THIRD LESSON.

तृतीयोपदेशः ।

अथ मुद्राकथनम् ।

घेरण्ड उवाच—

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।
ताडागी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा ॥ २ ॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशति मुद्राणि सिद्धदानीह योगिनाम् ॥ ३ ॥

ON MUDRÂS.

Gheraṇḍa said :—1—3. There are twenty-five mudrâs, the practice of which gives success to the Yogîs. They are :—

(1) Mahâ-mudrâ, (2) Nabho-mudrâ, (3) Uddîyâna, (4) Jâlandhara, (5) Mûlabandha, (6) Mahâbandha, (7) Mahâvedha, (8) Khecharî, (9) Viparîtakarî, (10) Yoni, (11) Vajroṇî, (12) Śaktichâlanî, (13) Tadâgî, (14) Mânḍavî, (15) Śâmbhavî, (16) Panchadhâraṇâ (five dhâraṇâs), (21) Aśvinî, (22) Pâśinî, (23) Kâkî, (24) Mâtangî and (25) Bhujanginî.

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव सन्निधौ ।
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ ४ ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।
प्रीतिदं योगिनाञ्चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ ५ ॥

THE ADVANTAGES OF PRACTISING MUDRÂS.

4—5. Maheśwara, when addressing his consort, has recited the advantages of Mudrâs in these words : "O Devi ! I have told you all the Mudrâs ; their knowledge leads to adeptship. It should be kept secret with great care, and should not be taught indiscriminately to every one. This gives happiness to the Yogîs, and is not to be easily attained by the maruts (gods of air) even."

अथ महामुद्राकथनम् ।

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदाङ्गुलः ॥ ६ ॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ ७ ॥

1.—MAHÂMUDRÂ

6—7. Pressing carefully the anus by the left heel, stretch the right leg, and take hold of the great toe by the hand ; contract the throat (not expelling the breath), and fix the gaze between the eye-brows. This is called Mahâ-mudrâ by the wise.

अथ महामुद्राफलकथनम् ।
क्षयकासं गुदावर्त्तं प्लीहाजीर्णज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रा च साधनात् ॥ ८ ॥

Its benefits.

8. The practice of Mahâ-mudrâ cures consumption, the obstruction of the bowels, the enlargement of the spleen, indigestion and fever—in fact it cures all diseases.

अथ नभोमुद्राकथनम् ।
यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत् पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ९ ॥

2.—NABHO MUDRÂ.

9. In whatever business a Yogî may be engaged, wherever he may be, let him always keep his tongue turned upwards (towards the soft palate), and restrain the breath. This is called Nabho-Mudrâ ; it destroys all the diseases of the Yogî.

अथ उड्डीयानबन्धः ।
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डानं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ १० ॥

3.—UDDÎYÂNA-BANDHA.

10. Contract the bowels equably above and below the navel towards the back, so that the abdominal viscera may touch the back. He who practises this Uddîyâna (Flying up), without ceasing, conquers death. The Great Bird (Breath), by this process, is instantly forced up into the Sushumnâ, and flies (moves) constantly therein only.

अथ उड्डीयानबन्धस्य फलकथनम् ।
समग्राद्बन्धनाद्ध्येतदुड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ११ ॥

Its benefits.

11. Of all Bandhanas, this is the best. The complete practice of this makes emancipation easy.

अथ जालन्धरबन्धकथनम् ।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥ १२ ॥

4.—JÂLANDHARA.

12. Contracting the throat, place the chin on the chest. This is called Jâlandhara. By this Bandha the sixteen Âdhâras are closed. This and the Mahâ-mudrâ destroy death.

अथ जालन्धरबन्धस्य फलकथनम् ।
सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ १३ ॥

Its benefits.

13. The Jâlandhara is a success-giving and well-tried Bandha; he who practises it for six months, becomes an adept without doubt.

अथ मूलबन्धकथनम् ।
पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १४ ॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

5.—MÛLABANDHA.

14.—15. Press with the heel of the left foot the region between the anus and the scrotum, and contract the rectum; carefully press the intestines near the navel on the spine; and put the right heel on the organ of generation or pubes. This is called Mûlabandha, destroyer of decay.

अथ मूलबन्धस्य फलकथनम् ।
संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।
विरले सुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत् ॥ १६ ॥
अभ्यासाद्बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद् ध्रुवम् ।
साधयेद् यत्नतो तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥ १७ ॥

Its benefits.

16—17. The person who desires to cross the ocean of Existence, let him go to a retired place, and practise in secrecy this Mudrâ. By the practice of it, the Vâyu (Prâṇa) is controlled undoubtedly; let one silently practise this, without laziness and with care.

अथ महाबन्धकथनम् ।
वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १८ ॥

शनैः शनैश्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जालन्धरे धारयेत् प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥ १९ ॥

6.—MAHÂBANDHA.

18—19. Close the anal orifice by the heel of the left foot, press that heel with the right foot carefully, move slowly and slowly the muscles of the rectum, and slowly contract the muscles of the yoni or perineum (space between anus and organ): restrain the breath by Jâlandhara. This is called Mahâbandha.

अथ महाबन्धस्य फलकथनम् ।
महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥ २० ॥

Its benefits.

20. The Mahâbandha is the Greatest Bandha; it destroys decay and death: by virtue of this Bandha a man accomplishes all his desires.

अथ महावेधकथनम् ।
रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥ २१ ॥
महाबन्धं समासाद्य उड्डानकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ २२ ॥

7.—MAHÂVEDHA.

21—22. As the beauty, youth and charms of women are in vain without men, so are Mûlabandha and Mahâbandha without Mahâvedha. Sit first in Mahâbandha posture, then restrain breath by Uddâna Kumbhaka. This is called Mahâvedha—the giver of success to the Yogîs.

अथ महावेधस्य फलकथनम् ।
महाबन्धमूलबन्धौ महावेध समन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २३ ॥
न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोयं योगिपुङ्गवैः ॥ २४ ॥

Its benefits.

23—24. The Yogî who daily practises Mahâbandha and Mûlabandha, accompanied with Mahâvedha, is the best of the Yogîs. For him there is no fear of death, and decay does not approach him: this Vedha should be kept carefully secret by the Yogîs.

अथ खेचरीमुद्राकथनम् ।
जिह्वाधो नाडीं संछिन्नां रसनां चालयेत् सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥ २५ ॥

8.—KHECHARÎ MUDRÂ.

25. Cut down the lower tendon of the tongue, *(frenulum linguae)* and move the tongue constantly : rub it with fresh butter, and draw it out (to lengthen it) with an iron instrument.

N.B.—This is the preliminary to Khecharî Mudrâ. Its object is so to lengthen the tongue, that when drawn out it may touch with its tip the space between the eye-brows. This can be done by cutting away the lower tendon. It takes about three years to cut away the whole tendon. I saw my Guru doing it in this wise. On every Monday he used to cut the tendon one-twelfth of an inch deep and sprinkle salt over it, so that the cut portions might not join together. Then rubbing the tongue with butter he used to pull it out. Peculiar iron instruments are employed for this purpose ; the painful process is repeated every week till the tongue can be stretched out to the requisite length.

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद् भ्रुवोर्मध्ये तदागच्छति खेचरी ॥ २६ ॥

26. By practising this always, the tongue becomes long, and when it reaches the space between the two eyebrows, then the Khecharî is accomplished.

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २७ ॥

27. Then (the tongue being lengthened) practise, turning it upwards and backwards so as to touch the palate, till at length it reaches the holes of the nostrils opening into the mouth. Close those holes with the tongue (thus stopping inspiration), and fix the gaze on the space between the two eyebrows. This is called Khecharî.

अथ खेचरी मुद्रायाः फलकथनम् ।
न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥ २८ ॥

Its benefits.

28. By this practice there is neither fainting, nor hunger, nor thirst, nor laziness. There comes neither disease, nor decay, nor death. The body becomes divine.

नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ॥ २९ ॥

29. The body cannot be burned by fire, nor dried up by the air, nor wetted by water, nor bitten by snakes.

लावण्यञ्च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ॥ ३० ॥

30. The body becomes beautiful ; Samâdhi is verily attained, and the tongue touching the holes obtains various juices (it drinks nectar.)

नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ लवणक्षारञ्च ततस्तिक्तकषायकम् ॥ ३१ ॥
नवनीतं घृतं क्षीरं दधि तक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसञ्च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥ ३२ ॥

31—32. Various juices being produced, day by day the man experiences new sensations; first, he experiences a saltish taste, then alkaline, then bitter, then astringent, then he feels the taste of butter, then of ghee, then of milk, then of curd, then of whey, then of honey, then of palm juice, and, lastly, arises the taste of nectar.

अथ विपरीतकरणीमुद्राकथनम् ।
नाभिमूलेवसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ ३३ ॥
ऊर्ध्वं च योजयेत् सूर्यञ्चन्द्रञ्च अध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रासर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३४ ॥
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥ ३५ ॥

9.—VIPARÎTAKARAṆÎ.

33—35. The sun (the solar Nâdî or plexus) dwells at the root of the navel, and the moon at the root of the palate; the process by which the sun is brought upward and the moon carried downward is called Viparîtakaraṇî. It is a secret Mudrâ in all the Tantras. Place the head on the ground, with hands spread, raise the legs up, and thus remain steady. This is called Viparîtakaraṇî.

अथविपरीतकरणीमुद्रायाः फलकथनम् ।
मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युञ्च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३६ ॥

Its benefits.

36. By the constant practice of this Mudrâ, decay and death are destroyed. He becomes an adept, and does not perish even at Pralaya.

अथ योनिमुद्राकथनम् ।
सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसोमुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च साधयेत् ॥३७ ॥
काकोभिः प्राणं संकृष्य अपाने योजयेत्ततः ।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥ ३८
चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य कराम्बुजे ॥ ३९ ॥

शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परं शिवेन सङ्गमम् ।
नानासुखं विहारञ्च चिन्तयेत् परमं सुखम् ॥ ४० ॥
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ॥ ४१ ॥
योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ४२ ॥

10.—YONIMUDRÂ.

37—42. Sitting in Siddhâsana, close the two ears with the two thumbs, the eyes with the index fingers, the nostrils with the middle fingers, the upper lip with the fore fingers, and the lower lip with the little fingers. Draw in the Prâṇa-Vâyu by Kâkî-mudrâ, (as in verse 86) and join it with the Apâna-Vâyu; contemplating the six chakras in their order, let the wise one awaken the sleeping serpent-Goddess Kuṇḍalinî, by repeating the mantra Huṇ (हुँ), and Haṇsa (हंसः), and raising the Sakti (Force-kuṇḍali) with the jîva, place them at the thousand-petalled lotus. Being himself full of Śakti, being joined with the great Siva, let him think of the various pleasures and enjoyments. Let him contemplate on the union of Śiva (spirit) and Śakti (Force or energy) in this world. Being himself all bliss, let him realise that he is the Brahma. This Yoni-mudrâ is a great secret, difficult to be obtained even by the Devas. By once obtaining perfection in its practice, one enters verily into Samâdhi.

अथ योनिमुद्राफलकथनम् ।
ब्रह्महा भ्रूणहाचैव सुरापी गुरुतल्पगः ।
एतैः पापैर्न लिप्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ४३ ॥
यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च ।
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रानिबन्धनात् ।
तस्मादभ्यसनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ॥ ४४ ॥

Its benefits.

43—44. By the practice of this Mudrâ, one is never polluted by the sins of killing a Brâhmaṇa, killing a fœtus, drinking liquor, or polluting the bed of the Preceptor. All the mortal sins and the venal sins are completely destroyed by the practice of this Mudrâ. Let him therefore practise it, if he wishes for emancipation.

अथ वज्रोणीमुद्राकथनम् ।

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यामूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोणीमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ४५ ॥

11.—VAJROṆÎ MUDRÂ.

45. Place the two palms on the ground, raise the legs in the air upward, the head not touching the earth. This awakens the Śakti, causes long life, and is called Vajroṇî by the sages.

अथ वज्रोणीमुद्रायाः फलकथनम् ।
अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ।
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ ४६ ॥
एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद् ध्रुवम् ।
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ ४७ ॥
भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।
तथापि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चितम् ॥ ४८ ॥

Its benefits.

46—48. This practice is the highest of Yogas; it causes emancipation, and this beneficial Yoga gives perfection to the Yogîs. By virtue of this Yoga, the Bindu-Siddhi (retention of seed) is obtained, and when that Siddhi is obtained what else can he not attain in this world. Though immersed in manifold pleasures, if he practises this Mudrâ, he attains verily all perfections.

अथ शक्तिचालनीमुद्राकथनम् ।
मूलाधारे आत्मशक्तिःकुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ॥ ४९ ॥

12.—ŚAKTI CHÂLANÎ.

49. The great goddess Kundalinî, the energy of Self, âtma-śakti (spiritual force), sleeps in the Mûlâdhâra (rectum); she has the form of a serpent having three coils and a half.

यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ॥ ५० ॥

50. So long as she is asleep in the body, the Jîva is a mere animal, and true knowledge does not arise, though he may practise ten millions of Yoga.

उद्घाटयेत् कपाटञ्च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१ ॥

51. As by a key a door is opened, so by awakening the Kundalinî by Haṭha Yoga, the door of Brahma is unlocked.

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिस्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥ ५२ ॥

52. Encircling the loins with a piece of cloth, seated in a secret room, not naked in an outer room, let him practise the Śaktichâlana.

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
एवमम्बरयुक्तञ्च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ५३ ॥

53. One cubit long, and four fingers (3 inches) wide, should be the encircling cloth, soft, white and of fine texture. Join this cloth with the Kaṭi-Sûtra (a string worn round the loins.)

भस्मना गात्रं संलिप्य सिद्धासनं समाचरेत् ।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद् बलात् ॥ ५४ ॥
तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनीमुद्रया ।
यावद्गच्छेत् सुषुम्नायां वायुः प्रकाशयेद्धठात् ॥ ५५ ॥

54—55. Rub the body with ashes, sit in Siddhâsana-posture, drawing the Prâṇa-Vâyu with the nostrils, forcibly join it with the Apâna. Contract the rectum slowly by the Aśvinî Mudrâ, so long as the Vâyu does not enter the Sushumṇâ, and manifests its presence.

तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ५६ ॥

56. By restraining the breath by Kumbhaka in this way, the Serpent Kuṇḍalinî, feeling suffocated awakes and rises upwards to the Brahmarandhra.

विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिद्ध्यति ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥ ५७ ॥

57. Without the Śâktichâlana, the Yoni-Mûdrâ is not complete or perfected ; first the Châlana should be practised, and then the Yoni-Mudrâ should be learnt.

इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिचालनम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ५८ ॥

58. O Chaṇḍa-Kâpâli ! thus have I taught thee the Śaktichâlana. Preserve it with care : and practise it daily.

अथ शक्तिचालनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ।
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ५९ ॥

Its benefits.

59. This mudrâ should be kept carefully concealed. It destroys decay and death. Therefore the Yogî, desirous of perfection, should practise it.

नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥ ६० ॥

60. The Yogî who practises this daily, acquires adeptship, attains Vigraha-siddhi and all his diseases are cured.

अथ तडागीमुद्राकथनम् ।

उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृति ।
ताडागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६१ ॥

13.—TADÂGI-MUDRÂ.

61. Sitting in Paschimottâna-posture, make the stomach like a tank (hollow). This is Tadâgî (Tank) Mudrâ, destroyer of decay and death.

अथ माण्डुकीमुद्राकथनम् ।

मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेदमृतं तन्माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥ ६२ ॥

14.—MÂNDUKI-MUDRÂ.

62. Closing the mouth, move the tip of the tongue towards the palate, and taste slowly the nectar (flowing from the Thousand-petalled Lotus.) This is Frog-mudrâ.

अथ माण्डुकीमुद्रायाः फलकथनम् ।

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥ ६३ ॥

Its benefits.

63. The body never sickens or becomes old, and it retains perpetual youth ; the hair of him who practises this never grows white.

अथ शाम्भवीमुद्राकथनम् ।

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ६४ ॥

15.—ŚÂMBHAVÎ-MUDRÂ.

64. Fixing the gaze between the two eye-brows, behold the Self-existent. This is Śâmbhavî, secret in all the Tantras.

अथ शाम्भवीमुद्रायाः फलकथनम् ।

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
इयं तु शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ६५ ॥

Its benefits.

65. The Vedas, the scriptures, the Purâṇas are like public women, but this Śâmbhavî should be guarded as if it were a lady of a respectable family.

स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ॥ ६६ ॥

66. He, who knows this Śâmbhavî, is like the Âdinâtha, he is a Nârâyaṇa, he is Brahmâ the Creator.

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वर ।
शाम्भवीं यो विजानीयात् स च ब्रह्म न चान्यथा ॥ ६७ ॥

67. Maheśwara has said, "Truly, truly, and again truly, he who knows the Sambhavî, is Brahma. There is no doubt of this."

अथ पञ्चधारणामुद्राकथनम् ।

कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।
धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ॥ ६८ ॥

THE FIVE DHÂRAṆÂ-MUDRÂS.

68. The Śâmbhavî has been explained ; hear now the five Dhâraṇâs. Learning these five Dhâraṇâs, what cannot be accomplished in this world?

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥ ६९ ॥

69. By this, with the human body one can visit and revisit Svarga-loka, he can go wherever he likes, as swiftly as mind, he acquires the faculty of walking in the sky. These five Dhâraṇâs are :—Pârthivi (earthy), Âmbhasi (Watery), Vâyavî (aerial), Âgneyî (Fiery), and Âkâsî (Ethereal).

अथ पार्थिवीधारणामुद्राकथनम् ।

यत्तत्त्वंहरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं
वेदास्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायिनम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषास्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥ ७० ॥

(a).—PÂRTHIVÎ.

70. The Pṛithivî-Tattva has the colour of orpiment (yellow), the letter (la) ल is its secret symbol or seed (बीज), its form is four-sided, and Brahmâ, its presiding deity. Place this Tatva in the heart, and fix by Kumbhaki the Prâṇa-Vâyus and the Chitta there for the period of five ghatikâs ($2\frac{1}{2}$ hours). This is called Adhodhâraṇâ. By this, one conquers the Earth, and no earthy-elements can injure him : and it causes steadiness.

अथ पार्थिवीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति च नित्यशः ।
मृत्युञ्जयः स्वयं सोपि स सिद्धो विचरेद् भुवि ॥ ७१ ॥

Its benefits.

71. He who practises this dhâraṇâ, becomes like the conqueror of Death ; as an Adept he walks over this earth.

अथ आम्भसीधारणामुद्राकथनम् ।
शङ्खेन्दुप्रतिमञ्च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेदेषा
दुःसहतापपापहरणी स्यादाम्भसी धारणा ॥ ७२ ॥

(b).—ÂMBHASÎ.

72. The Water-Tattva is white like the Kunda-flower or a conch or the moon, its form is circular like the moon, the letter व (va) is the seed of this ambrosial element, and Vishṇu is its presiding deity. By Yoga, produce the water-tattva in the heart, and fix there the Prâṇa with the Chitta (consciousness), for five ghatikâs, practising Kumbhaka. This is Watery Dhâraṇâ; it is the destroyer of all sorrows. Water cannot injure him who practises this.

अथ आम्भसीमुद्रायाः फलकथनम् ।
आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।
जले च गभीरे घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥ ७३ ॥
इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।
प्रकाशात् सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च तत्त्वतः ॥ ७४ ॥

Its benefits.

73.—74. The Âmbhasî is a great mudrâ; the Yogî who knows it, never meets death even in the deepest water. This should be kept carefully concealed. By revealing it success is lost, verily I tell you the truth.

अथ आग्नेयीधारणामुद्राकथनम् ।
यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं
तत्त्वं तेजोमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत् सिद्धिदम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥ ७५ ॥

(c).—ÂGNEYÎ.

75. The Fire-Tattva is situated at the navel, its colour is red lik the Indra-gôp insect, its form is triangular, its seed is (ra, र,) its presidin deity is Rudra. It is refulgent like the sun, and the giver of succes Fix the Prâṇa along with the Chitta in this Tattva for five ghatikâs. Thi is called Fire-Dhâraṇâ, destroyer of the fear of dreadful death, and fir cannot injure him.

अथ आग्नेयीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ यदि पतति साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥ ७६ ॥

Its benefits.

76. If the practitioner is thrown into burning fire, by virtue of this Mudrâ he remains alive, without fear of death.

अथ वायवीधारणामुद्राकथनम् ।

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं धूम्रावभासं परं
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७७ ॥

(d).—VÂYAVÎ.

77. The Air-tattva is black as unguent for the eyes (collirium), the letter य (ya) is its seed, and Îsvara its presiding deity. This Tattva is full of Satva quality. Fix the Prâṇa and the Chitta for five ghatikâs in this Tattva. This is Vâyavî-Dhâraṇâ. By this, the practitioner walks in the air.

अथ वायवीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वायुना म्रियते नापि खे गतेश्च प्रदायिनी ॥ ७८ ॥
शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च चण्ड ते ॥ ७९ ॥

Its benefits.

78—79. This great Mudrâ destroys decay and death. Its practitioner is never killed by any aerial disturbances; by its virtue one walks in the air. This should not be taught to the wicked or to those devoid of faith. By so doing success is lost; Oh Chaṇḍa! this is verily the truth.

अथ आकाशीधारणामुद्राकथनम् ।

यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा मोक्षकपाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणाम् ॥ ८० ॥

(e).—ÂKÂSÎ DHÂRAṆÂ.

80. The Ether-Tattva has the colour of pure sea-water, ह (ha) is its seed, its presiding deity is Sadâśiva. Fix the Prâṇa along with Chitta for five ghatikâs in this Tattva. This is Ether-Dhâraṇâ. It opens the gates of emancipation.

अथ आकाशीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति स च योगवित् ।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति ॥ ८१ ॥

Its benefits.

81. He who knows this Dhâraṇâ is the real Yogi. Death does not approach him, nor does he perish at the Pralaya.

अथ अश्विनीमुद्राकथनम् ।

आकुञ्चयेद् गुदद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८२ ॥

21.—AŚVINÎ-MUDRA.

82. Contract and dilate the anal aperture again and again, this is called Aśvinî-mudrâ. It awakens the Śakti (Kundalinî).

अश्विनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ ८३ ॥

Its benefits.

83. This Aśvini is a great Mudrâ; it destroys all diseases of the rectum; it gives strength and vigour, and prevents premature death.

अथ पाशिनीमुद्राकथनम् ।

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत् पादौ पाशवद् दृढबन्धनम् ।
सा एव पाशिनी मुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी ॥ ८४ ॥

22.—PÂŚINÎ-MUDRÂ.

84. Throw the two legs on the neck towards the back, holding them strongly together like a Pâśa (a noose). This is called Pâśinî-mudrâ; it awakens the Śakti (Kundalinî.)

अथ पाशिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ८५ ॥

Its benefits.

85. This grand Mudrâ gives strength and nourishment. It should be practised with care by those who desire success.

अथ काकीमुद्राकथनम् ।

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ८६ ॥

23.—KÂKÎ-MUDRÂ.

86. Contract the lips, like the beak of a crow, and drink (draw in) the air slowly and slowly. This is Kâkî (crow) mudrâ, destroyer of all diseases.

अथ काकीमुद्रायाः फलकथनम् ।
काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसादमात्रेण न रोगी काकवद् भवेत् ॥ ८७ ॥

Its benefits.

87. The Kâkî Mudrâ is a great Mudrâ, kept secret in all Tantras. By virtue of this, one becomes free from disease like a crow.

अथ मातङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥ ८८ ॥
नासाभ्यां रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ८९ ॥

24.—MÂTANGINI-MUDRÂ.

88—89. Stand in neck-deep water, draw in the water through the nostrils, and throw it out by the mouth. Then draw in the water through [the mouth and expel it through] the nostrils. Let one repeat this again and again. This is called Elephant-mudrâ, destroyer of decay and death.

अथ मातङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।
कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥ ९० ॥
यत्र यत्र स्थितोयोगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ॥ ९१ ॥

Its benefits.

90—91. In a solitary place, free from human intrusion, one should practise with fixed attention this Elephant mudrâ: by so doing, he becomes strong like Elephant. Wherever he may be, by this process the Yogî enjoys great pleasure; therefore this mudrâ should be practised with great care.

अथ भुजङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य्य चानिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद् भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ९२ ॥

25.—BHUJANGINÎ-MUDRA.

92. Extending the neck a little forward, let him drink (draw in) air through the œsophagus; this is called Serpent-mudrâ, destroyer of decay and death.

अथ भुजङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
यावच्च उदरे रोगा अजीर्णादि विशेषतः ।
तत् सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ९३ ॥

Its benefits.

93. This Serpent-mudrâ quickly destroys all stomach diseases, especially indigestion, dyspepsia, &c.

अथ मुद्राणां फल कथनम् ।
इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ॥ ९४ ॥

THE BENEFITS OF MUDRÂS.

94. O Chaṇḍa-Kâpâli! thus have I recited to thee the chapter on Mudrâs. This is beloved of all adepts, and destroys decay and death.

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥ ९५ ॥

95. This should not be taught indiscriminately, nor to a wicked person, nor to one devoid of faith; this should be preserved secret with great care; it is difficult to be attained even by the Devas.

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥ ९६ ॥

96. These Mudrâs which give happiness and emancipation should be taught to a guileless, calm and peace-minded person, who is devoted to his Teacher and comes of good family.

मुद्राणां पटलं ह्येतत् सर्वव्याधिविनाशनम् ।
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम् ॥ ९७ ॥

97. These Mudrâs destroy all diseases. They increase the gastric fire of him who practises them daily.

न तस्य जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा ।
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ॥ ९८ ॥

98. To him death never comes, nor decay, &c.; there is no fear to him from fire and water, nor from air.

कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ॥ ९९ ॥

99. Cough, asthma, enlargement of spleen, leprosy, being diseases of twenty sorts, are verily destroyed by the practice of these Mudrâs.

बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।
नास्ति मुद्रासमं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले ॥ १०० ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थ-
योगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ।

100. O Chaṇḍa! What more shall I tell three? In short, there is nothing in this world like the Mudrâs for giving quick success.

CHAPTER III - On mudrâs

३ तृतीयोपदेशः *Trtīyopadeśah*

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।

सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥१॥

Saśailavanadhātrīnām yathādhāroahināyakah
Sarveshām yogatantrānām tathādhāro hi kundalī

As the chief of the snakes is the support of the earth with all the mountains and forests on it, so all the Tantras (Yoga practices) rest on the Kundalinî. (The Vertebral column)

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।

तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥२॥

Suptā ghuruprasādena yadā jāgharti kundalī
Tadā sarvāni padmāni bhidyante ghranthayoapi cha

When the sleeping Kundalinî awakens by favour of a guru, then all the lotuses (in the six chakras or centres) and all the knots are pierced through.

प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते ।

तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥३॥

Prānasya śūnyapadavī tadā rājapathāyate
Tadā chittam nirālambam tadā kālasya vañchanam

Susumnâ (Sûnya Padavî) becomes a main road for the passage of Prâna, and the mind then becomes free from all connections (with its objects of enjoyments) and Death is then evaded.

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रः महापथः ।

श्मशानं शाम्भवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥४॥

Sushumnā śūnyapadavī brahmarandhrah mahāpathah
Śmaśānam śāmbhavī madhyamārghaśchetyekavāchakāh

Susumnâ, Sunya Padavî, Brahma Randhra, mahâ Patha, Śmaśâna, Śambhavî, madhya mârga, are names of one and the same thing.

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।

ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥५॥

Tasmātsarvaprayatnena prabodhayitumīśvarīm
Brahmadvāramukhe suptām mudrābhyāsam samācharet

In order, therefore, to awaken this goddess, who is sleeping at the entrance of Brahma Dwâra (the great door), mudrâs should be practised well.

The mudrâs

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।

उड्डीयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥६॥

Mahāmudrā mahābandho mahāvedhaścha khecharī
Uddīyānam mūlabandhaścha bandho jālandharābhidhah

Mahâ mudrâ, mahâ Bandha, mahâ Vedha, Khecharî, Uddiyâna Bandha, mûla Bandha, Jâlandhara Bandha.

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।

इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥७॥

Karanī viparītākhyā vajrolī śaktichālanam
Idam hi mudrādaśakam jarāmarananāśanam

Viparîta Karanî, Vajroli, and Śakti Châlana. These are the ten mudrâs which annihilate old age and death.

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।

वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥८॥

Ādināthoditam divyamashtaiśvaryapradāyakam
Vallabham sarvasiddhānām durlabham marutāmapi

They have been explained by Âdi Nâtha (Śiva) and give eight kinds of divine wealth. They are loved by all the Siddhas and are hard to attain even by the marutas.

Note: The eight Aiśwaryas are:

Animâ	becoming small like an atom.
Mahimâ	becoming great, like âkâs, by drawing in atoms of Prakriti
Garimâ	light things, like cotton becoming very heavy like mountain
Prâpti	coming within easy reach of everything; as touching the moon with the little finger, while standing on the earth
Prâkâmya	nonresistance to the desires, as entering the earth like water
Îsatâ	mastery over matter and objects made of it
Vaśitwa	controlling the animate and inanimate objects

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥९॥

Ghopanīyam prayatnena yathā ratnakarandakam
Kasyachinnaiva vaktavyam kulastrīsuratam yathā

These mudrâs should be kept secret by every means, as one keeps one's box of jewellery, and should, on no account be told to any one, just as husband and wife keep their dealings secret.

The mahâ mudrâ अथ महामुद्रा

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणां ।

प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १० ॥

Atha mahāmudrā

Pādamūlena vāmena yonim sampīdya dakshinām
Prasāritam padam krtvā karābhyām dhārayeddrdham

Pressing the Yoni (perineum) with the heel of the left foot, and stretching forth the right foot, its toe should be grasped by the thumb and first finger.

कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।

यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।

तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥१२॥

Kanthe bandham samāropya dhārayedvāyumūrdhvatah
Yathā dandahatah sarpo dandākārah prajāyate

Rjvībhūtā tathā śaktih kundalī sahasā bhavet
Tadā sā maranāvasthā jāyate dviputāśrayā

By stopping the throat (by Jâlandhara Bandha) the air is drawn in from the outside and carried down. Just as a snake struck with a stick becomes straight like a stick, in the same way, śakti (susumnâ) becomes straight at once. Then the Kundalinî, becoming as it were dead, and, leaving both the Idâ and the Pingalâ, enters the susumnâ (the middle passage).

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।

महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥१३॥

Tatah śanaih śanaireva rechayennaiva veghatah
Mahāmudrām cha tenaiva vadanti vibudhottamāh

It should be expelled then, slowly only and not violently. For this very reason, the best of the wise men call it the mahâ mudrâ. This mahâ mudrâ has been propounded by great masters.

इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ।

महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।

महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

Iyam khalu mahāmudrā mahāsiddhaih pradarśitā
Mahākleśādayo doshāh kshīyante maranādayah
Mahāmudrām cha tenaiva vadanti vibudhottamāh

Great evils and pains, like death, are destroyed by it, and for this reason wise men call it the mahâ mudrâ.

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।

यावत्तुल्या भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५ ॥

Chandrāngghe tu samabhyasya sūryāngghe punarabhyaset
Yāvattulyā bhavetsangkhyā tato mudrām visarjayet

Having practised with the left nostril, it should be practised with the right one; and, when the number on both sides becomes equal, then the mudrâ should be discontinued.

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।

अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ॥ १६ ॥

Na hi pathyamapathyam vā rasāh sarveapi nīrasāh
Api bhuktam visham ghoram pīyūshamiva jīryati

There is nothing wholesome or injurious; for the practice of this mudrâ destroys the injurious effects of all the rasas (chemicals). Even the deadliest of poisons, if taken, acts like nectar.

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७॥

Kshayakushthaghudāvartaghulmājīrnapuroghamāh
Tasya doshāh kshayam yānti mahāmudrām tu yoabhyaset

Consumption, leprosy, prolapsus anii, colic, and the diseases due to indigestion,—all these irregularities are removed by the practice of this mahâ mudrâ.

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।

गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ १८॥

Kathiteyam mahāmudrā mahāsiddhikarā nrnām
Ghopanīyā prayatnena na deyā yasya kasyachit

This mahâ mudrâ has been described as the giver of great success (Siddhi) to men. It should be kept secret by every effort, and not revealed to any and everyone.

The mahâ Bandha अथ महाबन्धः

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिसथाने नियोजयेत् ।

वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥१९॥

Atha mahābandhah

Pārshnim vāmasya pādasya yonisthāne niyojayet
Vāmorūpari samsthāpya dakshinam charanam tathā

Press the left heel to the perineum and place the right foot on the left thigh.

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।

निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥२०॥

Pūrayitvā tato vāyum hrdaye chubukam drdham
Nishpīdya yonimākuñchya manomadhye niyojayet

Fill in the air, keeping the chin firm against the chest, and, having pressed the air, the mind should he fixed on

the middle of the eyebrows or in the susumnâ (the spine).

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।

सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥२१॥

Dhārayitvā yathāśakti rechayedanilam śanaih
Savyāngghe tu samabhyasya dakshāngghe punarabhyaset

Having kept it confined so long as possible, it should be expelled slowly. Having practised on the left side, it should be practised on the right side.

मतमत्र तु केषांचित्कण्ठबन्धं विवर्जयेत् ।

राजदन्तस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ॥२२॥

Matamatra tu keshāmchitkanthabandham vivarjayet
Rājadantasthajihvāyā bandhah śasto bhavediti

Some are of opinion that the closing of throat is not necessary here, for keeping the tongue pressed against the roots of the upper teeth makes a good bandha (stop).

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ।

अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः ॥२३॥

Ayam tu sarvanādīnāmūrdhvam ghatinirodhakah
Ayam khalu mahābandho mahāsiddhipradāyakah

This stops the upward motion of all the Nâdîs. Verily this mahâ Bandha is the giver of great Siddhis.

कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः ।

त्रिरिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥२४॥

Kālapāśamahābandhavimochanavichakshanah
Trivenīsangghamam dhatte kedāram prāpayenmanah

This mahâ Bandha is the most skilful means for cutting away the snares of death. It brings about the conjunction of the Trivenî (Idâ, Pingalâ and Susumnâ) and carries the mind to Kedâr (the space between the eyebrows, which is the seat of Śiva).

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा सत्री पुरुषं विना ।

महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥२५॥

Rūpalāvanyasampannā yathā strī purusham vinā
Mahāmudrāmahābandhau nishphalau vedhavarjitau

As beauty and loveliness, do not avail a woman without husband, so the mahâ mudrâ and the mahâBandha are useless without the mahâ Vedha.

The mahâ Vedha अथ महावेधः

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।

वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥२६॥

Atha mahāvedhah

Mahābandhasthito yogī krtvā pūrakamekadhīh
Vāyūnām ghatimāvrtya nibhrtam kanthamudrayā

Sitting with mahâ Bandha, the Yogî should fill in the air and keep his mind collected. The movements of the Vâyus (Prâna and Apâna) should be stopped by closing the throat.)

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।

पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥२७॥

Samahastayugho bhūmau sphichau sanādayechchanaih
Putadvayamatikramya vāyuh sphurati madhyaghah

Resting both the hands equally on the ground, he should raise himself a little and strike his buttocks against the ground gently. The air, leaving both the passages namely Idâ and Pingalâ, starts into the middle one.

सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।

मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥२८॥

Somasūryāghnisambandho jāyate chāmrtāya vai
Mrtāvasthā samutpannā tato vāyum virechayet

The union of the Idâ and the Pingalâ is affected, in order to bring about immortality. When the air becomes as it were dead (by leaving its course through the Idâ and the Pingalâ) (i.e., when it has been kept confined), then it should be expelled.

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।

वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥२९॥

Mahāvedhoayamabhyāsānmahāsiddhipradāyakah
Valīpalitavepaghnah sevyate sādhakottamaih

The practice of this mahâ Vedha, the giver of great Siddhis, destroys old age, grey hair, and shaking of the body, and therefore it is practised by the best masters.

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।

वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥३०॥

Etattrayam mahāghuhyam jarāmrtyuvināśanam
Vahnivrddhikaram chaiva hyanimādighunapradam

These THREE are the great secrets. They are the destroyers of old age and death, increase the appetite, confer the accomplishments of Anima, etc.

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।

पुण्यसंभारसन्धाय पापौघभिदुरं सदा ।

सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥३१॥

Ashtadhā kriyate chaiva yāme yāme dine dine
Punyasambhārasandhāya pāpaughabhiduram sadā
Samyakśikshāvatāmevam svalpam prathamasādhanam

They should, be practised in 8 ways, daily and hourly. They increase collection of good actions and lessen the evil ones. People, instructed well, should begin their practice, little by little, first.

The Khechari Mudra अथ खेचरी

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।

भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥३२॥

Atha khecharī

Kapālakuhare jihvā pravishtā viparītaghā
Bhruvorantarghatā drshtirmudrā bhavati khecharī

The Khechari mudrâ is accomplished by thrusting the tongue into the gullet, by turning it over itself, and keeping the eyesight in the middle of the eyebrows.

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणाथ वर्धयेत्तावत् ।

सा यावद्भ्रूमध्यं सपृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥३३॥

Chedanachālanadohaih kalām kramenātha vardhayettāvat
Sā yāvadbhrūmadhyam sprśati tadā khecharīsiddhih

To accomplish this, the tongue is lengthened by cutting the frænum linguæ, moving, and pulling it. When it can touch the space between the eyebrows, then Khechari can be accomplished.

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।

समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥३४॥

Snuhīpatranibham śastram sutīkshnam snighdhanirmalam
Samādāya tatastena romamātram samuchchinet

Taking a sharp, smooth, and clean instrument, of the shape of a cactus leaf, the frænum of the tongue should be cut a little (as much as a hair's thickness), at a time.

ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।

पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

Tatah saindhavapathyābhyām chūrnitābhyām pragharshayet
Punah saptadine prāpte romamātram samuchchinet

Then rock salt and yellow myrobalan (both powdered) should be rubbed in. On the 7th day, it should again be cut a hair's breadth.

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।

षण्मासाद्रसनामूलशिराबन्धः प्रणश्यति ॥ ३६ ॥

Evam kramena shanmāsam nityam yuktah samācharet
Shanmāsādrasanāmūlaśirābandhah pranaśyati

One should go on doing thus, regularly for six months. At the end of six months, the frænum of the tongue will be completely cut.

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।

सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ३७ ॥

Kalām parāngmukhīm krtvā tripathe pariyojayet
Sā bhavetkhecharī mudrā vyomachakram taduchyate

Turning the tongue upwards, it is fixed on the three ways (œsophagus, windpipe and palate.) Thus it makes the Khechari mudrâ, and is called the Vyoma Chakra.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।

विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥३८॥

Rasanāmūrdhvaghām krtvā kshanārdhamapi tishthati
Vishairvimuchyate yogī vyādhimrtyujarādibhih

The Yogî who sits for a minute turning his tongue upwards, is saved from poisons, diseases, death, old age, etc.

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।

न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥३९॥

Na rogho maranam tandrā na nidrā na kshudhā trshā
Na cha mūrchchā bhavettasya yo mudrām vetti khecharīm

He who knows the Khechari mudrâ is not afflicted with disease, death, sloth, sleep, hunger, thirst, and swooning.

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।

बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥४०॥

Pīdyate na sa roghena lipyate na cha karmanā
Bādhyate na sa kālena yo mudrām vetti khecharīm

He, who knows the Khechari mudrâ, is not troubled by diseases, is not stained with karmas, and is not snared by time.

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।

तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥४१॥

Chittam charati khe yasmājjihvā charati khe ghatā
Tenaishā khecharī nāma mudrā siddhairnirūpitā

The Siddhas have devised this Khechari mudrâ from the fact that the mind and the tongue reach âkâśa by its practice.

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।

न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याश्लेषितस्य च ॥४२॥

Khecharyā mudritam yena vivaram lambikordhvatah
Na tasya ksharate binduh kāminyāśleshitasya cha

If the hole behind the palate be stopped with Khechari by turning the tongue upwards, then bindu (seminal fluid) cannot leave its place even if a woman were embraced.

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डलम् ।

व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥४३॥

Chalitopi yadā binduh samprāpto yonimandalam
Vrajatyūrdhvam hrtah śaktyā nibaddho yonimudrayā

Even though the fluid flows and comes down to the genital organ, still arrested by Yoni Mudra it is taken by force upwards.

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।

मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥४४॥

Ūrdhvajihvah sthiro bhūtvā somapānam karoti yah
Māsārdhena na sandeho mrtyum jayati yogavit

If the Yogî drinks Somarasa (juice) by sitting with the tongue turned backwards and mind concentrated, there is no doubt he conquers death within 5 days.

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।

तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥४५॥

Nityam somakalāpūrnam śarīram yasya yoghinah
Takshakenāpi dashtasya visham tasya na sarpati

If the Yogî, whose body is full of Somarasa (juice), were bitten by Takshaka (snake), its poison cannot permeate his body.

इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्ति च दीपकः ।

तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥४६॥

Indhanāni yathā vahnistailavarti cha dīpakah
Tathā somakalāpūrnam dehī deham na muñchati

As fire is inseparably connected with the wood and light is connected with the wick and oil, so does the soul not leave the body full of nectar exuding from the Soma.

Note.—Soma (Chandra) is described later on located in the thousandpetalled lotus in the human brain, and is the same as is seen on Śivas' head in pictures, and from which a sort of juice exudes. It is the retaining of this exudation which makes one immortal.

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।

कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥४७॥

Gomāmsam bhakshayennityam pibedamaravārunīm
Kulīnam tamaham manye chetare kulaghātakāh

Those who eat the flesh of the cow and drink the immortal liquor daily, are regarded by me men of noble family. Others are but a disgrace to their families.

Note: The words in the text *gomamsa* and *amaravaruni are* explained in the next two verses.

कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत् ।

जायते योगवान् तत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् ॥

दृष्टः संभाषितः स्पृष्टः पुंप्रकृत्योर्विवेकवान् ।

भवकोटिशतोपात्तं पुनाति वृजिनं नृणाम् ॥ इति ब्रह्मवैवर्ते ॥

Translation: Fortunate are the parents and blessed is the country and the family where a Yogî is born. Anything given to such a Yogî, becomes immortal. One, who discriminates between Purusa and Prakriti, purges the sins of a million incarnations, by seeing, speaking, and touching such men (i.e., Yogî.) – Brahma Vaivarta Purana.

गृहस्थानां सहस्रेण वानप्रस्थशतेन च ।

ब्रह्मचारिसहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥ इति ब्रह्माण्डपुराणे ॥

A Yogî far exceeds a thousand householders, a hundred vânaprasthas, and a thousand Brahmacharîs.

राजयोगे वामदेवं प्रति शिववाक्यम् -

राजयोगस्य माहात्म्यं को विजानाति तत्वतः ।

तज्ज्ञानी वसते यत्र स देशः पुण्यभाजनम् ॥

दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः ।

अज्ञा मुक्तिपदं यान्ति किं पुनस्तत्परायणाः ॥

अन्तर्योगं बहिर्योगं यो जानाति विशेषतः ।

त्वया मयाप्यसौ वन्द्यः शेषैर्वन्द्यस्तु किं पुनः ॥

Who can know the reality of the Raja Yoga? That country is very sacred where resides a man who knows it. By seeing and honouring him, generations of ignorant men get moksa, what to speak of those who are actually engaged in it. He who knows internal and external yoga, deserves adoration from you and me, what if he is adored by the rest of mankind!

एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा ।

ये युञ्जते महायोगं विज्ञेयास्ते महेश्वराः ॥ इति कूर्मपुराणे ॥

Those who engage in the great yoga, once, twice or thrice daily, are to be known as masters of great wealth (maheshwaras) or Lords.

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।

गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८॥

Gośabdenoditā jihvā tatpraveśo hi tāluni
Gomāmsabhakshanam tattu mahāpātakanāśanam

The word गो means tongue; eating it is thrusting it in the gullet which destroys great sins.

जिह्वाप्रवेशसम्भूतवह्निनोत्पादितः खलु ।

चन्द्रात्स्रवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी ॥४९॥

Jihvāpraveśasambhūtavahninotpāditah khalu
Chandrātsravati yah sārah sā syādamaravārunī

Immortal liquor is the nectar exuding from the moon (Chandra situated on the left side of the space between the eyebrows). It is produced by the fire which is generated by thrusting the tongue.

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी

सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।

व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रागमोदीरणं

तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥५०॥

Chumbantī yadi lambikāghramaniśam
jihvārasasyandinī
Sakshārā katukāmladughdhasadrśī
Madhvājyatulyā tathā
Vyādhīnām haranam jarāntakaranam
śastrāghamodīranam
Tasya syādamaratvamashtaghunitam
siddhāngghanākarshanam

If the tongue can touch with its end the hole from which falls the rasa (juice) which is saltish, bitter, sour, milky and similar to ghee and honey, one can drive away disease, destroy old age, can evade an attack of arms, become immortal in eight ways and an attract fairies.

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठात्

ऊर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।

उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेत्

निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥५१॥

Murdhnah shodasapatrapadmagalitam
Pranadavaptam hathat
Ūrdvhāsyo rasanām niyamya vivare
Śaktim parām chintayan
Utkallolakalājalam cha vimalam dhārāmayam yah piben
Nirvyādhih sa mrnālakomalavapuryogī chiram jīvati

He who drinks the clear stream of liquor of the moon (soma) falling from the brain to the sixteenpetalled lotus (in the heart), obtained by means of Prâna, by applying the tongue to the hole of the pendant in the palate, and by meditating on the great power (Kundalinî), becomes free from disease and tender in body, like the stalk of a lotus, and the Yogî lives a very long life.

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं

तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ।

चन्द्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां

तद्बध्नीयात्सुकरणमधो नान्यथा कायसिद्धिः ॥५२॥

Yatprāleyam prahitasushiram merumūrdhāntarastham
Tasmimstattvam pravadati sudhīstanmukham nimnagānām
Chandrātsārah sravati vapushastena mrtyurnarānām
Tadbadhnīyātsukaranamadho nānyathā kāyasiddhih

On the top of the merû (vertebral column), concealed in a hole, is the Somarasa (nectar of Chandra); the wise,

whose intellect is not overpowered by Raja and Tama gunas, but in whom Satwa guna is predominant, say there is the (universal spirit) âtma in it. It is the source of the downgoing Idâ, Pingalâ and Susumnâ Nâdis, which are the Ganges, the Yamuna and the Sarasvati. From that Chandra is shed the essence of the body which causes death of men. It should, therefore, be stopped from shedding. This (Khechari mudrâ) is a very good instrument for this purpose. There is no other means of achieving this end.

सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चस्त्रोतःसमन्वितम् ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरञ्जने ॥५३॥

Sushiram jñānajanakam pañchasrotahsamanvitam
Tishthate khecharī mudrā tasminśūnye nirañjane

This hole is the generator of knowledge and is the source of the five streams (Idâ, Pingalâ, &c.). In that colorless vacuum, Khecharî mudrâ should be established.

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।

एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥५४॥

Ekam srshtimayam bījamekā mudrā cha khecharī
Eko devo nirālamba ekāvasthā manonmanī

There is only one seed germinating the whole universe from it; and there is only one mudrâ, called Khecharî. There is only one deva (god) without any one's support, and there is one condition called manonmani.

The Uddiyâna Bandha अथ उड्डीयानबन्धः

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।

तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥५५॥

Atha uddīyānabandhah

Baddho yena sushumnāyām prānastūddīyate yatah
Tasmāduddīyanākhyoayam yoghibhih samudāhrtah

Uddiyâna is so called, because the great bird, Prâna, tied to it, flies without being fatigued. It is explained below.

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।

उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बन्धोऽभिधीयते ॥५६॥

Uddīnam kurute yasmādaviśrāntam mahākhaghah
Uddīyānam tadeva syāttatra bandhoabhidhīyate

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।

उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥५७॥

Udare paśchimam tānam nābherūrdhvam cha kārayet
Uddīyāno hyasau bandho mrtyumātangghakesarī

The belly above the navel is pressed backwards towards the spine. This Uddiyâna Bandha is like a lion for the elephant of death.

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।

अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥५८॥

Uddīyānam tu sahajam ghurunā kathitam sadā
Abhyasetsatatam yastu vrddhoapi tarunāyate

Uddiyâna is always very easy, when learnt from a guru. The practiser of this, if old, becomes young again.

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥५९॥

Nābherūrdhvamadhaśchāpi tānam kuryātprayatnatah
Shanmāsamabhyasenmrtyum jayatyeva na samśayah

The portions above and below the navel, should be drawn backwards towards the spine. By practising this for six months one can undoubtedly conquer death.

सर्वेषामेव बन्धानां उत्तमो ह्युड्डीयानकः ।

उड्डियाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥६०॥

Sarveshāmeva bandhānām uttamo hyuddīyānakah
Uddiyāne drdhe bandhe muktih svābhāvikī bhavet

Of all the Bandhas, Uddiyâna is the best; for by binding it firmly liberation comes spontaneously.

The mûla Bandha अथ मूलबन्धः

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥६१॥

Atha mūlabandhah
Pārshnibhāghena sampīdya yonimākuñchayedghudam
Apānamūrdhvamākrshya mūlabandhoabhidhīyate

Pressing Yoni (perineum) with the heel, contract up the anus. By drawing the Apâna thus, mûla Bandha is made.

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।

आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥६२॥

Adhogatimapānam vā ūrdhvagam kurute balāt
Ākuñchanena tam prāhurmūlabandham hi yoginah

The Apâna, naturally inclining downward, is made to go up by force. This mûla Bandha is spoken of by Yogîs as done by contracting the anus.

गुदं पार्ष्ण्या तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात् ।

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥६३॥

Gudam pārshnyā tu sampīdya vāyumākuñchayedbalāt
Vāram vāram yathā chordhvam samāyāti samīranah

Pressing the heel well against the anus, draw up the air by force, again and again till it (air) goes up.

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।

गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥६४॥

Prānāpānau nādabindū mūlabandhena chaikatām
Gatvā yogasya samsiddhim yachchato nātra samśayah

Prâna, Apâna, Nâda and Bindu uniting into one in this way, give success in Yoga, undoubtedly.

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥६५॥

Apānaprānayoraikyam kshayo mūtrapurīshayoh
Yuvā bhavati vrddhoapi satatam mūlabandhanāt

By the purification of Prâna, and Apâna, urine and excrements decrease. Even an old man becomes young by constantly practising mûla Bandha.

अपान ऊर्ध्वगे जाते परयाते वह्निमण्डलम् ।

तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥६६॥

Apāna ūrdhvaghe jāte prayāte vahnimandalam
Tadānalaśikhā dīrghā jāyate vāyunāhatā

Going up, the Apâna enters the zone of fire, i.e., the stomach. The flame of fire struck by the air is thereby lengthened.

तदुक्तं याज्ञवल्क्येन -

देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ।

त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदाम् ॥

मण्डलं तु पतङ्गानां सत्यमेतत् ब्रवीमि ते ।

तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावके ॥ इति ॥

In the centre of the body is the seat of fire, like heated gold. In men it is triangular, in quadrupeds square, in birds circular. There is a long thin flame in this fire. It is gastric fire.

ततो यातो वह्न्यपानौ पराणमुष्ह्सवरूपकम् ।

तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥६७॥

Tato yāto vahnyapānau prānamushnasvarūpakam
Tenātyantapradīptastu jvalano dehajastathā

These, fire and Apâna, go to the naturally hot Prâna, which, becoming inflamed thereby, causes burning sensation in the body.

तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते ।

दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥६८॥

Tena kundalinī suptā santaptā samprabudhyate
Dandāhatā bhujangghīva niśvasya rjutām vrajet

The Kundalinî, which has been sleeping all this time, becomes well heated by this means and awakens well. It becomes straight like a serpent, struck dead with a stick.

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत् ।

तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥६९॥

Bilam pravishteva tato brahmanādyam taram vrajet
Tasmānnityam mūlabandhah kartavyo yoghibhih sadā

It enters the Brahma Nâdî, just as a serpent enters its hole. Therefore, the Yogî should always practise this mûla Bandha.

The Jâlandhara Bandha अथ जलन्धरबन्धः

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।

बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥७०॥

Atha jalandharabandhah

Kanthamākuñchya hrdaye sthāpayechchibukam drdham
Bandho jālandharākhyoayam jarāmrtyuvināśakah

Contract the throat and press the chin firmly against the chest. This is called Jâlandhara Bandha, which destroys old age and death.

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि नभोजलम् ।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥७१॥

Badhnāti hi sirājālamadhoghāmi nabhojalam
Tato jālandharo bandhah kanthaduhkhaughanāśanah

It stops the opening (hole) of the group of the Nâdîs, through which the juice from the sky (from the Soma or Chandra in the brain) falls down. It is, therefore, called the Jâlandhara Bandha —the destroyer of a host of diseases of the throat.

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥७२॥

Jālandhare krte bandhe kanthasamkochalakshane
Na pīyūsham patatyaghnau na cha vāyuh prakupyati

In Jâlandhara Bandha, the indications of a perfect contraction of throat are, that the nectar does not fall into the fire (the Sûrya situated in the navel), and the air is not disturbed.

कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद्दृढम् ।

मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ॥७३॥

Kanthasamkochanenaiva dve nādyau stambhayeddrdham
Madhyachakramidam jñeyam shodaśādhārabandhanam

The two Nâdîs should be stopped firmly by contracting the throat. This is called the middle circuit or centre (madhya Chakra), and it stops the 6 âdhâras (i.e., vital parts).

अंगुष्टगुल्फजानूरुसीवनीलिङ्गनाभयः ।

हृद्ग्रीवा कण्ठदेशश्च लम्भिका नासिका तथा ॥

भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरन्ध्रकम् ।

एते हि षोडशाधाराः कथिताः योगिपुङ्गवैः ॥

The sixteen vital parts mentioned by renowned Yogîs are the (1) thumbs, (2) ankles, (3) knees, (4) thighs, (5) the prepuce, (6) organs of generation, (7) the navel, (8) the heart, (9) the neck, (10) the throat, (11) the palate, (12) the nose, (13) the middle of the eyebrows, (14) the forehead, (15) the head and (16) the Brahma randhra.

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ।

इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥७४॥

Mūlasthānam samākuñchya uddiyānam tu kārayet
Idām cha pingghalām baddhvā vāhayetpaśchime pathi

By drawing up the mûlasthâna (anus,) Uddiyâna Bandha should be performed. The flow of the air should be directed to the Susumnâ, by closing the Idâ, and the Pingalâ.

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।

ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥७५॥

Anenaiva vidhānena prayāti pavano layam
Tato na jāyate mrtyurjarāroghādikam tathā

The Prâna becomes calm and latent by this means, and thus there is no death, old age, disease, etc.

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।

सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥७६॥

Bandhatrayamidam śreshtham mahāsiddhaiścha sevitam
Sarveshām hathatantrānām sādhanam yoghino viduh

These three Bandhas are the best of all and have been practised by the masters. Of all the means of success in the Hatha Yoga, they are known to the Yogîs as the chief ones.

यत्किंचित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।

तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥७७॥

Yatkimchitsravate chandrādamrtam divyarūpinah
Tatsarvam ghrasate sūryastena pindo jarāyutah

The whole of the nectar, possessing divine qualities, which exudes from the Soma (Chandra) is devoured by the Sûrya; and, owing to this, the body becomes old. To remedy this, the opening of the Sûrya is avoided by excellent means. It is to be learnt best by instructions from a guru; but not by even a million discussions.

The Viparîta Karanî अथ विपरीतकरणी मुद्रा

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम् ।

गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥७८॥

Atha viparītakaranī mudrā

Tatrāsti karanam divyam sūryasya mukhavañchanam
Ghurūpadeśato jñeyam na tu śāstrārthakotibhih

Above the navel and below the palate respectively, are the Sûrya and the Chandra. The exercise, called the Viparîta Karanî, is learnt from the guru's instructions.

ऊर्ध्वनाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।

करणी विपरीताखा गुरुवाक्येन लभ्यते ॥७९॥

Ūrdhvanābheradhastālorūrdhvam bhānuradhah śaśī
Karanī viparītākhā ghuruvākyena labhyate

This exercise increases the appetite; and, therefore, one who practises it, should obtain a good supply of food. If the food be scanty, it will burn him at once.

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धनी ।

आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥८०॥

Nityamabhyāsayuktasya jatharāghnivivardhanī
Āhāro bahulastasya sampādyah sādhakasya cha

Place the head on the ground and the feet up into the sky, for a second only the first day, and increase this time daily.

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।

अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥८१॥

Alpāhāro yadi bhavedaghnirdahati tatkshanāt
Adhahśirāśchordhvapādah kshanam syātprathame dine

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।

वलितं पलितं छैव षहण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।

याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥८२॥

Kshanāchcha kimchidadhikamabhyasechcha dine dine
Valitam palitam chaiva shanmāsordhvam na drśyate
Yāmamātram tu yo nityamabhyasetsa tu kālajit

After six months, the wrinkles and grey hair are not seen. He who practises it daily, even for two hours, conquers death.

The Vajrolî अथ वज्रोली

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।

वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम ॥८३॥

Atha vajrolī

Svechchayā vartamānoapi yoghoktairniyamairvinā
Vajrolīm yo vijānāti sa yogī siddhibhājanam

Even if one who lives a wayward life, without observing any rules of Yoga, but performs Vajrolî, deserves success and is a Yogî.

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।

क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥८४॥

Tatra vastudvayam vakshye durlabham yasya kasyachit
Kshīram chaikam dvitīyam tu nārī cha vaśavartinī

Two things are necessary for this, and these are difficult to get for the ordinary people—(1) milk and (2) a woman behaving, as desired.

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत् ।

पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥८५॥

Mehanena śanaih samyaghūrdhvākuñchanamabhyaset
Purushoapyathavā nārī vajrolīsiddhimāpnuyāt

By practising to draw in the bindu, discharged during cohabitation, whether one be a man or a woman, one obtains success in the practice of Vajrolî.

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे ।

शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥८६॥

Yatnatah śastanālena phūtkāram vajrakandare
Śanaih śanaih prakurvīta vāyusamchārakāranāt

By means of a pipe, one should blow air slowly into the passage in the male organ.

नारीभगे पदद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।

चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥८७॥

Nārībhaghe padadbindumabhyāsenordhvamāharet
Chalitam cha nijam bindumūrdhvamākrshya rakshayet

By practice, the discharged bindu is drawn out. One can draw back and preserve one's own discharged bindu.

एवं संरक्षयेद्बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित् ।

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥८८॥

Evam samrakshayedbindum mrityum jayati yogavit
Maranam bindupātena jīvanam bindudhāranāt

The Yogî who can protect his bindu thus, overcomes death; because death comes by discharging bindu, and life is prolonged by its preservation.

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।

यावद्बिन्दुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥८९॥

Sughandho yoghino dehe jāyate bindudhāranāt
Yāvadbinduh sthiro dehe tāvatkālabhayam kutah

By preserving bindu, the body of the Yogî emits a pleasing smell. There is no fear of death, so long as the bindu is wellestablished in the body.

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।

तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥९०॥

Chittāyattam nrnām śukram śukrāyattam cha jīvitam
Tasmāchchukram manaśchaiva rakshanīyam prayatnatah

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।

मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥९१॥

Rtumatyā rajoapyevam nijam bindum cha rakshayet
Medhrenākarshayedūrdhvam samyaghabhyāsayogavit

The bindu of men is under the control of the mind, and life is dependent on the bindu. Hence, mind and bindu should be protected by all means.

The Sahajolî अथ सहजोलिः

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ।

जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसम्भवम् ॥९२॥

Atha sahajolih

Sahajoliśchāmarolirvajrolyā bheda ekatah
Jale subhasma nikshipya daghdhaghomayasambhavam

Sahajolî and Amarolî are only the different kinds of Vajrolî. Ashes from burnt up cowdung should be mixed with water.

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं सत्रीपुंसोः स्वाङ्गलेपनम् ।

आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥९३॥

Vajrolīmaithunādūrdhvam strīpumsoh svāngghalepanam

Āsīnayoh sukhenaiva muktavyāpārayoh kshanāt

Being free from the exercise of Vajrolî, man and woman should both rub it on their bodies.

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।

अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥९४॥

Sahajoliriyam proktā śraddheyā yoghibhih sadā
Ayam śubhakaro yogho bhoghayuktoapi muktidah

This is called Sahajolî, and should be relied on by Yogîs. It does good and gives moksa.

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ।

निर्मत्सराणां वै सिध्येन्न तु मत्सरशालिनाम् ॥९५॥

Ayam yogah punyavatām dhīrānām tattvadarśinām
Nirmatsarānām vai sidhyenna tu matsaraśālinām

This Yoga is achieved by courageous wise men, who are free from sloth, and cannot he accomplished by the slothful.

The Amarolî अथ अमरोली

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बुधारां विहाय निःसारतयान्त्यधाराम् ।

निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खण्डमतेऽमरोली ॥९६॥

Atha amarolī
Pittolbanatvātprathamāmbudhārām
Vihāya nihsāratayāntyadhārām
Nishevyate śītalamadhyadhārā
Kāpālike khandamateamarolī
In the doctrine of the sect of the Kapâlikas, the Amarolî is the drinking of the mid stream; leaving the st, as it is a mixture of too much bile and the last, which is useless.

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ।

वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यक् सामरोलीति कथ्यते ॥९७॥

Amarīm yah pibennityam nasyam kurvandine dine
Vajrolīmabhyasetsamyak sāmarolīti kathyate

He who drinks Amarî, snuffs it daily, and practices Vajrolî, is called practising Amarolî.

अभ्यासान्निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ।

धारयेदुत्तमाङ्गेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥९८॥

Abhyāsānnihsrtām chāndrīm vibhūtyā saha miśrayet
Dhārayeduttamānggheshu divyadrshtih prajāyate

The bindu discharged in the practice of Vajrolî should be mixed with ashes, and the rubbing it on the best parts of the body gives divine sight.

पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यगभ्यासपाटवात् ।

यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥९९॥

Pumso bindum samākuñchya samyaghabhyāsapātavāt
Yadi nārī rajo rakshedvajrolyā sāpi yoghinī

If, a woman, making herself expert through sufficient practice, draws up the semen of man and preserves her own through (the practice of) Vajroli, she also becomes a Yogini.

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्चति न संशयः ।

तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेव गच्छति ॥१००॥

Tasyāh kimchidrajo nāśam na ghachchati na samśayah
Tasyāh śarīre nādaścha bindutāmeva ghachchati

Without any doubt, even the least part of her seminal fluid is not lost. In her body, *Nada* becomes the *bindu* itself.

स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।

वज्रोल्याभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥१०१॥

sa bindustadrajaśchaiva ekībhūya svadehaghau
vajrolyabhyāsayoghena sarvasiddhim prayachchatah

That bindu and that rajas, becoming united and remaining in the body by the practice of *Vajroli* confer all *Siddhis*.

रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।

अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥१०२॥

Rakshedākuñchanādūrdhvam yā rajah sā hi yoghinī
Atītānāghatam vetti khecharī cha bhaveddhruvam

She who preserves by upward contraction her rajas is a *Yogini.* She knows the past and the future and certainly attains perfection in *Khechari*.

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्याभ्यासयोगतः ।

अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥१०३॥

Dehasiddhim cha labhate vajrolyabhyāsayogatah

Ayam punyakaro yogho bhoghe bhukteapi muktidah

By the practice of Yoga consisting of the practices of *Vajroli*, bodily perfection is obtained (beauty, grace and great strength). This Yoga confers merit (*punya*), and though there is sensual experience, it leads to emancipation.

The Śakti châlana अथ शक्तिचालनम्

कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।

कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥१०४॥

Atha śaktichālanam
Kutilāngghī kundalinī bhujangghī śaktirīśvarī
Kundalyarundhatī chaite śabdāh paryāyavāchakāh

Kutilângî (crookedbodied), Kundalinî, Bhujangî (a sheserpent) Śakti, Iśhwarî, Kundalî, Arundhatî,—all these words are synonymous.

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।

कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥१०५॥

Udghātayetkapātam tu yathā kumchikayā hathāt
Kundalinyā tathā yogī mokshadvāram vibhedayet

As a door is opened with a key, so the Yogî opens the door of mukti by opening Kundalinî by means of Hatha Yoga.

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।

मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥

Yena mārghena ghantavyam brahmasthānam nirāmayam
Mukhenāchchādya tadvāram prasuptā parameśvarī

The Parameśwarî (Kundalinî) sleeps, covering the hole of the passage by which one can go to the seat of Brahma which is free from pains.

कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।

बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७॥

Kandordhve kundalī śaktih suptā mokshāya yoghinām
Bandhanāya cha mūdhānām yastām vetti sa yogavit

Kundalî Sakti sleeps on the bulb, for the purpose of giving moksa to Yogîs and bondage to the ignorant. He who knows it, knows Yoga.

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।

सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८॥

Kundalī kutilākārā sarpavatparikīrtitā
Sā śaktiśchālitā yena sa mukto nātra samśayah

Kundalî is of a bent shape, and has been described to be like a serpent. He who has moved that Śakti is no doubt mukta (released from bondage).

गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरण्डां तपस्विनीम् ।

बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥१०९॥

Ghangghāyamunayormadhye bālarandām tapasvinīm
Balātkārena ghrhnīyāttadvishnoh paramam padam

Youngster Tapaswini (a sheascetic), lying between the Ganges and the Yamunâ, (Idâ and Pingalâ) should be caught hold of by force, to get the highest position.

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।

इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥११०॥

Idā bhaghavatī ghangghā pingghalā yamunā nadī
Idāpingghalayormadhye bālarandā cha kundalī

Idâ is called goddess Ganges, Pingalâ goddess Yamunâ. In the middle of the Idâ and the Pingalâ is the infant widow, Kundalî.

पुच्छे प्रगृह्य भुजङ्गीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ।

निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ ११११ ॥

Puchche praghrhya bhujangghīm suptāmudbodhayechcha tām
Nidrām vihāya sā śaktirūrdhvamuttishthate hathāt

This sleeping sheserpent should be awakened by catching hold of her tail. By the force of Hatha, the Śakti leaves her sleep, and starts upwards.

अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।

प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२ ॥

Avasthitā chaiva phanāvatī sā
Prātaścha sāyam praharārdhamātram
Prapūrya sūryātparidhānayuktyā
Praghrhya nityam parichālanīyā

This sheserpent is situated in mûlâdhâr. She should be caught and moved daily, morning and evening, for ½ a prahar (½ hours), by filling with air through Pingalâ by the Paridhana method.

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।

मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्ष्हणम् ॥ ११३ ॥

Ūrdhvam vitastimātram tu vistāram chaturangghulam
Mrdulam dhavalam proktam veshtitāmbaralakshanam

The bulb is above the anus, a vitasti (angulas) long, and measures 4 angulas (inches) in extent and is soft and white, and appears as if a folded cloth.

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।

गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥

sati vajrāsane pādau karābhyām dhārayeddrdham
Ghulphadeśasamīpe cha kandam tatra prapīdayet

Keeping the feet in Vajraâsana (Padmaâsana), hold them firmly with the hands. The position of the bulb then will be near the ankle joint, where it should be pressed.

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।

कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥

Vajrāsane sthito yogī chālayitvā cha kundalīm
Kuryādanantaram bhastrām kundalīmāśu bodhayet

The Yogî, sitting with Vajraâsana and having moved Kundalî, should perform Bhastrikâ to awaken the Kundalî soon.

भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्ततः ।

मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥११६॥

Bhānorākuñchanam kuryātkundalīm chālayettatah
Mrtyuvaktraghatasyāpi tasya mrtyubhayam kutah

Bhânu (Sûrya, near the navel) should be contracted (by contracting the navel) which will move the Kundalî. There is no fear for him who does so, even if he has entered the mouth of death.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।

ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥११७॥

Muhūrtadvayaparyantam nirbhayam chālanādasau
Ūrdhvamākrshyate kimchitsushumnāyām samudghatā

By moving this, for two muhûrtas, it is drawn up a little by entering the Susumnâ (spinal column).

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं ध्रुवम् ।

जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥११८॥

Tena kundalinī tasyāh sushumnāyā mukham dhruvam
Jahāti tasmātprānoayam sushumnām vrajati svatah

By this Kundalinî leaves the entrance of the Susumnâ at once, and the Prâna enters it of itself.

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुन्धतीम् ।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥११९॥

Tasmātsamchālayennityam sukhasuptāmarundhatīm
Tasyāh samchālanenaiva yogī roghaih pramuchyate

Therefore, this comfortably sleeping Arundhatî should always be moved; for by so doing the Yogî gets rid of diseases.

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥१२०॥

Yena samchālitā śaktih sa yogī siddhibhājanam
Kimatra bahunoktena kālam jayati līlayā

The Yogî, who has been able to move the Śakti deserves success. It is useless to say more, suffice it to say that he conquers death playfully.

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।

मण्डलाद्दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्यभ्यासयोगिनः ॥१२१॥

Brahmacharyaratasyaiva nityam hitamitāśinah
Mandalāddrśyate siddhih kundalyabhyāsayoghinah

Only one who delights in the life of celibate (*brahmacharin),* and always conforms to a moderate and salutary diet, and who practices Yoga in the form of stimulating Kundalini approaches *Siddhi* within forty days.

कुण्डलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।

एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥१२२॥

Kundalīm chālayitvā tu bhastrām kuryādviśeshatah
Evamabhyasyato nityam yamino yamabhīh kutah

After moving the Kundalî, plenty of Bhastrâ should be performed. By such practice, he has no fear from the god of death.

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ।

कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसनादृते ॥१२३॥

Dvāsaptatisahasrānām nādīnām malaśodhane

Kutah prakshālanopāyah kundalyabhyasanādrte

There is no other way, but the practice of the Kundalî, for washing away the impurities of 7,000 Nâdîs.

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।

आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥१२४॥

Iyam tu madhyamā nādī drdhābhyāsena yoghinām
Āsanaprānasamyāmamudrābhih saralā bhavet

This middle Nâdî becomes straight by steady practice of postures; Prânâyâma and mudrâs of Yogîs.

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।

रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं परयच्छति ॥१२५॥

Abhyāse tu vinidrānām mano dhrtvā samādhinā
Rudrānī vā parā mudrā bhadrām siddhim prayachchati

Those whose sleep has decreased by practice and mind has become calm by samâdhi, get beneficial accomplishments by Sâmbhavî and other mudrâs.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।

राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥१२६॥

Rājayogam vinā prthvī rājayogam vinā niśā
Rājayogam vinā mudrā vichitrāpi na śobhate

Without Raja Yoga, this earth, the night, and the mudrâs, be they howsoever wonderful, do not appear beautiful.

Note: Raja Yoga = âsana. Earth = steadiness, calmness. Night = Kumbhaka; cessations of the activity of the Prâna, just as King's officials cease moving at night. Hence night means absence of motion, i.e., Kumbhaka.

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।

इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥१२७॥

Mārutasya vidhim sarvam manoyuktam samabhyaset
Itaratra na kartavyā manovrttirmanīshinā

All the practices relating to the air should be performed with concentrated mind. A wise man should not allow his mind to wander away.

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।

एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥१२८॥

Iti mudrā daśa proktā ādināthena śambhunā
Ekaikā tāsu yaminām mahāsiddhipradāyinī

These are the mudrâs, as explained by Âdinâtha (Śiva). Every one of them is the giver of great accomplishments to the practiser.

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते साम्प्रदायिकम् ।

स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥१२९॥

Upadeśam hi mudrānām yo datte sāmpradāyikam
Sa eva śrīghuruh svāmī sākshādīśvara eva sah

He is really the guru and to be considered as Îśvara in human form who teaches the mudrâs as handed down from guru to guru.

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।

अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवञ्चनम् ॥१३०॥

Tasya vākyaparo bhūtvā mudrābhyāse samāhitah
Animādighunaih sārdham labhate kālavañchanam

Engaging in practice, by putting faith in his words, one gets the Siddhis of Anima, etc., as also evades death.

End of chapter III, on the Exposition of the mudrâs

इति हठयोगप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः

Iti hathapradīpikāyām trtīyopadeśah

The Sâmbhavî mudrâ

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।

एकैव शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥३५॥

Vedaśāstrapurānāni sāmānyaghanikā iva
Ekaiva śāmbhavī mudrā ghuptā kulavadhūriva

The Vedas and the Śâstras are like ordinary public women. Śâmhhavî mudrâ is the one, which is secluded like a respectable lady.

अथ शाम्भवी

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।

एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥३६॥

Atha śāmbhavī

Antarlakshyam bahirdrshtirnimeshonmeshavarjitā
Eshā sā śāmbhavī mudrā vedaśāstreshu ghopitā

Aiming at Brahman inwardly, while keeping the sight directed to the external objects, without blinking the eyes, is called the Sâmbhavî mudrâ, hidden in the Vedas and the Sâstras.

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते

दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।

मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः

शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत्तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥३७॥

Antarlakshyavilīnachittapavano
Yogī Yadā vartate
Drshtyā niśchalatārayā bahiradhah
paśyannapaśyannapi
Mudreyam khalu śāmbhavī bhavati sā labdhā
prasādādghuroh
Śūnyāśūnyavilakshanam sphurati tattattvam
Padam śāmbhavam

When the Yogî remains inwardly attentive to the Brahman, keeping the mind and the Prâna absorbed, and the sight steady, as if seeing everything while in reality seeing nothing outside, below, or above, verily then it is called the Sâmbhavî mudrâ, which is learnt by the favour of a guru. Whatever, wonderful, Sûnya or Asûnya is perceived, is to be regarded as the manifestation of that great Śambhû (Śiva.)

श्रीशाम्भव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ।

भवेच्चित्तलयानन्दः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥३८॥

Śrīśāmbhavyāścha khecharyā avasthādhāmabhedatah
Bhavechchittalayānandah śūnye chitsukharūpini

The two states, the Sâmbhavî and the Khecharî, are different because of their seats (being the heart and the space between the eyebrows respectively); but both cause happiness, for the mind becomes absorbed in the ChitasukhaRupaâtmana which is void.

The Unmanî

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ ।

पूर्वयोगं मनो युञ्जन्नुन्मनीकारकः क्षणात् ॥३९॥

Tāre jyotishi samyojya kimchidunnamayedbhruvau
Pūrvayogam mano yuñjannunmanīkārakah kshanāt

Fix the gaze on the light (seen on the tip of the nose) and raise the eyebrows a little, with the mind contemplating as before (in the Śambhavî mudrâ that is, inwardly thinking of Brahma, but apparently looking outside.) This will create the Unmanî avasthâ at once.

The Târaka

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसङ्कुलैः ।

केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥४०॥

Kechidāgamajālena kechinnighamasangkulaih
Kechittarkena muhyanti naiva jānanti tārakam

Some are devoted to the Vedas, some to Nigama, while others are enwrapt in Logic, but none knows the value of this mudrâ, which enables one to cross the ocean of existence

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षणः

चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निष्पन्दभावेन यः ।

ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं

तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥४१॥

Ardhonmīlitalochanah sthiramanā nāsāghradattekshanaś
Chandrārkāvapi līnatāmupanayannispandabhāvena yah
Jyotīrūpamaśeshabījamakhilam dedīpyamānam param
Tattvam tatpadameti vastu paramam vāchyam kimatrādhikam

With steady calm mind and half closed eyes, fixed on the tip of the nose, stopping the Idâ and the Pingalâ without blinking, he who can see the light which is the all, the seed, the entire brilliant, great Tatwama, approaches Him, who is the great object. What is the use of more talk?

दिवा न पूजयेल्लिङ्गं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।

सर्वदा पूजयेल्लिङ्गं दिवारात्रिनिरोधतः ॥४२॥

Divā na pūjayellinggham rātrau chaiva na pūjayet
Sarvadā pūjayellinggham divārātrinirodhatah

One should not meditate on the Linga (i.e., Âtman) in the day (i.e., while Sûrya or Pingalâ is working) or at night (when Idâ is working), but should always contemplate after restraining both.

The Khecharî अथ खेचरी

सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥४३॥

Atha khecharī

Savyadakshinanādīstho madhye charati mārutah
Tishthate khecharī mudrā tasminsthāne na samśayah

When the air has ceased to move in the right and the left nostrils, and has begun to flow in the middle path, then the Khecharî mudrâ, can be accomplished there. There is no doubt of this.

इडापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥४४॥

Idāpingghalayormadhye śūnyam chaivānilam ghraset
Tishthate khecharī mudrā tatra satyam punah punah

If the Prâna can he drawn into the Sûnya (Susumnâ), which is between the Idâ and the Pingalâ, and male motionless there, then the Khecharî mudrâ can truly become steady there.

सूर्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बान्तरे पुनः ।

संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥४५॥

Sūryāchandramasormadhye nirālambāntare punah
Samsthitā vyomachakre yā sā mudrā nāma khecharī

That mudrâ is called Khecharî which is performed in the supportless space between the Sûrya and the Chandra (the Idâ and the Pingalâ) and called the Vyoma Chakra.

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ।

पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥४६॥

Somādyatroditā dhārā sākshātsā śivavallabhā
Pūrayedatulām divyām sushumnām paśchime mukhe

The Khecharî which causes the stream to flow from the Chandra (Śoma) is beloved of Śiva. The incomparable divine Susumnâ should be closed by the tongue drawn back.

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ।

अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी सम्प्रजायते ॥४७॥

Purastāchchaiva pūryeta niśchitā khecharī bhavet
Abhyastā khecharī mudrāpyunmanī samprajāyate

It can be closed from the front also (by stopping the movements of the Prâna), and then surely it becomes the Khecharî. By practice, this Khecharî leads to Unmanî.

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ।

ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥४८॥

Bhruvormadhye śivasthānam manastatra vilīyate
Jñātavyam tatpadam turyam tatra kālo na vidyate

The seat of Śiva is between the eyebrows, and the mind becomes absorbed there. This condition (in which the mind is thus absorbed) is known as Tûrya, and death has no access there.

अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः ।

सम्प्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥४९॥

Abhyasetkhecharīm tāvadyāvatsyādyoganidritah
Samprāptayoganidrasya kālo nāsti kadāchana

The Khecharî should be practised till there is Yoganidrâ (Samâdhi). One who has induced Yoganidrâ, cannot fall a victim to death.

निरालम्बं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ।

सबाह्याभ्यन्तरं व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥५०॥

Nirālambam manah krtvā na kimchidapi chintayet
Sabāhyābhyantaram vyomni ghatavattishthati dhruvam

Freeing the mind from all thoughts and thinking of nothing, one should sit firmly like a pot in the space (surrounded and filled with the ether).

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्यो न संशयः ।

स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥५१॥

Bāhyavāyuryathā līnastathā madhyo na samśayah
Svasthāne sthiratāmeti pavano manasā saha

As the air, in and out of the body, remains unmoved, so the breath with mind becomes steady in its place (i.e., in Brahma randhra).

एवमभ्यस्यतस्तस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ।

अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥५२॥

Evamabhyasyatastasya vāyumārghe divāniśam
Abhyāsājjīryate vāyurmanastatraiva līyate

By thus practising, night and day, the breathing is brought under control, and, as the practice increases, the mind becomes calm and steady.

अमृतैः प्लवयेद्देहमापादतलमस्तकम् ।

सिध्यत्येव महाकायो महाबलपराक्रमः ॥५३॥

Amrtaih plāvayeddehamāpādatalamastakam
Siddhyatyeva mahākāyo mahābalaparākramah

By rubbing the body over with Amrita (exuding from the moon), from head to foot, one gets mahâkâyâ, i.e., great strength and energy.

End of the Khecharî

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।

मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥५४॥

Śaktimadhye manah krtvā śaktim mānasamadhyaghām
Manasā mana ālokya dhārayetparamam padam

Placing the mind into the Kundalini, and getting the latter into the mind, by looking upon the Buddhi (intellect) with mind (reflexively), the Param Pada (Brahma) should be obtained.

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।

सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥५५॥

Khamadhye kuru chātmānamātmamadhye cha kham kuru
Sarvam cha khamayam krtvā na kimchidapi chintayet

Keep the âtmâ inside the Kha (Brahma) and place Brahma inside your âtmâ. Having made everything pervaded with Kha (Brahma), think of nothing else.

अन्तः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे ।

अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवार्णवे ॥५६॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

CHAPTER IV.

Yoni-Mudrâ. The Sacred Drink of the Kaulas.

आदौ पूरक योगेन स्वाधारे पूरयेन्मनः ।
गुदमेढ्रन्तरे योनिस्तामाकुंच्य प्रवर्तते ॥ १ ॥

FIRST with a strong inspiration fix the mind in the *ádhár* lotus. Then engage in contracting the Yoni, which is situated in the perineal space.

ब्रह्मयोनिगतं ध्यात्वा कामं कन्दुकसन्निभम् ।
सूर्य्यकोटि प्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ॥
तस्योर्ध्वं तु शिखासूक्ष्मा चिद्रूपा परमाकला ।
तया सहितमात्मानमेकीभूतं विचिन्तयेत् ॥ २ ॥

2. There let him contemplate that the God of Love resides in that Brahma Yoni and that he is beautiful like Bandhuk flower (*Pentapetes Phœnicia*)—brilliant as tens of millions of suns, and cool as tens of millions of moons. Above this (Yoni) is a very small and subtle flame, whose form is intelligence. Then let him imagine that a union takes place there between himself and that flame (the Śîva and Śakti).

गच्छति ब्रह्ममार्गेण लिंगत्रयक्रमेण वै ।
अमृतं तद्धि स्वर्गस्थं परमानन्दलक्षणम् ॥
श्वेतरक्तं तेजसाढ्यं सुधाधाराप्रवर्षिणम् ।
पीत्वा कुलामृतं दिव्यं पुनरेव विशेत्कुलम् ॥ ३ ॥

3. (Then imagine that)—There go up through the Sushumnâ vessel, the three bodies in their due order (*i.e.*, the etheric, the astral and the mental bodies). There is emitted in every chakra the nectar, the characteristic of which is great bliss. Its colour is whitish rosy (pink), full of splendour, showering down in jets the immortal fluid. Let him drink this wine of immortality which is divine, and then again enter the Kulâ (*i.e.*, perineal space.)

Note.—While these subtle bodies go up, they drink at every stage this nectar, called Kulâmrita. —

पुनरेव कुलं गच्छेन्मात्रायोगेन नान्यथा ।
सा च प्राणसमाख्याता ह्यस्मिंस्तन्त्रे मयोदिता ॥ ४ ॥

4. Then let him go again to the Kulâ through the practice of *mátrá Yoga* (*i.e.*, prâṇâyâma.) This Yoni has been called by me in the Tantras as equal to life.

पुनः प्रलीयते तस्यां कालाग्न्यादिशिवात्मकम् ।
योनिमुद्रा परा ह्येषा बन्धस्तस्याः प्रकीर्तितः ।
तस्यास्तु बन्धमात्रेण तन्नास्ति यन्न साधयेत् ॥ ५ ॥

5. Again let him be absorbed in that Yoni, where dwells the fire of death—the nature of Shiva, &c. Thus has been described by me the method of practising the great Yoni-Mudrâ. From success in its practice, there is nothing which cannot be accomplished.

छिन्नरूपास्तु ये मन्त्राः कीलिताः स्तंभिताश्च ये ।
दग्धामन्त्राः शिखाहीना मलिनास्तु तिरस्कृताः ॥
मन्दा बालास्तथा वृद्धाः प्रौढा यौवनगर्विताः ।
अरिपक्षे स्थिता ये च निर्वीर्याः सत्त्ववर्जिताः ।
तथा सत्त्वेन हीनाश्च खण्डिताः शतधाकृताः ॥
विधानेन च संयुक्ताः प्रभवन्त्यचिरेण तु ।
सिद्धिमोक्षप्रदाः सर्वे गुरुणा विनियोजिताः ॥
दीक्षयित्वा विधानेन अभिषिच्य सहस्रधा ।
ततो मंत्राधिकारार्थमेषा मुद्रा प्रकीर्तिता ॥ ६ ॥

6. Even those mantras which are deformed (chhinna) or paralyzed (Kilita), scorched (stambhita) by fire, or whose flame has become attenuated, or which are dark, and ought to be abandoned, or which are evil, or too old, or which are proud of their budding youth, or have gone over to the side of the enemy, or weak and essenceless without vitality; or which have been divided into hundreds of parts, even they become fertile through time and method. All these can give powers and emancipation when properly given to the disciple by the Guru, after having initiated him according to proper rites, and bathed him a thousand times. This Yoni-mudrâ has been described, in order that the student may deserve (to be initiated into the mysteries of) and receive the mantras.

ब्रह्महत्यासहस्राणि त्रैलोक्यमपि घातयेत् ।
नासौ लिप्यति पापेन योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ७ ॥

7. He who practises Yoni-Mudrá is not polluted by sin, were he to murder a thousand Brâhmanas or kill all the inhabitants of the three worlds:—

गुरुहा च सुरापी च स्तेयी च गुरुतल्पगः ।
एतैः पापैर्न बध्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ८ ॥

8. Were he to kill his teacher or drink wine or commit theft, or violate the bed of his preceptor, he is not stained by these sins also, by virtue of this mudrâ.

तस्मादभ्यसनं नित्यं कर्तव्यं मोक्षकांक्षिभिः ।
अभ्यासाज्जायते सिद्धिरभ्यासान्मोक्षमाप्नुयात् ॥ ९ ॥

9. Therefore, those who wish for emancipation should *practise* this daily. Through *practice* (*abhyâsa*), success is obtained; through practice one gains liberation.

संविदं लभतेऽभ्यासाद्योगोऽभ्यासात्प्रवर्तते ।
मुद्राणां सिद्धिरभ्यासादभ्यासाद्वायुसाधनम् ॥
कालवञ्चनमभ्यासात्तथा मृत्युञ्जयो भवेत् ॥ १० ॥

10. Perfect consciousness is gained through *practice.* Yoga is attained through *practice*; success in Mudrâs comes by *practice*; through *practice* is gained success in prâṇáyáma. Death can be cheated of its prey through *practice*, and man becomes the conqueror of death by *practice.*

वाक्सिद्धिः कामचारित्वं भवेदभ्यासयोगतः ॥
योनिमुद्रा परं गोप्या न देया यस्य कस्यचित् ।
सर्वथा नैव दातव्या प्राणैः कण्ठगतैरपि ॥ ११ ॥

11. Through *practice* one gets the power of *vâch* (prophecy), and the power of going everywhere, through mere exertion of will. This Yoni-mudrâ should be kept in great secrecy, and not be given to everybody. Even when threatened with death, it should not be revealed or given to others.

The Awakening of Kuṇḍalini.

अधुना कथयिष्यामि योगसिद्धिकरं परम् ।
गोपनीयं सुसिद्धानां योगं परमदुर्लभम् ॥ १२ ॥

12. Now I shall tell you the best means of attaining success in Yoga. The practitioners should keep it secret. It is the most inaccessible Yoga.

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥ १३ ॥

13. When the sleeping goddess Kuṇḍalini is awakened, through the grace of Guru, then all the lotuses and the bonds are readily pierced through and through.

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मरन्ध्रमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ १४ ॥

14. Therefore, in order that the goddess, who is asleep in the mouth of the Brahmarandhra (the innermost hollow of Sushumnâ) be awakened, the Mudrâs should be practised with the greatest care.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
जालंधरो मूलबंधो विपरीतकृतिस्तथा ॥
उड्डानं चैव वज्रोणी दशमे शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम् ॥ १५ ॥

15. Out of the many Mudrâs, the following ten are the best:—(1) Mahâmudrâ, (2) Mahâbandha, (3) Mahâvedha, (4) Khechari, (5) Jâlandhar, (6) Mulabandha, (7) Viparítkaraṇa, (8) Uḍḍana, (9) Vajroṇdî, and (10) Shaktichâlana.

अथ महामुद्राकथनम् ।
महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तन्त्रेऽस्मिन्मम वल्लभे ।
यां प्राप्य सिद्धाः सिद्धिं च कपिलाद्याः पुरागताः ॥ १६ ॥

16. My dearest, I shall now describe to you the Mahâmudrâ, from whose knowledge the ancient sages Kapila and others obtained success in Yoga.

(1.)—*Mahâ-Mudrâ.*

अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरम् ।
गुरूपदेशतो योनिं गुदमेढ्रान्तरालगाम् ॥
सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन वै ।
नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपरि ॥
चित्तं चित्तपथे दत्त्वा प्रभवेद्वायुसाधनम् ।
महामुद्राभवेदेषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेनाभ्यसेत्पुनः
प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियतमानसः ॥ १७ ॥

17. In accordance with the instructions of the Guru, press gently the perineum with the heel of the left foot. Stretching the right foot out, hold it fast by the two hands. Having closed the nine gates (of the body), place the chin on the chest. Then concentrate the vibrations of the mind and inspire air and retain it by kumbhaka (so long as one can comfortably keep it). This is the Mahâmudrâ, held secret in all the Tantras. The steady-minded Yogi, having practised it on the left side, should then practise it on the right side; and in all cases must be firm in prâṇâyâma—the regulation of his breath.

अनेन विधिना योगी मन्दभाग्योपि सिध्यति ।
सर्वासामेव नाडीनां चालनं बिन्दुमारणम् ॥
जीवनन्तु कषायस्य पातकानां विनाशनम् ।
सर्वरोगोपशमनं जठराग्निविवर्धनम् ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

वपुषा कान्तिममलां जरामृत्युविनाशनम् ।
वांछितार्थफलं सौख्यमिन्द्रियाणाञ्च मारणम् ॥
एतदुक्तानि सर्वाणि योगारूढस्य योगिनः ।
भवेदभ्यासतोऽवश्यं नात्र कार्या विचारणा ॥ १८ ॥

18. In this way, even the most unfortunate Yogi might obtain success. By this means all the vessels of the body are roused and stirred into activity; the life is increased and its decay is checked, and all sins are destroyed. All diseases are healed, and the gastric fire is increased. It gives faultless beauty to the body, and destroys decay and death. All fruits of desires and pleasures are obtained, and the senses are conquered. The Yogi fixed in meditation acquires all the above-mentioned things, through practice. There should be no hesitation in doing so.

गोपनीया प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिते ।
यां तु प्राप्य भवाम्भोधेः पारं गच्छन्ति योगिनः ॥ १९ ॥

19. O ye worshipped of the gods! know that this Mudrâ is to be kept secret with the greatest care. Obtaining this, the Yogi crosses the ocean of the world.

मुद्रा कामदुघा ह्येषा साधकानां मयोदिता ।
गुप्ताचारेण कर्तव्या न देया यस्य कस्यचित् ॥ २० ॥

20. This Mudrâ, described by me, is the giver of all desires to the practitioner; it should be practised in secrecy, and ought never to be given to everybody.

(2).—*Mahâ-Bandha.*

अथ महाबन्धकथनम् ।

ततः प्रसारितः पादो विन्यस्य तमुरूपरि ।
गुदयोनिं समाकुंच्य कृत्वा चापानमूर्ध्वगम् ।
योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम् ॥
बन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थं प्राणापानेन यः सुधीः ।
कथितोऽयं महाबन्धः सिद्धिमार्गप्रदायकः ।
नाडीजालाद्रसव्यूहो मूर्धानं याति योगिनः ॥
उभाभ्यां साधयेत्पद्भ्यामेकैकं सुप्रयत्नतः ॥ २१ ॥

21. Then (after Mâhamudrá), having extended the (right) foot, place it on the (left) thigh; contract the perineum, and draw the *apâna vâyû* upwards and join it with the *samâna vâyu*; bend the *prâna vâyû* downwards, and then let the wise Yogi bind them in trinity in the navel (*i.e.* the *prâna* and the *apâna* should be joined with the *Samâna* in the navel.)

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

I have told you now the Mahâbandha, which shows the way to emancipation. By this, all the fluids in the vessels of the body of the Yogi are propelled towards the head. This should be practised with great care, alternately with both feet.

भवेदभ्यासतो वायुः सुषुम्नां मध्यसङ्गतः ।
अनेन वपुषः पुष्टिर्दृढबन्धोऽस्थिपंजरे ॥
संपूर्णहृदयो योगी भवन्त्येतानि योगिनः ।
बन्धेनानेन योगीन्द्रः साधयेत्सर्वमीप्सितम् ॥ २२ ॥

22. Through this practice, the wind enters the middle channel of the Sushumnâ, the body is invigorated by it, the bones are firmly knitted, the heart of the Yogi becomes full (of cheerfulness). By this Bandha, the great Yogi accomplishes all his desires.

(3.) —*Mahâ-Vedha.*

अथ महावेधकथनम् ।
अपानप्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेश्वरि ।
महावेधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना ।
स्फिचौ संताडयेद्धीमान्वेधोऽयं कीर्तितो मया ॥ २३ ॥

23. O goddess of the three worlds ! when the Yogi, while performing the Mahâbandha, causes the union of the *prâna* and *apâna vâyus* and filling in the viscera with air drives it slowly towards the nates, it is called Mahâvedha.

वेधेनानेन संविध्य वायुना योगिपुंगवः ।
ग्रंथिं सुषुम्णामार्गेण ब्रह्मग्रंथिं भिनत्त्यसौ ॥ २४ ॥

24. The best of the Yogis having, through the help of the *vâyu*, pierced with this perforator the knot which is in the path of Sushumnâ, should then pierce the knot of Brahma.

यः करोति सदाभ्यासं महावेधं सुगोपितम् ।
वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य जरामरणनाशिनी ॥ २५ ॥

25. He who practises this Mahâvedha with great secrecy, obtains *vâyu-siddhi* (success over the wind). It destroys decay and death.

चक्रमध्ये स्थिता देवाः कम्पन्ति वायुताडनात् ।
कुण्डल्यपि महामाया कैलासे सा विलीयते ॥ २६ ॥

26. The gods residing in the chakras tremble owing to the gentle influx and eflux of air in prânâyâma ; the great goddess, Kunali Mahâ Mâyâ, is also absorbed in the mount Kailâsa.

महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।
तस्माद्योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ॥ २७ ॥

27. The Mahâmudra and Mahâbandha become fruitless if they are not followed by Mahâ-vedha; therefore, the Yogi should practise all these three successively with great care.

एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्वारं करोति यः ।
षण्मासाभ्यन्तरं मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ २८ ॥

28. He who practises these three daily four times with great care, undoubtedly conquers death within six months.

एतत्त्रयस्य माहात्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः ।
यज्ज्ञात्वा साधकाः सर्वे सिद्धिं सम्यग्लभन्ति वै ॥ २९ ॥

29. Only the siddha knows the importance of these three and no one else; knowing these, the practitioner obtains all success.

गोपनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिमीप्सुभिः ।
अन्यथा च न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेष निश्चयः ॥ ३० ॥

30. This should be kept in great secrecy by the practitioner desirous of obtaining power; otherwise, it is certain that the coveted powers can never be obtained through the practice of Mudrâs.

(4.)—*Khechari.*

अथ खेचरीमुद्राकथनम् ।
भ्रुवोरन्तर्गतां दृष्टिं विधाय सुदृढां सुधीः ।
उपविश्यासने वज्रे नानोपद्रववर्जितः ॥
लम्बिकोर्ध्वं स्थिते गर्ते रसनां विपरीतगाम् ।
संयोजयेत्प्रयत्नेन सुधाकूपे विचक्षणः ।
मुद्रैषा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोधतः ॥ ३१ ॥

31. The wise Yogi, sitting in *vajrâsana* posture, in a place free from all disturbance, should firmly fix his gaze on the spot in the middle of the two eyebrows,; and reversing the tongue backwards, fix it in the hollow under the epi-glottis, placing it with great care on the mouth of the well of nectar, (*i.e.* closing up the air passage). This mudrâ, described by me at the request of my devotees, is the Khechari-Mudrâ.

सिद्धीनां जननी ह्येषा मम प्राणाधिकप्रिया ।
निरन्तरकृताभ्यासात्पीयूषं प्रत्यहं पिबेत् ॥
तेन विग्रहसिद्धिः स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ३२ ॥

32. O, my beloved! know [illegible] source of all success, always practising it [illegible] this he obtains *vigra*[illegible] elephant [illegible]

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपिवा ।
खेचरी यस्य शुद्धा तु स शुद्धो नात्र संशयः ॥ ३३ ॥

33. Whether pure or impure, in whatever condition one may be, if success be obtained in Khechari, he becomes pure. There is no doubt of it.

क्षणार्धं कुरुते यस्तु तीर्त्वा पापमहार्णवम् ।
दिव्यभोगान्प्रभुक्त्वा च सत्कुले स प्रजायते ॥ ३४ ॥

34. He who practises it even for a moment crosses the great ocean of sins, and having enjoyed the pleasures of Deva-world is born into a noble family.

मुद्रैषा खेचरी यस्तु स्वस्थचित्तो ह्यतन्द्रितः ।
शतब्रह्मगतेनापि क्षणार्धं मन्यते हि सः ॥ ३५ ॥

35. He who practises this Khechari-Mudrâ calmly and without laziness counts as seconds the period of hundred Brahmâs.

गुरूपदेशतो मुद्रां यो वेत्ति खेचरीमिमाम् ।
नानापापरतो धीमान् स याति परमां गतिम् ॥ ३६ ॥

36. He knows this Khechari-Mudrâ according to the instructions of his Guru, obtains the highest end, though immersed in great sins.

सा प्राणसदृशी मुद्रा यस्मिन्कस्मिन्न दीयते ।
प्रच्छाद्यते प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिते ॥ ३७ ॥

37. O, ye adored of gods! this Mudrâ, dear as life, should not be given to everybody; it should be kept concealed with great care.

(5.)—*Jâlandhara.*

अथ जालन्धरबन्ध ।

बद्धागलशिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
बन्धोजालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥
नाभिस्थवह्निर्जन्तूनां सहस्रकमलच्युतम् ।
पिबेत्पीयूषविस्तारं तदर्थं बन्धयेदिमम् ॥ ३८ ॥

38. Having contracted the muscles of the throat press the chin on the breast. This is said to be the Jâlandhara-Mudrâ. Even gods reckon it as inestimable. The fire in the region of the navel (*i.e.*, the gastric juice) drinks the nectar which exudes out of the thousand-petalled lotus. [In order to pr[illegible]tar to be thus consumed], he should practise this B[illegible]

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

39. Through this Bandha, the wise Yogi himself drinks the nectar, and, obtaining immortality, enjoys the three-worlds.

जालन्धरो बन्ध एष सिद्धानां सिद्धिदायकः ।
अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ॥ ४० ॥

40. This Jâlandhara-Bandha is the giver of success to the practitioner; the Yogi desirous of success should practise it daily.

(6.)—*Mula-Bandha.*

अथ मूलबन्धः ।

पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गं सुयन्त्रितम् ।
बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्ध्वं सुचारयेत् ।
कल्पितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः ॥ ४१ ॥

41. Pressing well the anus with the heel, forcibly draw upwards the *apâna vâyu* slowly by practice. This is described as the Mula-Bandha—the destroyer of decay and death.

अपानप्राणयोरैक्यं प्रकरोत्यधिकल्पितम् ।
बन्धेनानेन सुतरां योनिमुद्रा प्रसिद्ध्यति ॥ ४२ ॥

42. If, in the course of the practice of this Mudrâ, the Yogi can unite the *apâna* with the *prâṇa vâyu*, then it becomes of course the Yoni-Mudrâ.

सिद्धायां योनिमुद्रायां किं न सिध्यति भूतले ।
बन्धस्यास्य प्रसादेन गगने विजितालसः ॥
पद्मासने स्थितो योगी भुवमुत्सृज्य वर्तते ॥ ४३ ॥

43. He who has accomplished Yoni-Mudrâ, what can he not accomplish in this world. Sitting in the *padmâsana* posture, free from idleness, the Yogi, leaving the ground, moves through the air, by virtue of this Mudrâ.

सुगुप्ते निर्जने देशे बन्धमेनं समभ्यसेत् ।
संसारसागरं तर्तुं यदीच्छेद्योगिपुंगवः ॥ ४४ ॥

44. If the wise Yogi is desirous of crossing the ocean of the world, let him practise this Bandha in secret, in a retired place.

(7.) *Viparit-karaṇa.*

अथ विपरीतकरणी मुद्रा ।

भूतले स्वशिरोदत्त्वा खे नयेच्चरणद्वयम् ।
विपरीतकृतिश्चैषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ४५ ॥

45. Putting the head on the ground, let him stretch out his legs upwards, moving them round and round. This is *Viparit-karaṇa*, kept secret in all the Tantras.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

एतद्यः कुरुते नित्यमभ्यासं याममात्रतः ।
मृत्युं जयति स योगी प्रलये नापि सीदति ॥ ४६ ॥

46. The Yogi who practises it daily for three hours, conquers death, and is not destroyed even in the Pralaya.

कुरुतेऽमृतपानं यः सिद्धानां समतामियात् ।
स सेव्यः सर्वलोकानां बन्धमेनं करोति यः ॥ ४७ ॥

47. He who drinks nectar becomes equal to Siddhas; he who practises this Bandha becomes an adept among all creatures.

(8.)—*Uḍḍâna-bandha.*

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं पश्चिममाचरेत् ।
उडुयानबंध एष स्यात्सर्वदुःखौघनाशनः ॥
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्यानाख्योऽत्र बन्धोयं मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ४८ ॥

48. When the intestines above and below the navel are brought to the left side, it is called Uḍḍâna-Bandha—the destroyer of all sins and sorrows. The left side viscera of the abdominal cavity should be brought above the navel. This is Uḍḍana-Bandha, the lion of the elephant of death.

नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने ।
तस्य नाभेस्तु शुद्धिः स्याद्येन सिद्धो भवेन्मरुत् ॥ ४९ ॥

49. The Yogi, who always practises it four times a day, purifies thereby his navel, through which the winds are purified.

षण्मासमभ्यसन्योगी मृत्युं जयति निश्चितम् ।
तस्योदराग्निर्ज्वलति रसवृद्धिः प्रजायते ॥ ५० ॥

50. By practising it for six months, the Yogi certainly conquers death; the gastric fire is kindled, and there takes place an increase of the fluids of the body.

अनेन सुतरां सिद्धिर्विग्रहस्य प्रजायते ।
रोगाणां संक्षयश्चापि योगिनो भवति ध्रुवम् ॥ ५१ ॥

51. Through this, consequently, the *vigrahasiddhi* is also obtained. All the diseases of the Yogi are certainly destroyed by it.

गुरोर्लब्ध्वा प्रयत्नेन साधयेत्तु विचक्षणः ।
निर्जने सुस्थिते देशे बन्धं परम दुर्लभम् ॥ ५२ ॥

52. Having learnt the method from the Guru, the wise Yogi should practise it with great care. This most inacessible Mudrâ should be practised in a retired and undisturbed place.

(10.)—*Shakti-châlan.*

अथ शक्तिचालनमुद्रा ।
आधारकमले सुप्तां चालयेत्कुण्डलीं दृढाम् ।
अपानवायुमारुह्य बलादाकृष्य बुद्धिमान् ।
शक्तिचालनमुद्रेयं सर्वशक्तिप्रदायिनी ॥ ५३ ॥

53. Let the wise Yogi forcibly and firmly draw up the goddess Kundali sleeping in the *âdhâr* lotus, by means of the *apâna vâyu.* This is Shakti-Châlan Mudrâ, the giver of all powers.

शक्तिचालनमेवं हि प्रत्यहं यः समाचरेत् ।
आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनम् ॥ ५४ ॥

54. He who practises this Shakti-Châlan daily, gets increase of life and destruction of diseases.

विहाय निद्रां भुजगी स्वयमूर्ध्वं भवेत्खलु ।
तस्मादभ्यासनं कार्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ॥ ५५ ॥

55. Leaving sleep, the serpent (*i.e.* the Kundali) herself goes up; therefore let the Yogi desirous of power practise this.

यः करोति सदाभ्यासं शक्तिचालनमुत्तमम् ।
येन विग्रहसिद्धिः स्यादणिमादिगुणप्रदा ।
गुरूपदेशविधिना तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ५६ ॥

56. He who practises always this best Shakti-Châlan according to the instructions of his guru, obtains the *vigraha-siddhi,* which gives the powers of *animâ,* etc., and has no fear of death.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं विधिना शक्तिचालनम् ।
यः करोति प्रयत्नेन तस्य सिद्धिरदूरतः ।
युक्तासनेन कर्तव्यं योगिभिः शक्तिचालनम् ॥ ५७ ॥

57. He who practises the Shakti-Châlan properly for two seconds, and with care, is very near to success. This Mudrâ should be practised by the Yogi in the proper posture.

एतत्तुमुद्रादशकं न भूतं न भविष्यति ।
एकैकाभ्यासने सिद्धिः सिद्धो भवति नान्यथा ॥ ५८ ॥

58. These are the ten Mudrâs whose equal there never was nor ever shall be: through the practice of any one of them, a person becomes a siddha and obtains success.

इति श्रीशिवसंहितायां हरगौरीसंवादे मुद्राकथनं नाम चतुर्थपटलः समाप्तः ॥ ४ ॥

[Vajrondi Mudrâ described in this chapter in the original is omitted here, as it is an obscene practice indulged in by low class Tantrists, Translator.]

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

Third Lesson.

तृतीयोपदेशः ।

अथ मुद्राकथनम् ।

घेरण्ड उवाच—

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।
ताडागी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा ॥ २ ॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशति मुद्राणि सिद्धदानीह योगिनाम् ॥ ३ ॥

ON MUDRÂS.

Gheraṇḍa said :—1—3. There are twenty-five mudrâs, the practice of which gives success to the Yogîs. They are :—

(1) Mahâ-mudrâ, (2) Nabho-mudrâ, (3) Uddîyâna, (4) Jâlandhara, (5) Mûlabandha, (6) Mahâbandha, (7) Mahâvedha, (8) Khecharî, (9) Viparîta-karî, (10) Yoni, (11) Vajroṇî, (12) Śaktichâlanî, (13) Tadâgî, (14) Mânḍavî, (15) Śâmbhavî, (16) Panchadhâraṇâ (five dhâraṇâs), (21) Aśvinî, (22) Pâśinî, (23) Kâkî, (24) Mâtangî and (25) Bhujanginî.

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव सन्निधौ ।
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ ४ ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।
प्रीतिदं योगिनाञ्चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ ५ ॥

THE ADVANTAGES OF PRACTISING MUDRÂS.

4—5. Maheswara, when addressing his consort, has recited the advantages of Mudrâs in these words : "O Devi ! I have told you all the Mudrâs ; their knowledge leads to adeptship. It should be kept secret with great care, and should not be taught indiscriminately to every one. This gives happiness to the Yogîs, and is not to be easily attained by the maruts (gods of air) even."

अथ महामुद्राकथनम् ।

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदाङ्गुलः ॥ ६ ॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ ७ ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

1.—MAHÂMUDRÂ.

6—7. Pressing carefully the anus by the left heel, stretch the right leg, and take hold of the great toe by the hand ; contract the throat (not expelling the breath), and fix the gaze between the eye-brows. This is called Mahâ-mudrâ by the wise.

अथ महामुद्राफलकथनम् ।
क्षयकासं गुदावर्त्तं प्लीहाजीर्णज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रा च साधनात् ॥ ८ ॥

Its benefits.

8. The practice of Mahâ-mudrâ cures consumption, the obstruction of the bowels, the enlargement of the spleen, indigestion and fever—in fact it cures all diseases.

अथ नभोमुद्राकथनम् ।
यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत् पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ९ ॥

2.—NABHO MUDRÂ.

9. In whatever business a Yogî may be engaged, wherever he may be, let him always keep his tongue turned upwards (towards the soft palate), and restrain the breath. This is called Nabho-Mudrâ ; it destroys all the diseases of the Yogî.

अथ उड्डीयानबन्धः ।
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डानं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ १० ॥

3.—UḌḌÎYÂNA-BANDHA.

10. Contract the bowels equably above and below the navel towards the back, so that the abdominal viscera may touch the back. He who practises this Uḍḍîyâna (Flying up), without ceasing, conquers death. The Great Bird (Breath), by this process, is instantly forced up into the Sushumnâ, and flies (moves) constantly therein only.

अथ उड्डीयानबन्धस्य फलकथनम् ।
समग्राद्बन्धनाद्ध्येतदुड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ११ ॥

Its benefits.

11. Of all Bandhanas, this is the best. The complete practice of this makes emancipation easy.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

अथ जालन्धरबन्धकथनम् ।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥ १२ ॥

4.—JÂLANDHARA.

12. Contracting the throat, place the chin on the chest. This is called Jâlandhara. By this Bandha the sixteen Âdhâras are closed. This and the Mahâ-mudrâ destroy death.

अथ जालन्धरबन्धस्य फलकथनम् ।
सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ १३ ॥

Its benefits.

13. The Jâlandhara is a success-giving and well-tried Bandha ; he who practises it for six months, becomes an adept without doubt.

अथ मूलबन्धकथनम् ।
पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १४ ॥
मेढ्ं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

5.—MÛLABANDHA.

14.—15. Press with the heel of the left foot the region between the anus and the scrotum, and contract the rectum ; carefully press the intestines near the navel on the spine ; and put the right heel on the organ of generation or pubes. This is called Mûlabandha, destroyer of decay.

अथ मूलबन्धस्य फलकथनम् ।
संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।
विरले सुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत् ॥ १६ ॥
अभ्यासाद्बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद् ध्रुवम् ।
साधयेद् यत्नतो तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥ १७ ॥

Its benefits.

16—17. The person who desires to cross the ocean of Existence, let him go to a retired place, and practise in secrecy this Mudrâ. By the practice of it, the Vâyu (Prâṇa) is controlled undoubtedly; let one silently practise this, without laziness and with care.

अथ महाबन्धकथनम् ।
वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १८ ॥

शनैः शनैश्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जालन्धरे धारयेत् प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥ १९ ॥

6.—MAHÂBANDHA.

18—19. Close the anal orifice by the heel of the left foot, press that heel with the right foot carefully, move slowly and slowly the muscles of the rectum, and slowly contract the muscles of the yoni or perineum (space between anus and organ): restrain the breath by Jâlandhara. This is called Mahâbandha.

अथ महाबन्धस्य फलकथनम् ।
महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥ २० ॥

Its benefits.

20. The Mahâbandha is the Greatest Bandha; it destroys decay and death: by virtue of this Bandha a man accomplishes all his desires.

अथ महावेधकथनम् ।
रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥ २१ ॥
महाबन्धं समासाद्य उड्डानकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ २२ ॥

7.—MAHÂVEDHA.

21—22. As the beauty, youth and charms of women are in vain without men, so are Mûlabandha and Mahâbandha without Mahâvedha. Sit first in Mahâbandha posture, then restrain breath by Uddâna Kumbhaka. This is called Mahâvedha—the giver of success to the Yogîs.

अथ महावेधस्य फलकथनम् ।
महाबन्धमूलबन्धौ महावेध समन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २३ ॥
न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोयं योगिपुङ्गवैः ॥ २४ ॥

Its benefits.

23—24. The Yogî who daily practises Mahâbandha and Mûlabandha, accompanied with Mahâvedha, is the best of the Yogîs. For him there is no fear of death, and decay does not approach him: this Vedha should be kept carefully secret by the Yogîs.

अथ खेचरीमुद्राकथनम् ।
जिह्वाधो नाडीं संछिन्नां रसनां चालयेत् सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥ २५ ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

8.—KHECHARÎ MUDRÂ.

25. Cut down the lower tendon of the tongue, (*frenulum linguae*) and move the tongue constantly : rub it with fresh butter, and draw it out (to lengthen it) with an iron instrument.

N.B.—This is the preliminary to Khecharî Mudrâ. Its object is so to lengthen the tongue, that when drawn out it may touch with its tip the space between the eye-brows. This can be done by cutting away the lower tendon. It takes about three years to cut away the whole tendon. I saw my Guru doing it in this wise. On every Monday he used to cut the tendon one-twelfth of an inch deep and sprinkle salt over it, so that the cut portions might not join together. Then rubbing the tongue with butter he used to pull it out. Peculiar iron instruments are employed for this purpose ; the painful process is repeated every week till the tongue can be stretched out to the requisite length.

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद् भ्रुवोर्मध्ये तदागच्छति खेचरी ॥ २६ ॥

26. By practising this always, the tongue becomes long, and when it reaches the space between the two eyebrows, then the Khecharî is accomplished.

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २७ ॥

27. Then (the tongue being lengthened) practise, turning it upwards and backwards so as to touch the palate, till at length it reaches the holes of the nostrils opening into the mouth. Close those holes with the tongue (thus stopping inspiration), and fix the gaze on the space between the two eyebrows. This is called Khecharî.

अथ खेचरी मुद्रायाः फलकथनम् ।
न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥ २८ ॥

Its benefits.

28. By this practice there is neither fainting, nor hunger, nor thirst, nor laziness. There comes neither disease, nor decay, nor death. The body becomes divine.

नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ॥ २९ ॥

29. The body cannot be burned by fire, nor dried up by the air, nor wetted by water, nor bitten by snakes.

लावण्यञ्च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ॥ ३० ॥

30. The body becomes beautiful ; Samâdhi is verily attained, and the tongue touching the holes obtains various juices (it drinks nectar.)

नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ लवणक्षारञ्च ततस्तिक्तकषायकम् ॥ ३१ ॥
नवनीतं घृतं क्षीरं दधि तक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसञ्च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥ ३२ ॥

31—32. Various juices being produced, day by day the man experiences new sensations; first, he experiences a saltish taste, then alkaline, then bitter, then astringent, then he feels the taste of butter, then of ghee, then of milk, then of curd, then of whey, then of honey, then of palm juice, and, lastly, arises the taste of nectar.

अथ विपरीतकरणीमुद्राकथनम् ।
नाभिमूलेवसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ ३३ ॥
ऊर्ध्वं च योजयेत् सूर्यञ्चन्द्रञ्च अध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रासर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३४ ॥
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥ ३५ ॥

9.—VIPARÎTAKARAṆÎ.

33—35. The sun (the solar Nâdî or plexus) dwells at the root of the navel, and the moon at the root of the palate; the process by which the sun is brought upward and the moon carried downward is called Viparîtakaraṇî. It is a secret Mudrâ in all the Tantras. Place the head on the ground, with hands spread, raise the legs up, and thus remain steady. This is called Viparîtakaraṇî.

अथविपरीतकरणीमुद्रायाः फलकथनम् ।
मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युञ्च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३६ ॥

Its benefits.

36. By the constant practice of this Mudrâ, decay and death are destroyed. He becomes an adept, and does not perish even at Pralaya.

अथ योनिमुद्राकथनम् ।
सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसोमुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च साधयेत् ॥३७ ॥
काकोभिः प्राणं संकृष्य अपाने योजयेत्ततः ।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥ ३८
चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य कराम्बुजे ॥ ३९ ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परं शिवेन सङ्गमम् ।
नानासुखं विहारञ्च चिन्तयेत् परमं सुखम् ॥ ४० ॥
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ॥ ४१ ॥
योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ४२ ॥

10.—YONIMUDRÂ.

37—42. Sitting in Siddhâsana, close the two ears with the two thumbs, the eyes with the index fingers, the nostrils with the middle fingers, the upper lip with the fore fingers, and the lower lip with the little fingers. Draw in the Prâṇa-Vâyu by Kâkî-mudrâ, (as in verse 86) and join it with the Apâna-Vâyu; contemplating the six chakras in their order, let the wise one awaken the sleeping serpent-Goddess Kuṇḍalinî, by repeating the mantra Huṇ (हुँ), and Haṇsa (हंसः), and raising the Sakti (Force-kuṇḍali) with the jîva, place them at the thousand-petalled lotus. Being himself full of Śakti, being joined with the great Siva, let him think of the various pleasures and enjoyments. Let him contemplate on the union of Śiva (spirit) and Śakti (Force or energy) in this world. Being himself all bliss, let him realise that he is the Brahma. This Yoni-mudrâ is a great secret, difficult to be obtained even by the Devas. By once obtaining perfection in its practice, one enters verily into Samâdhi.

अथ योनिमुद्राफलकथनम् ।
ब्रह्महा भ्रूणहा चैव सुरापी गुरुतल्पगः ।
एतैः पापैर्न लिप्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ४३ ॥
यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च ।
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रानिबन्धनात् ।
तस्मादभ्यसनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ॥ ४४ ॥

Its benefits.

43—44. By the practice of this Mudrâ, one is never polluted by the sins of killing a Brâhmaṇa, killing a fœtus, drinking liquor, or polluting the bed of the Preceptor. All the mortal sins and the venal sins are completely destroyed by the practice of this Mudrâ. Let him therefore practise it, if he wishes for emancipation.

अथ वज्रोणीमुद्राकथनम् ।
धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यामूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोणीमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ४५ ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

11.—VAJROṆÎ MUDRÂ.

45. Place the two palms on the ground, raise the legs in the air upward, the head not touching the earth. This awakens the Śakti, causes long life, and is called Vajroṇî by the sages.

अथ वज्रोणीमुद्रायाः फलकथनम् ।
अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ।
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ ४६ ॥
एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद् ध्रुवम् ।
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिद्ध्यतिभूतले ॥ ४७ ॥
भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।
तथापि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चितम् ॥ ४८ ॥

Its benefits.

46—48. This practice is the highest of Yogas; it causes emancipation, and this beneficial Yoga gives perfection to the Yogîs. By virtue of this Yoga, the Bindu-Siddhi (retention of seed) is obtained, and when that Siddhi is obtained what else can he not attain in this world. Though immersed in manifold pleasures, if he practises this Mudrâ, he attains verily all perfections.

अथ शक्तिचालनीमुद्राकथनम् ।
मूलाधारे आत्मशक्तिःकुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ॥ ४९ ॥

12.—ŚAKTI CHÂLANÎ.

49. The great goddess Kuṇḍalinî, the energy of Self, âtma-śakti (spiritual force), sleeps in the Mûlâdhâra (rectum); she has the form of a serpent having three coils and a half.

यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ॥ ५० ॥

50. So long as she is asleep in the body, the Jîva is a mere animal, and true knowledge does not arise, though he may practise ten millions of Yoga.

उद्घाटयेत् कवाटञ्च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१ ॥

51. As by a key a door is opened, so by awakening the Kuṇḍalinî by Haṭha Yoga, the door of Brahma is unlocked.

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिस्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्ति चालनमभ्यसेत् ॥ ५२ ॥

52. Encircling the loins with a piece of cloth, seated in a secret room, not naked in an outer room, let him practise the Saktichâlana.

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
एवमम्बरयुक्तञ्च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ५३ ॥

53. One cubit long, and four fingers (3 inches) wide, should be the encircling cloth, soft, white and of fine texture. Join this cloth with the Kaṭi-Sûtra (a string worn round the loins.)

भस्मना गात्रं संलिप्य सिद्धासनं समाचरेत् ।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद् बलात् ॥ ५४ ॥
तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनीमुद्रया ।
यावद्गच्छेत् सुषुम्नायां वायुः प्रकाशयेद्धठात् ॥ ५५ ॥

54—55. Rub the body with ashes, sit in Siddhâsana-posture, drawing the Prâṇa-Vâyu with the nostrils, forcibly join it with the Apâna. Contract the rectum slowly by the Aśvinî Mudrâ, so long as the Vâyu does not enter the Sushumṇâ, and manifests its presence.

तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ५६ ॥

56. By restraining the breath by Kumbhaka in this way, the Serpent Kuṇḍalinî, feeling suffocated awakes and rises upwards to the Brahmarandhra.

विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिद्ध्यति ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥ ५७ ॥

57. Without the Śâktichâlana, the Yoni-Mûdrâ is not complete or perfected ; first the Châlana should be practised, and then the Yoni-Mudrâ should be learnt.

इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिचालनम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ५८ ॥

58. O Chaṇḍa-Kâpâli ! thus have I taught thee the Śaktichâlana. Preserve it with care : and practise it daily.

अथ शक्तिचालनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ।
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ५९ ॥

Its benefits.

59. This mudrâ should be kept carefully concealed. It destroys decay and death. Therefore the Yogî, desirous of perfection, should practise it.

नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥ ६० ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

60. The Yogî who practises this daily, acquires adeptship, attains Vigraha-siddhi and all his diseases are cured.

अथ तडागीमुद्राकथनम् ।

उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृति ।
ताडागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६१ ॥

13.—TADÂGI-MUDRÂ.

61. Sitting in Paschimottâna-posture, make the stomach like a tank (hollow). This is Tadâgî (Tank) Mudrâ, destroyer of decay and death.

अथ माण्डुकीमुद्राकथनम् ।

मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेदमृतं तन्माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥ ६२ ॥

14.—MÂNDUKI-MUDRÂ.

62. Closing the mouth, move the tip of the tongue towards the palate, and taste slowly the nectar (flowing from the Thousand-petalled Lotus.) This is Frog-mudrâ.

अथ माण्डुकीमुद्रायाः फलकथनम् ।

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥ ६३ ॥

Its benefits.

63. The body never sickens or becomes old, and it retains perpetual youth ; the hair of him who practises this never grows white.

अथ शाम्भवीमुद्राकथनम् ।

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ६४ ॥

15.—S'ÂMBHAVÎ-MUDRÂ.

64. Fixing the gaze between the two eye-brows, behold the Self-existent. This is Śâmbhavî, secret in all the Tantras.

अथ शाम्भवीमुद्रायाः फलकथनम् ।

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
इयं तु शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ६५ ॥

Its benefits.

65. The Vedas, the scriptures, the Purânas are like public women, but this Śâmbhavî should be guarded as if it were a lady of a respectable family.

स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ॥ ६६ ॥

66. He, who knows this Śâmbhavî, is like the Âdinâtha, he is a Nârâyaṇa, he is Brahmâ the Creator.

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वर ।
शाम्भवीं यो विजानीयात् स च ब्रह्म न चान्यथा ॥ ६७ ॥

67. Maheśwara has said, "Truly, truly, and again truly, he who knows the Sambhavî, is Brahma. There is no doubt of this."

अथ पञ्चधारणामुद्राकथनम् ।
कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।
धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ॥ ६८ ॥

THE FIVE DHÂRAṆÂ-MUDRÂS.

68. The Śâmbhavî has been explained ; hear now the five Dhâraṇâs. Learning these five Dhâraṇâs, what cannot be accomplished in this world?

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥ ६९ ॥

69. By this, with the human body one can visit and revisit Svarga-loka, he can go wherever he likes, as swiftly as mind, he acquires the faculty of walking in the sky. These five Dhâraṇâs are :—Pârthivi (earthy), Âmbhasi (Watery), Vâyavî (aerial), Âgneyî (Fiery), and Âkâsî (Ethereal).

अथ पार्थिवीधारणामुद्राकथनम् ।
यत्तत्त्वंहरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं
वेदास्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायिनम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषास्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥ ७० ॥

(a).—PÂRTHIVÎ.

70. The Prithivî-Tattva has the colour of orpiment (yellow), the letter (la) ल is its secret symbol or seed (बीज), its form is four-sided, and Brahmâ, its presiding deity. Place this Tatva in the heart, and fix by Kumbhaki the Prâṇa-Vâyus and the Chitta there for the period of five ghatikâs (2½ hours). This is called Adhodhâraṇâ. By this, one conquers the Earth, and no earthy-elements can injure him : and it causes steadiness.

अथ पार्थिवीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति च नित्यशः ।
मृत्युञ्जयः स्वयं सोपि स सिद्धो विचरेद् भुवि ॥ ७१ ॥

Its benefits.

71. He who practises this dhâraṇâ, becomes like the conqueror of Death ; as an Adept he walks over this earth.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

अथ आम्भसीधारणामुद्राकथनम् ।
शङ्खेन्दुप्रतिमञ्च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेदेषा
दुःसहतापपापहरणी स्यादाम्भसी धारणा ॥ ७२ ॥

(b).—ÂMBHASÎ.

72. The Water-Tattva is white like the Kunda-flower or a conch or the moon, its form is circular like the moon, the letter व (va) is the seed of this ambrosial element, and Vishṇu is its presiding deity. By Yoga, produce the water-tattva in the heart, and fix there the Prâṇa with the Chitta (consciousness), for five ghatikâs, practising Kumbhaka. This is Watery Dhâraṇâ; it is the destroyer of all sorrows. Water cannot injure him who practises this.

अथ आम्भसीमुद्रायाः फलकथनम् ।
आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।
जले च गभीरे घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥ ७३ ॥
इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।
प्रकाशात् सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च तत्त्वतः ॥ ७४ ॥

Its benefits.

73.—74. The Âmbhasî is a great mudrâ; the Yogî who knows it, never meets death even in the deepest water. This should be kept carefully concealed. By revealing it success is lost, verily I tell you the truth.

अथ आग्नेयीधारणामुद्राकथनम् ।
यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं
तत्त्वं तेजोमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत् सिद्धिदम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥ ७५ ॥

(c).—ÂGNEYÎ.

75. The Fire-Tattva is situated at the navel, its colour is red like the Indra-gôp insect, its form is triangular, its seed is (ra, र,) its presiding deity is Rudra. It is refulgent like the sun, and the giver of success. Fix the Prâṇa along with the Chitta in this Tattva for five ghatikâs. This is called Fire-Dhâraṇâ, destroyer of the fear of dreadful death, and fire cannot injure him.

अथ आग्नेयीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ यदि पतति साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥ ७६ ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

Its benefits.

76. If the practitioner is thrown into burning fire, by virtue of this Mudrâ he remains alive, without fear of death.

अथ वायवीधारणामुद्राकथनम् ।

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं धूम्रावभासं परं
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७७ ॥

(*d*).—VÂYAVÎ.

77. The Air-tattva is black as unguent for the eyes (collirium), the letter य (ya) is its seed, and Îsvara its presiding deity. This Tattva is full of Satva quality. Fix the Prâṇa and the Chitta for five ghatikâs in this Tattva. This is Vâyavî-Dhâraṇâ. By this, the practitioner walks in the air.

अथ वायवीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वायुना म्रियते नापि खे गतेश्च प्रदायिनी ॥ ७८ ॥
शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च चण्ड ते ॥ ७९ ॥

Its benefits.

78—79. This great Mudrâ destroys decay and death. Its practitioner is never killed by any aerial disturbances; by its virtue one walks in the air. This should not be taught to the wicked or to those devoid of faith. By so doing success is lost; Oh Chaṇḍa! this is verily the truth.

अथ आकाशीधारणामुद्राकथनम् ।

यत् सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणाम् ॥ ८० ॥

(*e*).—ÂKÂŚÎ DHÂRAṆÂ.

80. The Ether-Tattva has the colour of pure sea-water, ह (ha) is its seed, its presiding deity is Sadâśiva. Fix the Prâṇa along with Chitta for five ghatikâs in this Tattva. This is Ether-Dhâraṇâ. It opens the gates of emancipation.

अथ आकाशीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति सच योगवित् ।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति ॥ ८१ ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

Its benefits.

81. He who knows this Dhâraṇâ is the real Yogî. Death does not approach him, nor does he perish at the Pralaya.

अथ अश्विनीमुद्राकथनम् ।
आकुञ्चयेद् गुदद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८२ ॥

21.—AŚVINÎ-MUDRÂ.

82. Contract and dilate the anal aperture again and again, this is called Aśvinî-mudrâ. It awakens the Śakti (Kuṇḍalinî).

अश्विनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ ८३ ॥

Its benefits.

83. This Aśvini is a great Mudrâ; it destroys all diseases of the rectum; it gives strength and vigour, and prevents premature death.

अथ पाशिनीमुद्राकथनम् ।
कण्ठपृष्ठे क्षिपेत् पादौ पाशवद् दृढबन्धनम् ।
सा एव पाशिनी मुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी ॥ ८४ ॥

22.—PÂŚINÎ-MUDRÂ.

84. Throw the two legs on the neck towards the back, holding them strongly together like a Pâśa (a noose). This is called Pâśinî-mudrâ; it awakens the Śakti (Kuṇḍalinî.)

अथ पाशिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ८५ ॥

Its benefits.

85. This grand Mudrâ gives strength and nourishment. It should be practised with care by those who desire success.

अथ काकीमुद्राकथनम् ।
काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ८६ ॥

23.—KÂKÎ-MUDRÂ.

86. Contract the lips, like the beak of a crow, and drink (draw in) the air slowly and slowly. This is Kâkî (crow) mudrâ, destroyer of all diseases.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

अथ काकीमुद्रायाः फलकथनम् ।
काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसादमात्रेण न रोगी काकवद् भवेत् ॥ ८७ ॥

Its benefits.

87. The Kâkî Mudrâ is a great Mudrâ, kept secret in all Tantras. By virtue of this, one becomes free from disease like a crow.

अथ मातङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥ ८८ ॥
नासाभ्यां रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ८९ ॥

24.—MÂTANGINI-MUDRÂ.

88—89. Stand in neck-deep water, draw in the water through the nostrils, and throw it out by the mouth. Then draw in the water through [the mouth and expel it through] the nostrils. Let one repeat this again and again. This is called Elephant-mudrâ, destroyer of decay and death.

अथ मातङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।
कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥ ९० ॥
यत्र यत्र स्थितोयोगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ॥ ९१ ॥

Its benefits.

90—91. In a solitary place, free from human intrusion, one should practise with fixed attention this Elephant mudrâ : by so doing, he becomes strong like Elephant. Wherever he may be, by this process the Yogî enjoys great pleasure ; therefore this mudrâ should be practised with great care.

अथ भुजङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद् भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ९२ ॥

25.—BHUJANGINÎ-MUDRÂ.

92. Extending the neck a little forward, let him drink (draw in) air through the æsophagus ; this is called Serpent-mudrâ, destroyer of decay and death.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

अथ भुजङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
यावञ्च उदरे रोगा अजीर्णादि विशेषतः ।
तत् सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ९३ ॥

Its benefits.

93. This Serpent-mudrâ quickly destroys all stomach diseases, especially indigestion, dyspepsia, &c.

अथ मुद्राणां फल कथनम् ।
इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ॥ ९४ ॥

THE BENEFITS OF MUDRÂS.

94. O Chaṇḍa-Kâpâli! thus have I recited to thee the chapter on Mudrâs. This is beloved of all adepts, and destroys decay and death.

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥ ९५ ॥

95. This should not be taught indiscriminately, nor to a wicked person, nor to one devoid of faith; this should be preserved secret with great care; it is difficult to be attained even by the Devas.

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥ ९६ ॥

96. These Mudrâs which give happiness and emancipation should be taught to a guileless, calm and peace-minded person, who is devoted to his Teacher and comes of good family.

मुद्राणां पटलं ह्येतत् सर्वव्याधिविनाशनम् ।
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम् ॥ ९७ ॥

97. These Mudrâs destroy all diseases. They increase the gastric fire of him who practises them daily.

न तस्य जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा ।
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ॥ ९८ ॥

98. To him death never comes, nor decay, &c.; there is no fear to him from fire and water, nor from air.

कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ॥ ९९ ॥

99. Cough, asthma, enlargement of spleen, leprosy, being diseases of twenty sorts, are verily destroyed by the practice of these Mudrâs.

बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।
नास्ति मुद्रासमं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले ॥ १०० ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थ-
योगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ।

100. O Chaṇḍa! What more shall I tell three? In short, there is nothing in this world like the Mudrâs for giving quick success.

CHAPTER III.

On Mudrâs.

तृतीयोपदेशः ।

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥ १ ॥

As the chief of the snakes is the support of the earth with all the mountains and forests on it, so all the Tantras (Yoga practices) rest on the Kuṇḍalinî. (The Vertebral column.) 1.

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपिच ॥ २ ॥

When the sleeping Kuṇḍalinî awakens by favour of a *guru*, then all the lotuses (in the six chakras or centres) and all the knots are pierced through. 2.

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनम् ॥ ३ ॥

Suṣumnâ (Sûnya Padavî) becomes a main road for the passage of Prâṇa, and the mind then becomes free from all connections (with its objects of enjoyments) and Death is then evaded. 3.

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ।
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

Suṣumnâ, Sunya Padavî, Brahma Randhra, Mahâ Patha, Śmaśâna, Śambhavî, Madhya Mârga, are names of one and the same thing. 4.

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥

In order, therefore, to awaken this goddess, who is sleeping at the entrance of Brahma Dwâra (the great door), mudrâs should be practised well. 5.

अथ मुद्राभेदाः

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ।
उड्यानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥

The mudrâs.

Mahâ Mudrâ, Mahâ Bandha, Mahâ Vedha, Khecharî, Uḍḍiyâna Bandha, Mûla Bandha, Jâlandhara Bandha. 6.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥

Viparîta Karaṇî, Vajroli, and Śakti Châlana. These are the ten Mudrâs which annihilate old age and death. 7.

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मारुतामपि ॥ ८ ॥

They have been explained by Âdi Nâtha (Śiva) and give eight kinds of divine wealth. They are loved by all the Siddhas and are hard to attain even by the Marutas. 8.

Note.—The eight *Aiśwaryas* are: Aṇimâ (becoming small, like an atom), Mahimâ (becoming great, like âkâś, by drawing in atoms of Prakṛiti), Garimâ (light things, like cotton becoming very heavy like mountains.)

Prâpti (coming within easy reach of everything; as touching the moon with the little finger, while standing on the earth.)

Prâkâmya (non-resistance to the desires, as entering the earth like water.)

Îsatâ (mastery over matter and objects made of it.)

Vaśitwa (controlling the animate and inanimate objects.)

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ।
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९ ॥

These Mudrâs should be kept secret by every means, as one keeps one's box of jewellery, and should, on no account be told to any one, just as husband and wife keep their dealings secret. 9.

अथ महामुद्रा ॥

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १० ॥

The mahâ mudrâ.

Pressing the Yoni (perineum) with the heel of the left foot, and stretching forth the right foot, its toe should be grasped by the thumb and first finger. 10.

कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

By stopping the throat (by Jâlandhara Bandha) the air is drawn in from the outside and carried down. Just as a snake struck with a stick becomes straight like a stick, in the same way, *śakti* (suṣumnâ) becomes straight at once. Then the Kuṇḍalinî, becoming as it were dead, and,

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

leaving both the Idâ and the Pingalâ, enters the suṣumnâ (the middle passage). 11-12.

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥ १३ ॥
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणादयः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

It should be expelled then, slowly only and not violently. For this very reason, the best of the wise men call it the Mahâ Mudrâ. This Mahâ Mudrâ has been propounded by great masters. 13.

Great evils and pains, like death, are destroyed by it, and for this reason wise men call it the Mahâ Mudrâ. 14.

चंद्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ॥
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५ ॥

Having practised with the left nostril, it should be practised with the right one; and, when the number on both sides becomes equal, then the mudrâ should be discontinued. 15.

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६ ॥

There is nothing wholesome or injurious; for the practice of this mudrâ destroys the injurious effects of all the rasas (chemicals). Even the deadliest of poisons, if taken, acts like nectar. 16.

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ॥
तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७ ॥

Consumption, leprosy, prolapsus anii, colic, and the diseases due to indigestion,—all these irregularities are removed by the practice of this Mahâ Mudrâ. 17.

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ॥
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्यकस्यचित् ॥ १८ ॥

This Mahâ Mudrâ has been described as the giver of great success (Siddhi) to men. It should be kept secret by every effort, and not revealed to any and everyone. 18.

अथ महाबंधः ॥

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९ ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

The Mahâ Bandha.

Press the left heel to the perineum and place the right foot on the left thigh. 19.

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ॥
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥ २० ॥

Fill in the air, keeping the chin firm against the chest, and, having pressed the air, the mind should be fixed on the middle of the eyebrows or in the suṣumnâ (the spine). 20.

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ॥
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥ २१ ॥

Having kept it confined so long as possible, it should be expelled slowly. Having practised on the left side, it should be practised on the right side. 21.

मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ॥
राजदंतस्थजिह्वाया बंधः शस्तो भवेदिति ॥ २२ ॥

Some are of opinion that the closing of throat is not necessary here, for keeping the tongue pressed against the roots of the upper teeth makes a good bandha (stop). 22.

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ॥
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥ २३ ॥

This stops the upward motion of all the Nâḍîs. Verily this Mahâ Bandha is the giver of great Siddhis. 23.

कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४ ॥

This Mahâ Bandha is the most skilful means for cutting away the snares of death. It brings about the conjunction of the Triveni (Iḍâ, Pingalâ and Śuṣumnâ) and carries the mind to Kedâr (the space between the eyebrows, which is the seat of Śiva). 24.

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ॥
महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥ २५ ॥

As beauty and loveliness, do not avail a woman without husband, so the Mahâ Mudrâ and the Mahâ-Bandha are useless without the Mahâ Vedha. 25.

अथ महावेधः ॥

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥ २६ ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

The Mahâ Vedha.

Sitting with Mahâ Bandha, the Yogî should fill in the air and keep his mind collected. The movements of the Vâyus (Prâṇa and Apâna) should be stopped by closing the throat.) 26.

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ॥
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७ ॥

Resting both the hands equally on the ground, he should raise himself a little and strike his buttocks against the ground gently. The air, leaving both the passages (Idâ and Pingalâ), starts into the middle one. 27.

सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै ॥
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८ ॥

The union of the Idâ and the Pingalâ is effected, in order to bring about immortality. When the air becomes as it were dead (by leaving its course through the Idâ and the Pingalâ) (*i.e.*, when it has been kept confined), then it should be expelled. 28.

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९ ॥

The practice of this Mahâ Vedha, the giver of great Siddhis, destroys old age, grey hair, and shaking of the body, and therefore it is practised by the best masters. 29.

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ ३० ॥

These THREE are the great secrets. They are the destroyers of old age and death, increase the appetite, confer the accomplishments of Animâ, etc. 30.

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ॥
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ॥
सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥ ३१ ॥

They should be practised in 8 ways, daily and hourly. They increase collection of good actions and lessen the evil ones. People, instructed well, should begin their practice, little by little, first. 31.

अथ खेचरी ॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२ ॥

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

The Khechari.

The Khechari Mudrâ is accomplished by thrusting the tongue into the gullet, by turning it over itself, and keeping the eyesight in the middle of the eyebrows. 32.

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ॥
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥

To accomplish this, the tongue is lengthened by cutting the frænum linguæ, moving, and pulling it. When it can touch the space between the eyebrows, then Khechari can be accomplished. 33.

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ॥
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४ ॥

Taking a sharp, smooth, and clean instrument, of the shape of a cactus leaf, the frænum of the tongue should be cut a little (as much as a hair's thickness), at a time. 34.

ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत् ॥
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

Then rock salt and yellow myrobalan (both powdered) should be rubbed in. On the 7th day, it should again be cut a hair's breadth. 35.

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ॥
षण्मासाद्रसनामूलशिराबंधः प्रणश्यति ॥ ३६ ॥

One should go on doing thus, regularly for six months. At the end of six months, the frænum of the tongue will be completely cut. 36.

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ॥
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ३७ ॥

Turning the tongue upwards, it is fixed on the three ways (œsophagus, windpipe and palate.) Thus it makes the Khechari Mudrâ, and is called the Vyoma Chakra. 37.

रसना मूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ३८ ॥

The Yogî who sits for a minute turning his tongue upwards, is saved from poisons, diseases, death, old age, etc. 38.

न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९ ॥

He who knows the Khechari Mudrâ is not afflicted with disease, death, sloth, sleep, hunger, thirst, and swooning. 39.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४० ॥

He who knows the Khechari Mudrâ, is not troubled by diseases, is not stained with karmas, and is not snared by time. 40.

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ॥
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१ ॥

The Siddhas have devised this Khechari Mudrâ from the fact that the mind and the tongue reach âkâśa by its practice. 41.

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याश्लेषितस्यच ॥ ४२ ॥

If the hole behind the palate be stopped with Khechari by turning the tongue upwards, then bindu cannot leave its place even if a woman were embraced. 42.

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ॥
मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४३ ॥

If the Yogî drinks Somarasa (juice) by sitting with the tongue turned backwards and mind concentrated, there is no doubt he conquers death within 15 days. 43.

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरे यस्य योगिनः ॥
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४४ ॥

If the Yogî, whose body is full of Somarasa (juice), were bitten by Takshaka (snake), its poison cannot permeate his body. 44.

इंधनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तिं च दीपकः ॥
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥ ४५ ॥

As fire is inseparably connected with the wood and light is connected with the wick and oil, so does the soul not leave the body full of nectar exuding from the Soma. 45.

Note.—Soma (Chandra) is described later on located in the thousand-petalled lotus in the human brain, and is the same as is seen on Śivas' head in pictures, and from which a sort of juice exudes. It is the retaining of this exudation which makes one immortal.

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ॥
कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ॥ ४६ ॥

Those who eat the flesh of the cow and drink the immortal liquor daily, are regarded by me men of noble family. Others are but a disgrace to their families. 46.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

Note.—कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत् ।
आयते योगवान्यत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् ॥
दृष्टः संभाषितः स्पृष्टः पुंप्रकृत्या विवेकवान् ।
भवकोटि शतापातं पुनाति वृजिनं नृणाम् ॥
ब्रह्मवैवर्त्तं

Translation : Fortunate are the parents and blessed is the country and the family where a Yogî is born. Anything given to such a Yogî, becomes immortal. One, who discriminates between Buruṣa and Prakṛiti, purges the sins of a million incarnations, by seeing, speaking, and touching such men (*i.e.*, Yogî.)

गृहस्थानां सहस्रेण वानप्रस्थशतेनच । ब्रह्मचारिसहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥ ब्रह्मांडे

A Yogî far exceeds a thousand householders, a hundred vânaprasthas, and a thousand Brahmacharîs.

राजयोगस्य महात्म्यं कोविजानातितत्वतः । तञ्ज्ञानीवसतेयत्र सदेशोपुण्यभाजनम् ॥
दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुल संयुताः । अज्ञामुक्तिपदंयान्ति किं पुनस्तत्परायणाः ॥
अंतर्योगं बहिर्योगं यो जानातिविशेषतः त्वया मयाप्यसौवंद्यः शेषैर्वंद्यस्तु कापुनः ॥
राजयोग, कूर्म्मपुराणे

एक कालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेववा । ये युञ्जतेमहायोगं विज्ञे यास्ते महेश्वराः ॥

Who can know the reality of the Râja Yoga? That country is very sacred where resides a man who knows it. By seeing and honouring him, generations of ignorant men get mokṣa, what to speak of those who are actually engaged in it. He who knows internal and external yoga, deserves adoration from you and me, what if he is adored by the rest of mankind !

Those who engage in the great yoga, once, twice or thrice daily, are to be known as masters of great wealth (maheshwaras) or Lords.

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४७ ॥

The word गो means tongue; eating it is thrusting it in the gullet which destroys great sins. 47.

जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ॥
चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥ ४८ ॥

Immortal liquor is the nectar exuding from the moon (Chandra situated on the left side of the space between the eyebrows). It is produced by the fire which is generated by thrusting the tongue. 48.

चुंबंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्पंदिनी ॥
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ॥
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ॥ ४९ ॥

If the tongue can touch with its end the hole from which falls the rasa (juice) which is saltish, bitter, sour, milky and similar to ghee and

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

honey, one can drive away disease, destroy old age, can evade an attack of arms, become immortal in eight ways and can attract fairies. 49.

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयन् ॥ उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेन्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥ ५० ॥

He who drinks the clear stream of liquor of the moon (soma) falling from the brain to the sixteen-petalled lotus (in the heart), obtained by means of Prâṇa, by applying the tongue to the hole of the pendant in the palate, and by meditating on the great power (Kuṇḍalinî), becomes free from disease and tender in body, like the stalk of a lotus, and the Yogî lives a very long life. 50.

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धांतरस्थं ॥
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ॥
चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां ॥
तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ॥ ५१ ॥

On the top of the Merû (vertebral column), concealed in a hole, is the Somarasa (nectar of Chandra); the wise, whose intellect is not overpowered by Raja and Tama guṇas, but in whom Satwa guṇa is predominant, say there is the (universal spirit) âtma in it. It is the source of the down-going Idâ, Pingalâ and Suṣumnâ Nâdîs, which are the Ganges, the Yamuna and the Sarasvati. From that Chandra is shed the essence of the body which causes death of men. It should, therefore, be stopped from shedding. This (Khechari Mudrâ) is a very good instrument for this purpose. There is no other means of achieving this end. 51.

सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतः समन्वितम् ॥
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरंजने ॥ ५२ ॥

This hole is the generator of knowledge and is the source of the five streams (Idâ, Pingalâ, &c.). In that colorless vacuum, Khecharî Mudrâ should be established. 52.

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ॥
एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५३ ॥

There is only one seed germinating the whole universe from it; and there is only one Mudrâ, called Khecharî. There is only one deva (god) without any one's support, and there is one condition called Manonmaṇi. 53.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

अथोड्डीयानबंधः ॥

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५४ ॥

The Uḍḍiyâna Bandha.

Uḍḍiyâna is so called by the Yogîs, because by its practice the Prâṇa (Vâyu,) flies (flows) in the Suṣumnâ. 54.

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगः ॥
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥ ५५ ॥

Uḍḍiyâna is so called, because the great bird, Prâna, tied to it, flies without being fatigued. It is explained below. 55.

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ॥
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ ५६ ॥

The belly above the navel is pressed backwards towards the spine. This Uḍḍiyâna Bandha is like a lion for the elephant of death. 56.

उड्डियानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५७ ॥

Uḍḍiyâna is always very easy, when learnt from a guru. The practiser of this, if old, becomes young again. 57.

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५८ ॥

The portions above and below the navel, should be drawn backwards towards the spine. By practising this for six months one can undoubtedly conquer death. 58.

सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥
उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ५९ ॥

Of all the Bandhas, Uḍḍiyâna is the best; for by binding it firmly liberation comes spontaneously. 59.

अथ मूलबंधः ॥

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥ ६० ॥

The Mûla Bandha.

Pressing Yoni (perineum) with the heel, contract up the anus. By drawing the Apâna thus, Mûla Bandha is made. 60.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात्
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥ ६१ ॥

The Apâna, naturally inclining downward, is made to go up by force. This Mûla Bandha is spoken of by Yogîs as done by contracting the anus. 61.

गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद् बलात् ॥
वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६२ ॥

Pressing the heel well against the anus, draw up the air by force, again and again till it (air) goes up. 62.

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः ॥ ६३ ॥

Prâṇa, Apâna, Nâda and Bindu uniting into one in this way, give success in Yoga, undoubtedly. 63.

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥ ६४ ॥

By the purification of Prâṇa, and Apâna, urine and excrements decrease. Even an old man becomes young by constantly practising Mûla Bandha. 64.

अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमडलम् ॥
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽहता ॥ ६५ ॥

Going up, the Apâna enters the zone of fire, *i.e.*, the stomach. The flame of fire struck by the air is thereby lengthened. 65.

Note.—देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् । त्रिकोणंतु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदाम् ॥
मण्डलं तु पतंगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते । तन्मध्येतु शिखातन्वी सदा तिष्ठति पावके ॥
याज्ञवल्क्ये—

In the centre of the body is the seat of fire, like heated gold.

In men it is triangular, in quadrupeds square, in birds circular. There is a long thin flame in this fire.

It is gastric fire.

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६६ ॥

These, fire and Apâna, go to the naturally hot Prâṇa, which, becoming inflamed thereby, causes burning sensation in the body. 66.

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।
दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ ६७ ॥

The Kuṇḍalinî, which has been sleeping all this time, becomes well heated by this means and awakens well. It becomes straight like a serpent, struck dead with a stick. 67.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६८ ॥

It enters the Brahma Nâdî, just as a serpent enters its hole. Therefore, the Yogî should always practise this Mûla Bandha. 68.

अथ जालंधरबंधः ॥

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ ६९ ॥

The Jâlandhara Bandha.

Contract the throat and press the chin firmly against the chest. This is called Jâlandhara Bandha, which destroys old age and death. 69.

बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ।
ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ ७० ॥

It stops the opening (hole) of the group of the Nâdîs, through which the juice from the sky (from the Soma or Chandra in the brain) falls down. It is, therefore, called the Jâlandhara Bandha—the destroyer of a host of diseases of the throat. 70.

जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७१ ॥

In Jâlandhara Bandha, the indications of a perfect contraction of throat are, that the nectar does not fall into the fire (the Sûrya situated in the navel), and the air is not disturbed. 71.

कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढम् ।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् ॥ ७२ ॥

The two Nâdîs should be stopped firmly by contracting the throat. This is called the middle circuit or centre (Madhya Chakra), and it stops the 16 âdhâras (*i.e.*, vital parts). 72.

Note.— अंगुष्ठ गुल्फ जानूरु सीवनी लिंगनाभयः । हृद्ग्रीवा कंठदेशश्च लंबिका नासिका तथा ॥
भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरंध्रकम् । एतेहि षोडशाधाराः कथिता योगिपुंगवैः ॥

The sixteen vital parts mentioned by renowned Yogîs are the (1) thumbs, (2) ankles, (3) knees, (4) thighs, (5) the prepuce, (6) organs of generation, (17) the navel, (8) the heart, (9) the neck, (10) the throat, (11) the palate, (12) the nose, (13) the middle of the eyebrows, (14) the forehead, (15) the head and (16) the Brahma randhra.

मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डीयानं तु कारयेत् ॥
इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७३ ॥

By drawing up the mûlasthâna (anus,) Uḍḍiyâna Bandha should be performed. The flow of the air should be directed to the Suṣumnâ, by closing the Idâ and the Pingalâ. 73.

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७४ ॥

The Prâna becomes calm and latent by this means, and thus there is no death, old age, disease, etc. 74.

बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७५ ॥

These three Bandhas are the best of all and have been practised by the masters. Of all the means of success in the Haṭha Yoga, they are known to the Yogîs as the chief ones. 75.

यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥ ७६ ॥

The whole of the nectar, possessing divine qualities, which exudes from the Soma (Chandra) is devoured by the Sûrya; and, owing to this, the body becomes old. 76.

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् ।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७७ ॥

To remedy this, the opening of the Sûrya is avoided by excellent means. It is to be learnt best by instructions from a guru; but not by even a million discussions. 77.

अथ विपरीतकरणी ॥

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी वपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७८ ॥

The Viparîta Karaṇî.

Above the navel and below the palate respectively, are the Sûrya and the Chandra. The exercise, called the Viparîta Karaṇi, is learnt from the guru's instructions. 78.

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ॥ ७९ ॥

This exercise increases the appetite; and, therefore, one who practises it, should obtain a good supply of food. If the food be scanty, it will burn him at once. 79.

अधःशिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥ ८० ॥

Place the head on the ground and the feet up into the sky, for a second only the first day, and increase this time daily. 80.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ॥
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ८१ ॥

After six months, the wrinkles and grey hair are not seen. He who practises it daily, even for two hours, conquers death. 81.

अथ वज्रोली ॥

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।
वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ८२ ॥

The Vajrolî.

Even if one who lives a wayward life, without observing any rules of Yoga, but performs Vajrolî, deserves success and is a Yogî. 82.

तत्रवस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्य चित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ ८३ ॥

Two things are necessary for this, and these are difficult to get for the ordinary people—(1) milk and (2) a woman behaving, as desired. 83.

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ॥
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८४ ॥

By practising to draw in the *bindu,* discharged during cohabitation, whether one be a man or a woman, one obtains success in the practice of Vajrolî. 84.

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८५ ॥

By means of a pipe, one should blow air slowly into the passage in the male organ. 85.

नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८६ ॥

By practice, the discharged *bindu* is drawn out. One can draw back and preserve one's own discharged *bindu.* 86.

एवं संरक्षयेद् बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ॥ ८७ ॥

The Yogî who can protect his *bindu* thus, overcomes death; because death comes by discharging *bindu,* and life is prolonged by its preservation. 87.

सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ।
यावद् बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥ ८८ ॥

By preserving *bindu,* the body of the Yogî emits a pleasing smell. There is no fear of death, so long as the *bindu* is well-established in the body. 88.

चित्तायतं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ८९ ॥

The *bindu* of men is under the control of the mind, and life is dependent on the *bindu.* Hence, mind and *bindu* should be protected by all means. 89.

अथ सहजोलि ॥

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ।
*जलेषु भस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ ९० ॥

The Sahajolî.

Sahajolî and Amarolî are only the different kinds of Vajrolî. Ashes from burnt up cowdung should be mixed with water. 90.

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् ॥
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ ९१ ॥ -व्यापारयोः

Being free from the exercise of Vajrolî, man and woman should both rub it on their bodies. 91.

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ॥
अयं शुभकारो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९२ ॥

This is called Sahajolî, and should be relied on by Yogîs. It does good and gives mokṣa. 92.

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्वदर्शिनाम् ॥
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥ ९३ ॥

This Yoga is achieved by courageous wise men, who are free from sloth, and cannot be accomplished by the slothful. 93. ?

अथामरोली ॥

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारा ।
निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेऽमरोली ॥ ९४ ॥

The Amarolî.

In the doctrine of the sect of the Kâpâlikas, the Amarolî is the drinking of the mid stream; leaving the 1st, as it is a mixture of too much bile and the last, which is useless. 94.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन् दिने दिने ॥
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥ ९५ ॥

He who drinks Amarî, snuffs it daily, and practices Vajrolî, is called practising Amarolî. 95.

अभ्यासान्निःसृतां चांद्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ॥
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ९६ ॥

The *bindu* discharged in the practice of Vajrolî should be mixed with ashes, and the rubbing it on the best parts of the body gives divine sight. 96.

अथ शक्तिचालनं ॥

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ।
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ ९७ ॥

The Śakti châlana.

Kutilângî (crooked-bodied), Kuṇḍalinî, Bhujangî (a she-serpent) Śakti, Iśhwarî, Kundalî, Arundhatî,—all these words are synonymous. 97.

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ॥
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ ९८ ॥

As a door is opened with a key, so the Yogî opens the door of mukti by opening Kuṇḍalinî by means of Haṭha yoga. 98.

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥
मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ ९९ ॥

The Parameśwarî (Kuṇḍalinî) sleeps, covering the hole of the passage by which one can go to the seat of Brahma which is free from pains. 99.

कंदोर्ध्वं कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥
बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०० ॥

Kuṇḍalî Sakti sleeps on the bulb, for the purpose of giving mokṣa to Yogîs and bondage to the ignorant. He who knows it, knows Yoga. 100.

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०१ ॥

Kuṇḍalî is of a bent shape, and has been described to be like a serpent. He who has moved that Śakti is no doubt Mukta (released from bondage). 101.

गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडा तपस्विनी ॥
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०१ ॥ २

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

Youngster Tapaswini (a she-ascetic), lying between the Ganges and the Yamunâ, (Idâ and Pingalâ) should be caught hold of by force, to get the highest position. 102.

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुंडली ॥ १०३ ॥

Idâ is called goddess Ganges, Pingalâ goddess Yamunâ. In the middle of the Idâ and the Pingalâ is the infant widow, Kuṇḍalî. 103.

पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ॥
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १०४ ॥

This sleeping she-serpent should be awakened by catching hold of her tail. By the force of Haṭha, the Śakti leaves her sleep, and starts upwards. 104.

अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ॥
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ १०५ ॥

This she-serpent is situated in Mûlâdhâr. She should be caught and moved daily, morning and evening, for ½ a prahar (1½ hours), by filling with air through Pingalâ by the Paridhana method. 105.

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ॥
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणम् ॥ १०६ ॥

The bulb is above the anus, a vitasti (12 angulas) long, and measures 4 angulas (3 inches) in extent and is soft and white, and appears as if a folded cloth. 106.

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ १०७ ॥

Keeping the feet in Vajra-âsana (Padma-âsana), hold them firmly with the hands. The position of the bulb then will be near the ankle joint, where it should be pressed. 107.

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ॥
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ १०८ ॥

The Yogî, sitting with Vajra-âsana and having moved Kuṇḍalî, should perfom Bhastrikâ to awaken the Kuṇḍalî soon. 108.

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः ॥
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ १०९ ॥

Bhânu (Sûrya, near the navel) should be contracted (by contracting the navel) which will move the Kuṇḍalî. There is no fear for him who does so, even if he has entered the mouth of death. 109.

मुहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥ ११० ॥

By moving this, for two muhûrtas, it is drawn up a little by entering the Suṣumnâ (spinal column). 110.

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं ध्रुवम् ॥
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥ १११ ॥

By this Kuaṇḍlinî leaves the entrance of the Suṣumnâ at once, and the Prâṇa enters it of itself. 111.

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ॥
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११२ ॥

Therefore, this comfortably sleeping Arundhatî should always be moved; for by so doing the Yogî gets rid of diseases. 112.

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ॥
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ ११३ ॥

The Yogî, who has been able to move the Śakti deserves success. It is useless to say more, suffice it to say that he conquers death playfully. 113.

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ॥
मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥ ११४ ॥

The Yogî observing Brahmacharya (continence) and always eating sparingly, gets success within 40 days by practice with the Kuṇḍalinî. 114.

कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ॥
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ ११५ ॥

After moving the Kuṇḍalî, plenty of Bhastrâ should be performed. By such practice, he has no fear from the god of death. 115.

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥ ११६ ॥

There is no other way, but the practice of the Kuṇḍalî, for washing away the impurities of 72,000 Nâḍîs. 116.

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ ११७ ॥

This middle Nâḍî becomes straight by steady practice of postures; Prâṇâyâma and Mudrâs of Yogîs. 117.

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ ११८ ॥

Those whose sleep has decreased by practice and mind has become calm by samâdhi, get beneficial accomplishments by Sâmbhavî and other Mudrâs. 118.

राजयेागं विना पृथ्वी राजयेागं विना निशा ।
राजयेागं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ ११९ ॥

Without Râja Yoga, this earth, the night, and the Mudrâs, be they howsoever wonderful, do not appear beautiful. 119.

Note.—Raja Yoga=âsana. Earth=steadiness, calmness. Night=Kumbhaka; cessations of the activity of the Prâṇa, just as King's officials cease moving at night. Hence night means absence of motion, *i.e.*, Kumbhaka.

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२० ॥

All the practices relating to the air should be performed with concentrated mind. A wise man should not allow his mind to wander away.—120.

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ।
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२१ ॥

These are the Mudrâs, as explained by Âdinâtha (Śiva). Every one of them is the giver of great accomplishments to the practiser. 121.

उपदेशं हि मुद्राणां येा दत्ते सांप्रदायिकम् ।
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२२ ॥

He is really the *guru* and to be considered as Îśvara in human form who teaches the Mudrâs as handed down from guru to guru. 122.

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥ १२३ ॥

Engaging in practice, by putting faith in his words, one gets the Siddhis of Animâ, etc., as also evades death. 123.

इति हठप्रदीपिकायां तृतीयेापदेशः ॥ ३ ॥

End of chapter III, on the Exposition of the Mudrâs.

NATIONAL ARCHIVES OF INDIA

म

त्यानंदपदछलेंदु विगलत्धारानिरालंबना ॥ एतस्याःपरतःपरात्परतरं निर्वाणशक्तेः
पदं शैवंशाश्वत ममलं नित्योदितंनिःक्रियं ॥ तद्विष्णोःपदमित्युशंति
सुधियःकेचित्पदंब्रह्मणःकेचिद्धंसपदं निरंजनपदंकेचिन्निरालंबनं ॥ आरोप्या
रोप्यशक्तिंकमलजनिलयादात्मनासाकमेवस्थानेष्वात्मावसानेष्ववहितहृदय
श्चिंतयित्वाक्रमेण ॥ नीत्वानादावसानेखगकुलमहा पद्मांतरास्थांध्यायेच्छ्री
तन्यरूपामभिलषितफलप्राप्तयेशक्तिमाद्यां ॥ साक्षाद्रसाभंगगनगतमहापद्म
सद्मस्थहंसात्पीत्वा दिव्यामृतौघंपुनरपिचविशेन्मध्यदेशंकुलस्य ॥ चक्रेचक्रेक्र
मेणामृतरसविसरैस्तर्पयेद्देवतास्ता हाकिन्याद्यासमस्ताःकमलजदलगांतर्प
ती यत्कुंडलीं तां ॥ अथषट्कर्माणिहठप्रदीपिकायां ॥ धौतिर्वस्तीस्तथानेतीत्राटकंनौलिकंतथा ॥
नौलिकं कपालभातीचैतानिषट्कर्माणिप्रचक्षते ॥ कर्मषट्कमिदंगोप्यंघटशोध
नकारकं ॥ विचित्रगुणसंधायिपूज्यतेयोगिपुंगवैः ॥ अथधौती ॥ चतुरंगुलविस्ता
न: रंसिक्तंवस्त्रंशनैर्ग्रसेत ॥ पुनःप्रत्याहरेदेतदभ्यासाद्धौतिकर्मवित् ॥ कासश्वासप्लीह २२ द्वी
कुष्ठकफरोगास्त्वविंशतिः ॥ धौतीकर्मप्रभावेनप्रयांत्येवनसंशयः ॥ अथवस्ती ॥ नाभिदघ्ने
त्ये

स्त
जलेपायुन्यस्तनालोत्कटासनः ॥ आधाराकुंचनंकुर्यात्क्षालनंबस्तिकर्मतत् ॥ गु
ल्मोदरंचापिवातंप्लीहपित्तकफोद्भवान् ॥ वस्तिकर्मप्रभावेनक्षीयंतेसकलामयाः ॥
धा धात्विंद्रियांतःकरणप्रसादंदद्याच्चकांतिंदहनप्रदीप्तं ॥ अशेषदोषोपचयंनिहन्या
दभ्यस्यमानंजलवस्तिकर्म ॥ अथनेति ॥ सूत्रंवितस्तिसुस्निग्धंनासानालेप्रवेश
येत् ॥ मुखान्निर्गमयेत्साहिनेतीसिद्धैर्निगद्यते ॥ कपालशोधनीचैवदिव्यदृष्टि
र्जो प्रदायिनी ॥ जत्रूर्ध्वजातरोगौघंनेतिराशुनिहंति च ॥ अथत्राटकं ॥ निरीक्षेन्निश्च
लदृशासूक्ष्मलक्ष्यंसमाहितः ॥ अश्रुसंपातपर्यंतमाचार्यैस्त्राटकंस्मृतं ॥ यत्नतस्त्राटकं स्मृतं
गोप्यंयथाहाटकपेटकं ॥ अथनौलिः ॥ अमंदावर्तवेगेनतुंदंसव्यापसव्यतः ॥ नतां
सोभ्रामयेदेषानौलीयोगेप्रचक्षते ॥ मंदाग्निसंदीपनपाचनादिसंधायिका
नंदकरीतथैव ॥ अशेषदोषामयशोषिणीचहठक्रियामौलिरियंहिनौली ॥ अथक
स्त्र पालभाति ॥ भस्त्रावल्लोहकाराणांरेचपूरौससंभ्रमौ ॥ कपालभातिर्विख्याताकफ
दोषविशोषिणी ॥ अथमुद्राःपवनयोगसंग्रहे ॥ महामुद्रामहाबंधोमहावेधश्च
खेचरी ॥ शक्तिचालोमूलबंधनउड्डियानंततःपरं ॥ जालंधराभिधोबंधोविपरीत

शतीस्तथेति॥हठप्रदीपिकायां॥शैलवणधात्रीणां यथाधारो हिनायकः॥सर्वेषां
योगतंत्राणां तथाधारो हिकुंडली॥सुप्ता गुरुप्रसादेन बोधिता सुखदा भवेत्॥त
थासर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोपि च॥प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते॥त
थाचित्तंनिरालंबं तथा कालस्य वंचनं॥तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं॥ब्र
म्हद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासपरो भवेत्॥महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी॥उ
ड्डियानं मूलबंधो बंधो जालंधराभिधः॥करणी विपरीताख्या तथा वैशक्तिचालनं॥
एतत्त्रिमुद्रानवकं जरामरणवर्जितं॥आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं॥वल्ल
भं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि॥गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं॥कस्यचि
न्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा॥अथ महामुद्रा॥स्कंदपुराणे॥शोधनं नाडिजालस्य
घाटनं चंद्रसूर्ययोः॥रसानां शोधनं सम्यक् महामुद्राभिधीयते॥ईश्वरप्रोक्तं॥
महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तंत्रेस्मिन्मम वल्लभां॥यां प्राप्य सिद्धकाः सिद्धिं कपिलाद्याः
पुरागताः॥अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरं गुरुः॥पदेशतो योनिं गुदमेढ्रांतरा
लगां॥सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन तु॥नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयो

परि॥चित्तं चतुःपथे दत्वा प्रारभेद्वायुधारणं॥महामुद्रा भवेत्(त्य)एषा सर्वतंत्रेषु गोपिता॥
वामांगेन समभ्यस्य दक्षांगेनाभ्यसेत्पुनः॥प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियतमा
नसः॥मुद्रामेनां तु संप्राप्य गुरुवक्त्रात्सुगोपितां॥अनेन विधिना योगी मंदभाग्योपि
सिध्यति॥सर्वासामेव नाडीनां चालनं बिंदुधारणं॥जारणं तु कषायस्य पातकानां वि
नाशनं॥सर्वरोगोपशमनं जठराग्निविवर्धनं॥वपुषः कांतिकमलां जरामृत्युविनाशनं॥
वांछितार्थो बलं सौख्यमिंद्रियाणां च मारणं॥एतान्युक्तानि मौरूढस्य योगिभिः॥
भवेदभ्यासतश्चैयं नात्र कार्या विचारणा॥गोपनीया प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिता॥यां
तु प्राप्य भवांभोधेः पारं गच्छंति योगिनः॥मुद्रा कामदुघा ह्येषा साधकानां मयोदिता॥
गुप्ताचारेण कर्तव्या न देया यस्य कस्यचित्॥इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रशस्यते॥
महाक्लेशायतादोषा जीर्यंते मरणादयः॥महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः॥
इति॥हठप्रदीपिकायां॥यथा दंडाहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते॥ऋज्वीभूता महा
शक्तिः कुंडली सहजा भवेत्॥पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं॥पादं प्रसारि
तं धृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखं॥कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः॥तथा सो मरण

Dr. BHAU DAJI MEMORIAL

वस्थां हरतेद्रिपराश्रयां ॥ नहिपथ्यमपथ्यंवारसाःसर्वेपिनीरसाः ॥ अपिभुक्तंविषं
घोरंपीयूषमिवजीर्य्यति ॥ क्षयकुष्टगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ॥ तस्यादोषाः
क्षयंयांतिमहामुद्रांचयोभ्यसेत् ॥ महाबंधःईश्वरप्रोक्ते ॥ योस्यांप्रसारितःपादो
विन्यस्यतमुरूपरि ॥ गुदयोनीसमाकुंचनीत्वापातानमूर्ध्वगं ॥ योजयित्वासमानेन
कृत्वाप्राणमधोमुखं ॥ बंधयेदूर्ध्वगत्यर्थमपानप्राणयोःसुधीः ॥ कथितोयंमहा
बंधःसिद्धिमार्गप्रदायकः ॥ नाडीजालद्रसव्यूहमूर्ध्वंनयंतियोगिनः ॥ उभाभ्यां
साधयेत्पद्भ्यामेकैकंसुप्रयत्नतः ॥ मतमत्रतुकेषांचित्कंठबंधंविवर्जयेत् ॥ राज
दंतद्वयंतत्र जिव्हयात्तंभयेदिति ॥ भवेदभ्यासतोवायुःसुषुम्नामध्यसंगतः ॥ अ
नेनवपुषःकांतिर्दृढबद्धोस्थिपंजरः ॥ संपूर्णहृदयोयोगीभवत्येतानियोगिनः ॥ बं
धनानेनयोगीद्रःसाधयेत्सर्वमीप्सितं ॥ अपानप्राणयोरैक्यंकृत्वात्रिभुवनेषुवे ॥
हटप्रदीपिकायां ॥ पार्ष्णिंवामस्यपादस्ययोनिस्थानेनियोजयेत् ॥ वामोरूपरिसं
स्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा ॥ पूरयित्वामुखेवायुंहृदयेचुबुकंतथा ॥ निःपीड्ययोनि
मांकुंचमनोमध्येनियोजयेत् ॥ रेचयेच्छनैरेवमहाबंधोयमुच्यते ॥ अयंखलुम

त्न

हाबंधोमहासिद्धिप्रदायकः ॥ कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥ अयंतुसर्व
नाडीनामूर्ध्वगमनरोधकः ॥ त्रिवेणीसंगमंधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः ॥ अथमहावेधः ॥
रूपलावण्यसंपन्नायथास्त्रीपुरुषंविना ॥ महामुद्रामहाबंधौनिःफलौवेधवर्जितौ ॥
महाबंधेस्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधा ॥ वायुनांगतिमावृत्य निभृतंकंठमुद्रया ॥
समहस्तयुगोभूमौस्फिजौसंताडयेच्छनैः ॥ पुटद्वयंसमाक्रम्यवायुःस्फुरतिमध्य
गः ॥ सोमसूर्याग्निसंधानंजायतेचामृतायते ॥ मृतावस्थासमुत्पन्नंततोमृत्युभयं
कुतः ॥ महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥ वलीपलितवेपघ्नःसेव्यतेसाध
कोत्तमैः ॥ एतत्त्रयंमहागुह्यंजरामृत्युविनाशनं ॥ वन्हिवृद्धिकरंचैवअणिमादिगुण
प्रदं ॥ अष्टधाक्रियतेचैवयामेयामेदिनेदिने ॥ पुण्यसंभारसंधायिपापौघभिदुरंस
दा ॥ सम्यक्शिक्षावतामेवस्वल्पंप्रथमसाधने ॥ ईश्वरप्रोक्तो ॥ महाबंधस्थितोयोगीकु
क्षिमापूर्यवायुना ॥ स्फिजौसंताडयेद्विद्वान्वेधोयंकीर्तितोमया ॥ वेधानानेनसंवि
ध्यवायुनायोगिपुंगवः ॥ ग्रंथीन्सुषुम्णामार्गेणब्रह्मरंध्रंभिनत्यसौ ॥ यःकरोतिस
दाभ्यासंमहाबंधंसुगोपितं ॥ वायुसिद्धिर्भवेत्तस्यजरामृत्युविनाशनं ॥ चक्रमध्येस्थि

व

द्वि

यो॰चिं॰ २५ ले

हिं॰प॰ २

तो देवाः कंपंते वायुताडनात् ॥ कुंडल्यपि महामाया कैलासांशे विलीयते ॥ तस्माद्योगी
प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ॥ एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्वारं करोति यः ॥ षण्मासाभ्यं
तरे मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ एतत्त्रयस्य माहात्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः ॥ यतज्ज्ञा
त्वा सिध्ययः सर्वसिद्धाख्यां लेभिरे चिरं ॥ गोपनीयं प्रयत्नेन साधनं सिद्धिमिछता ॥
अन्यथा चेन्न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेष निर्णय इति ॥ अथ खेचरी योगबीजे ॥ वित
स्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलं ॥ मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनाधारलक्षणमिति ॥
हठप्रदीपिकायां ॥ छेदनं चालनं दोहैर्जिह्वां संवर्धयेत्तावत् ॥ यावदियं भ्रूमध्यं स्पृ
शति तदा खेचरी ॥ सिद्धिः कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्तयेत् ॥ सा भवेत्खे
चरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ रसनामूर्ध्वगं कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥ विषयै
र्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥ तस्य
तया न क्षरते बिंदुः कामिन्यालिंगितस्य च ॥ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तश्च हुताशनं ॥ २५
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥ स पातन विधौ बिंदुः पांडुरो लोहित
स्तथा ॥ पांडुरं शुक्लमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ॥ सिंदूरसंनिभं बीजं रविस्थाने स्थि

तं रजः ॥ शशिस्थाने स्थितो बिंदुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभं ॥ बिंदुः शिवो रजः शक्तिः बिंदुरिंदु
रजो रविः ॥ योनिबिंदो समेकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ॥ शुक्लं चंद्रेण संयुक्तं रजः सूर्ये
णसंवृतं ॥ तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ॥ चित्तायत्तं नृणां शुक्लं शु
क्लायत्तं च जीवितं ॥ तस्माच्चित्तं च शुक्लं च रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ पातालाय च्छ्रियतिशि
खरे मेरुमूले तदस्ति तत्त्वं चैतत्प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानां ॥ चंद्रात्सारः स्र
वणि वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां बध्नीयात्तत्सुकरणमदो नान्यथा कायसिद्धिः ॥ इंध
श्च नानि यथा वह्निस्तैलवर्ती च दीपकः ॥ कापुर्णदेहे हि देहिनं मुंचति ॥ रसनां वेशयेदूर्ध्वं पि
बेत्तच्छ्रावितं जलं गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं ॥ कुलीनं तमहं मन्ये चेतरा त
न्कुलघातकान् ॥ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥ गोमांसभक्षणं तत्तु
महापातकनाशनं ॥ जिह्वाप्रवेशसंभूत वह्निनोत्पादितः खलु ॥ चंद्रात्स्रवति यः सा
रः स स्यादमरवारुणी ॥ एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ॥ एको देवो निराल
ब एकावस्था मनोन्मनी ॥ नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः ॥ न खेचरीस
मा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ मूर्ध्निः षोडशपत्रगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो र

सनानियम्यविवरेशक्तिंपरंचिंतयन्॥ तत्कल्लोलकलाजलंचविमलंचयःपिबेन्निर्दे
षिःसमृणालकोमलतनुर्योगीचिरंजीवति॥ चुंबंतीयदिलंबिकाग्रमनिशं
जिव्हारसस्यंदिनीसक्षाराकटुकाम्लदुग्धसदृशंमध्वाज्यतुल्यंयदा॥ व्याधीनां
हरणंजरांतकरणंशास्त्रागमोत्धारणंतस्यास्यादिहसित्धिरष्टगुणितासित्धां
नी गंकर्षणं। स्कंदपुराणे॥ कपालकुहरेजिव्हा प्रविष्टाविपरीतगा॥ भ्रुवोरंतर्गतादृ
ष्टिर्मुद्राभवतिखेचरी॥ चित्तंचरतिखेयस्माज्जिव्हाचरतिखेगता॥ तेनैषाखेच
नामा रीमुद्रासित्धैर्निषेविता॥ यावद्बुत्धानभोमुद्रातावद्बिंदुर्नगच्छति॥ यावद्बिंदुः
स्थिरोदेहेतावत्कालभयंकुतः॥ पीड्यतेनसरोगेणनचलिप्येतकर्मणाबाध्य
तेनसकालेनयोमुद्रांवेत्तिखेचरीं॥ रसनातालुविवरेनिधायोर्ध्वमुखामृतं॥ पि
बन्निर्जरतांगच्छेत्षण्मासान्नात्रसंशयः॥ ऊर्ध्वजिव्हःस्थिरोभूत्वासोमपानंकरो
तियः॥ मासार्धेननसंदेहोमृत्युंजयतियोगवित्॥ संपीड्यरसनाग्रेणराजदंतबि
लंमहत्॥ ध्यात्वामृतमयींदेवींषण्मासेनकविर्भवेत्॥ अमृतापूर्णदेहस्ययोगि
नोद्वित्रिवत्सरात्॥ ऊर्ध्वंप्रवर्ततेरेतोप्यणिमादिगुणोदयं॥ नित्यंसोमकलापू

र्णशरीरंयस्ययोगिनः॥ तक्षकेनापिदष्टस्यविषंतंनचसर्पति॥ तिदत्तात्रेयः॥ अंतः
कपालविवरेजिव्हांव्यावृत्यचार्पयेत्॥ भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषामुद्राभवतिखेचरी॥ न
रोगोमरणंतस्यननिद्रानक्षुधातृषा॥ नचमूर्छाभवेत्तस्ययोमुद्रांवेत्तिखेचरीमि
ति॥ इश्वरप्रोक्ते॥ लंबिकोर्ध्वस्थितेगर्तेरसनांविपरीतगां॥ संयोजयत्प्रयत्नेनसु
धाकूपविचक्षणः॥ मुद्रैषाखेचरीप्रोक्तानामतुराघवः॥ निरंतरकृताभ्यासःपीयु
षंप्रत्यहंपिबेत्॥ तेनविग्रहसित्धिःस्यान्मृत्युमातंगकेसरी॥ मुद्रैषाखेचरीयस्य
सुस्थितास्यादतंद्रिता॥ शतंब्रह्मगतेनापिक्षणार्धंमृत्युतेहिस॥ इति॥ अथमूल
बंधः॥ पादमूलेनसंपीड्यगुदमासुयंत्रितं॥ बलादपानमाकृष्यक्रमादूर्ध्वंसमभ्यसेत्॥
ण कथितोयंमूलबंधोजरामरणनाशनः॥ अपानप्राणयोरैक्यंक्षयोमूत्रपुरीषयोः॥ बं
धेनाननसुतरांयोनिमुद्राप्रसित्ध्यति॥ सित्धायांयोनिमुद्रायांकिंनसित्ध्यतिभूत
ले॥ बंधस्यास्यप्रसादेनगगनेविजितानिलः॥ पद्मासनस्थितोयोगिभुवमुत्सृज्य
अंते वर्तते॥ सुगुप्तनिहितोबंधमेनंसमभ्यसेत्॥ संसारसागरंतर्तुंयदीच्छेद्योगिपुंगव॥
हठप्रदीपिकायां॥ पार्ष्णिभागेनसंपीड्ययोनिमाकुंचयेद्दृढं॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य

यो॰चिं॰ २१ मूलबंधोयमुच्यते॥आधोगतंपानंचतदूर्ध्वंकुरुतेहवात्॥आकुंचनेनतंप्राहुर्मूल द्वि॰प॰ २
बंधौहियोगिनः॥पार्ष्णिभागेनसंपीड्ययोनिमाकुंचयेद्गुदं॥
थाचोर्ध्वंसमायातिसमीरणः॥प्राणापानौनादबिंदूमूलबंधेनचैकतां॥गत्वायो
प्रा गस्यसंसिध्धिंगछतोनात्रसंशयः॥अपानेचोर्ध्वगेजातेसंप्राप्तेवन्हिमंडले॥तथा
नलशिखादीर्घावर्धतेवायुनाहता॥ततोयातौवन्ह्यपानौप्राणमुष्णस्वरूपकौ॥
ले तेनात्यंतप्रदीप्तस्तुज्वलनोदेहजस्तथा॥तेनकुंडलिनीसुप्तासंतप्तासंप्रबोध्यते॥
दंडाहतभुजंगीवनिश्वसितंऋजुतांव्रजेत्॥बिलंप्रविष्टेवततोब्रह्मनाड्यंतरंव्रजेत्॥
तस्मान्नित्यंमूलबंधःकर्तव्योयोगिपुंगवैः॥उड्डीयानवीजे॥बंधोयेनसुषुम्नायांप्रा
णस्तूड्डियतेयतः तस्मादुड्डीयनाख्योयंयोगिभिःसमुदाहृतः उड्डियानंकुरुतेय
स्मादविश्रांतंमहाखगः॥उड्डीयानंतदेवस्यात्मूलबंधोभिधीयते॥उदरेपश्चिमं
मंतानंनाभेरूर्ध्वंसमाचरेत्॥उड्डीयानोह्यसौबंधोमृत्युमातंगकेसरी॥उड्डीया
२१५ नंतुसहजंगुरुणाकथितंयथा॥अभ्यसेत्सततंयस्तुवृद्धोपितरुणायते॥नाभेरूर्ध्वम
धोवापितानंकुर्यात्प्रयत्नतः॥षण्मासाभ्यसेन्मृत्युंजयत्येवनसंशयः॥ हठप्रदीपिका

DR. BHAU DAJI MEMORIAL

यां॥सतिवज्रासनेपादौकराभ्यांधारयेद्दृढं॥गुल्फदेशसमीपेचकंदंतत्रप्रपीडयेत्॥
पश्चिमंतानमुदरेकारयच्चिबुकंहृदि॥शनैःशनैर्यथाप्राणस्तुंदसिध्धिंनगच्छति॥स
र्वेषामेवबंधानांह्युड्डियात्मकः॥उड्डियानेदृढेबंधेमुक्तिःस्वाभाविकीभवेत्॥इति॥
ईश्वरप्रोक्ते॥नाभेरूर्ध्वमधश्चापितानंसमाचरेत्॥उड्डियानोबंधएषसर्वदुःखौ
घनाशनः॥नित्यंयःकुरुतेयोगीचतुर्वारंदिनेदिने॥तस्यनाभेर्विशुध्धिःस्यात्येन
सिध्धोभवेन्मरुत्॥षण्मासमभ्यसन्योगीमृत्युंजयतितत्ववित्॥तस्योदराग्नि
र्ज्वलतिरसवृध्धिश्चजायते॥अनेनसुतरांसिध्धिर्विग्रहस्यप्रजायते॥रोगाणांसं
क्षयश्चापियोगिनोभवतिध्रुवं॥गुरोर्लब्ध्वाप्रयत्नेनसाधयेत्तुविचक्षणः॥निर्ज
नेसुस्थितेदेशेबंधंपरमदुर्लभमिति॥अथ जालंदरः॥बध्वागलशिराजालंहृदयेचि
बुकंन्यसेत्॥बंधोजालंदरःप्रोक्तोदेवानामपिदुर्लभः॥नाभिस्थवन्हिर्जंतूनांस
हस्रकमलच्युतं॥पिबेत्पीयूषसेवंतदर्थंबंधयोदिमं॥बंधेनानेनपीयूषंस्व
यंपिबतिबुधिमान्॥अमरत्वंचसंप्राप्यमोदतेभुवनत्रये॥जालंधरोबंधएष
सिध्धानांसिध्धिदायकः॥अभ्यासःक्रियतेनित्यंयोगिनासिध्धिमिछतेतियोगबीजे॥

कंठभाकुंचहृदयेस्थापयेद्दृढमिच्छता॥बंधोजालंधरोख्योयममृताव्ययकारक इ
ति॥हठप्रदीपिकायां॥बध्नातिहिशिराजालमधोगामिनभोजलं॥ततोजालंधरो
बंधः कंठदुःखौघनाशनः॥जालंधरेकृतेबंधेकंठसंकोचलक्षणे॥नपीयूषंपतत्य
ग्नौनचवायुःप्रकुप्यति॥मध्यचक्रमिदंज्ञेयंषोडशाधारबंधनं॥बंधत्रयमिदंश्रे
ष्ठंमहासिद्धनिषेवितं॥सर्वेषांहठतंत्राणांसाधनंयोगिनोविदुरिति॥अथविपरी
तकरणी॥हठयोगे॥नाभिदेशेस्थितोनित्यंभास्करोदहनात्मकः॥अमृतात्मा
स्थितोनित्यंतालुमध्येचचंद्रमाः॥वर्षत्यधोमुखश्चंद्रोग्रसत्यूर्ध्वमुखोरविः॥
करणंतच्चकर्तव्यंयेनसाप्राप्यतेसुधा॥विशुद्धेपरमेचक्रेरुध्वासोमकलामृत॥
तन्मार्गेकृतंयातिवंचयित्वामुखंरवेः॥बस्यंसोमकलाजालंचविमलंकंठस्थलंतद्धु
र्ध्वंतोनासांतशिखरेणयातिगगनंद्वारंततःसर्वतः॥कुर्धस्थोभविसंनितरामुत्ता
नपादःपिबदेवंयःकुरुतेजितेंद्रियचयोनैवास्तितस्यक्षयः॥अमृतंकंदरेकृत्वाना
सांतंशिखरेक्रमात्॥स्वयमुच्छालितंयातिवंचयित्वामुखंरवेः॥हठप्रदीपिकायां॥
यत्किंचित्स्रवतेचंद्रादमृतंदिव्यरूपिच॥तत्सर्वंग्रसतेसूर्यस्तेनपिंडंविनाशिच॥ २८

द्वि॰ प॰ २

ध
तत्रास्तिकरणंदिव्यंसूर्यस्यमुखबंधनं॥शास्त्रार्थकोटिभिःकुर्ध्वनाभिरधस्तालु
रूर्ध्वंभानुरधःशशी॥करणीविपरीताख्यासर्वव्याधिविनाशिनी॥दत्तात्रेयः॥ऊर्ध्व
भानुरधश्चंद्रस्तंयथाशृणुसांकृते॥अधःशिराश्चोर्ध्वपादःक्षणंस्यात्प्रथमेदि
ने॥क्षणाच्चकिंचिदधिकमभ्यसेच्चदिनेदिने॥वलिश्चपलितंचैवषण्मासार्धेनद
श्यते॥याममात्रंतुयोनित्यमभ्यसेत्सतुकालजित्॥नित्यमभ्यासयुक्तस्याजठरा
ग्निविवर्धनं॥अंशोबहुलस्तस्यसंपाद्यःसांकृतेध्रुवं॥अल्पाहारोयदिभवेदग्निर्दाहं
करोतिवै॥अथशक्तिचालनं॥ईश्वरप्रोक्ते॥अधारकमलेसुप्तांचालयेत्कुंडलींदृढां॥
अपानवायुनाकृष्यबलादाकुंचबुद्धिमान्॥शक्तिचालनमेवंहिप्रत्यहंयःसमभ्य
सेत्॥अग्निवृद्धिर्भवेत्तस्यरोगाणांचविनाशनं॥विहायनिद्रांभुजगीस्वयमूर्ध्वे
भवेत्खलु॥तस्मादभ्यसनंकार्यंयोगिनासिद्धिमिच्छता॥यःकरोतिसदाभ्यासंश
क्तिचालनमुत्तमं॥येनविग्रहसिद्धिःस्यादणिमादिगुणप्रदा॥गुरूपदेशविधि
नातस्यमृत्युभयंकुतः॥मुहूर्तद्वयपर्यंतंविधिनाशक्तिचालनं॥यैनैववज्रासनगतो
नित्यंमासार्धंतुसमभ्यसेत्॥वायुनाज्वलितोवह्निःकुंडलींदहतेनिशं॥संतप्तासा

हा

दीना

ग्निनाडीचशक्तिःस्त्रैलोक्यमोहिनी॥ विशत्तेवज्रतुंडेनसुषुम्णावदनांतरे॥ वायु
नावन्हिंसार्धंब्रह्मग्रंथींविभिद्यसा॥ विष्णुग्रंथिंततोभित्वारुद्रग्रंथौचतिष्ठत
ततस्तुकुंभकैर्गाढंपूरयित्वापुनःपुनः॥ भिद्यंतेग्रंथयोवंशेतप्तलोहशलाकया॥ त
नी थैवपृष्ठवंशस्याद्ग्रंथिभेदस्तुवायुना॥ पिपीलीकायथालग्नाकंडूस्तत्रप्रवर्त्तते॥ सु
षुम्णायांतथाभ्यासात्सततंवायुनाभवेत्॥ रुद्रग्रंथिंततोभित्वाततोयातिशिवात्मकं येनकवाटं
तुयथाकुंचिकयाहठात्॥ कुंडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वारंविभेदयेत्॥ येनद्वारेण
त गंतव्यंब्रह्मस्थानंनिरामयं॥ मुखेनाछाद्यद्वारंप्रसुप्तापरमेश्वरी॥ कंदोर्ध्वेकुंड
लीशक्तिर्बुद्ध्यामोक्षाययोगिनां॥ बंधनायचमूढानांयस्तांवेत्तिसयोगवित्॥ अं
भोधिशैलद्वीपानामाधारःशेषकुंडली॥ अशेषयोगतंत्राणामाधारःकुंडलीमता॥
कुंटिलांगीकुंडलिनीभुजंगीशक्तिरीश्वरी॥ कुंटिलारुंधतीदेवीशब्दाःपर्यायवाचकाः॥
कुंडलीकुटिलाकारासर्पवत्परिकीर्तिता॥ साशक्तिश्चालितायेनसमुक्तोनात्रसंशयः॥ २९
गंगायमुनयोर्मध्येबालरंडीतपस्विनी॥ बलात्कारेणगृह्णीतात्तद्विष्णोःपरमंपदं॥ या
पुच्छंप्रगृह्यभुजगींसुप्तामुद्बोधयेदनिशं॥ निद्रांविहायसाशक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठतेहठात्॥

परिस्थितांचैवफणावतीसाप्रातश्चसायंप्रहरार्धमात्रं॥ प्रपूर्यसौर्यापरिधानयु
क्ताप्रगृह्यनित्यंपरिचालितासा॥ वज्रासनस्थितोयोगीचालयित्वातुकुंडलीं॥
सूर्यादनंतरोभस्त्राकुंडलीमाशुबोधयेत्॥ भानोराकुंचनंकुर्यात्कुंडलींचालये
त्ततः॥ मृत्युवक्त्रगतस्यापितस्यमृत्युभयंकुतः॥ नासादक्षिणमार्गवाहिपवनो
घ्राणेतिदीर्घीकृतश्चंद्राभःपरिपूरितामृततनुःप्राग्घंटिकायास्ततः॥ भित्त्वाकाल हं
विशालवन्हिवशगान्ब्रह्मरंध्रनाडीगणान्स्वंकायंकुरुतेपुनर्नवतरंशीर्णद्रुमःस्कं
धवत्॥ कुंडलींचालयित्वातुकुर्याद्भस्त्रांविशेषतः॥ एवमभ्यासतोनित्यंयमिनः
शंकतेयमः॥ तदाभ्यसेत्सूर्यभेदमुज्जायींचापिशीतलीं॥ एवमभ्यासयुक्तस्ययमस्तु यु
नी यमिनःकुतः॥ मुहूर्तद्वयपर्यंतंनिर्भरंचालनात्त्विवे॥ ब्रह्मचर्यरतस्यैवमिताशिनः॥
मंडलाद्दृश्यतेसिद्धिःकुंडलाभ्यासयोगिनः॥ द्विसप्ततिसहस्राणांनाडीनांमलशो
धनं॥ कुतःप्रक्षालनोपायःकुंडल्यभ्यासतोविना॥ अत्रशक्तिचालनेपद्मासनमे
वद्रष्टव्यं॥ नवज्रासनमनुभवविरोधात् तथाचग्रंथांतरे॥ कृत्वासंपुटितौकरौदृढ
तरंबध्वाचपद्मासनंगाढंवक्षसिसंनिधायचिबुकंध्यानंचतच्चेतसि॥ वारंवा

रमपानमूर्ध्वमनिलंप्रोत्सारयेत्पूरयेत्प्राणंमुंचत्तिबोधमेतिनियतंशक्तिःप्रबोधो
दयात्॥इतिमुद्रानवप्रोक्ताआदिनाथेनशंभुना॥एकैकातासुयमिनांमहासिद्धिप्र
दायिनी॥दत्तात्रेयः॥अभ्यासभेदतोभेदःफलंतुसममेवहि॥महामुद्रांसमभ्यस्य
महाबंधंततःपरं॥महावेधंचनियतंप्रकुर्याच्छक्तिचालनं॥आसनंसुदृढंबध्वामूल
बंधंविधायच॥उड्डियानंतथाबंधंततोजालंधराभिधं॥अभ्यसेदितिसंबंधःहठ
प्रदीपिकायां॥मूलस्थानंसंकृष्यउड्डीयानंतुकारयेत्॥इडांचपिंगलांबाहयेत्पश्चि
मपथि॥अनेनैवविधानेनसंचयेत्पवनाम्लयं॥ततोनजायतेमृत्युर्जरारोगादिकं
तथेति॥योगबीजे॥चतुर्णामपिभेदानांकुंभकसमुपस्थिते॥बंधत्रयमिदंकार्यं
वक्ष्यमाणंमयास्फुटं॥पूरकांतेतुकर्त्तव्योबंधोजालंधराभिधः॥कुंभकांतेरेचकादौ
कर्तव्यस्तुड्डियानकः॥अधस्तात्कुंचनेनाशुकंठसंकोचनेनच॥मध्येपश्चिमताने
नस्यात्प्राणोब्रह्मनाडिगः॥अपानमूर्ध्वमुत्थाप्यप्राणंकंठादधोनयन्॥योगीजरा
विमुक्तःसन्‌षोडशवयसाभवेत्॥उड्डियानस्यसाहजिकत्वात्कुंभकदशायांकर्तव्यः॥
अत्रकेचित्॥यद्यपिकपिलादिस्थानामिवमहामुद्रादयःसंमतानयाज्ञवल्क्यादिमु

सि

मा

ति

Dr BHAU DAJI MEMORIAL

निनांतथापिसाधारणेनबोध्यव्याइत्याहुः तन्नुतद्ग्रंथार्थावबोधविधुर्यान्हि॥नादोत्प
त्तिप्रकरणेअपानमूर्ध्वमाकृष्यप्रणवेनसमाहित इत्यत्रमूलबंधः कंठतएवोक्तः तदु
त्थाचतत्संबंधिनाउड्डियानजालंधरावपिप्राप्तौ॥एकसमयावच्छेदेनत्रयाणामनु
ष्ठानस्यपूर्वंदर्शितत्वात्किंचजिह्वयावायुमानीयजिह्वामूलेनिरोधयेत्॥यःपिबेदमृ
तंविद्वान्सकलंभद्रमश्नुते॥इत्यत्रखेचरींविनामृतपानानुपपत्तेःस्पष्टत्वात्॥तस्मात्संति
याज्ञवल्क्यादीनामपिमुद्राअभिप्रेताः प्रतिपादनंतुग्रंथांतरेप्रसिद्धत्वाद्विशेषेणात्र
नकृतमित्यवधेयं॥इदानींपूर्वोक्तबाह्याभ्यंतरसाधनसंपन्नस्याधारमुद्राचक्रादिज्ञानव
तःमुमुक्षोःचित्तशुद्धिद्वारामोक्षसाधनीभूततत्वज्ञानोपयोगीनियोगांगानिनिरूप्यंते
तथाचपातंजलेयोगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षयेज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेरिति॥वक्ष्यमा
णानांयोगांगानामनुष्ठानादाविवेकख्यातेरशुद्धिक्षयेचित्तसत्वस्यप्रकाशावरणक्लेश
ख्यायाअशुद्धेर्निवृत्तौसत्यांभवतिज्ञानदीप्तिःसात्त्विकःपरिणामोविवेकख्यातिपर्यं
तःसतस्याविवेकख्यातेर्हेतुरित्यर्थः॥योगांगोद्देशपरंचसूत्रं॥यमनियमासनप्रा
णायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोष्टावंगानीतियाज्ञवल्क्यः॥वक्ष्याम्यंगानि

Dr BHAU DAJI MEMORIAL

घे॰सं॰ ६ दंविदुः ३६ जंघोरुभ्यांधरांपीड्य स्थिरकायो द्विजानुना जानूपरिकरयुग्मंगरुडासन
मुच्यते ३७ याम्यगुल्फेपादमूलंवामपादेतथेतरम् विपरीतःस्पृशेद्भूमिंवृषभा
सनमिदंभवेत् ३८ अधास्यशेतेपदयुग्मवक्षेभूमिमवष्टभ्यकरयोस्तलाभ्यांपादौ
चशून्येचवितस्तिचोर्ध्वंवदन्तिपीठंशलभंमुनीन्द्राः ३९ अधास्यशेतेहृदयंनिधा
यभूमौचपादौचप्रसार्यमाणौशिरंशांगतिंवाग्रंकरदंडयुग्मंदेहाग्निकारंमकरा
सनंतत् ४० अधास्यशेतेपदयुग्मव्यस्तंपृष्ठेनिधायापिधृतंकराभ्यांआकुंच
येत्सम्यगुदरमगाढंउष्ट्रंचपीठंयोगिनोवदन्ति ४१ अंगुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ
चविन्यसेत् करतलाभ्यांधरांधृत्वा ऊर्ध्वशीर्षःफणीवहि ४२ देहाग्निर्वर्द्धतेनि
त्यंसर्वरोगंचनाशनम् जागर्तिभुजंगीदेवीसाधनाद्भुजंगासनम् ४३ उत्तानौ
चरणौकृत्वासंस्थाप्यजानुनोपरि आसनोपरिसंस्थाप्यउत्तानंकरयुग्मम्
४४ पूरकैर्वायुमाकृष्यनासाग्रमवलोकयेत् योगासनंभवेदेतद्योगिनांयोग ६

साधने ४५ इतिघेरंडसंहितायांघेरंडचंडसंवादेघटस्थयोगेआसनप्रयोगोनामद्वि
तीयोपदेशः २ घेरंडउवाच महामुद्रानभोमुद्राउड्डीयानंजलंधरं मूलबन्धमहा
बन्धंमहावेधश्चखेचरी १ विपरीतकरणीयोनीवज्रोलीशक्तिचालनीतडागी
मांडूकीमुद्राशाम्भवीपञ्चधारणी २ अश्विनीपाशिनीकाकीमातंगीचभुजंगिनी
पंचविंशतिमुद्राणिसिद्धिदानीहयोगिनाम् ३ पायुमूलेवामगुल्फंसंपीड्यदृढ
यत्नतः याम्यपादंप्रसार्याथकराभ्यांधृतपदांगुलिः ४ कंठसंकोचनंकृत्वाभ्रुवो
र्मध्येनिरीक्षयेत् पूरकैर्वायुंसंपूर्यमहामुद्रानिगद्यते ५ वलितंपलितंचापिज
रामृत्युनिवारयेत् क्षयःकासंगुदावर्तंप्लीहाजीर्णज्वरंतथा ६ नाशयेत्सर्वरो
गांश्चमहामुद्राभिसेवनात् यत्रतत्रस्थितोयोगिसर्वकार्येषुसर्वदा ७ ऊर्ध्वजि
ह्वःस्थिरोभूत्वाधारयेत्पवनंसदा नभोमुद्राभवेदेषायोगिनांरोगनाशिनी ८
उड्डीयानंकुरुतेयस्मादविश्रांतंमहाखगः उड्डीयानंत्वसौवधीमृत्युमातंगकेश

घे॰ सं॰ शा॰ री ॥ कंठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् जलंधरं कृते बंधे षोडशाधार
७ बंधनम् २० जलंधरं महामुद्रा मृत्युक्षयकारिणी पार्ष्णिं वामेन पादेन योनिमा
कुंचयेत्ततः २१ नाभिग्रंथिं मेरुदंडे संपीड्य यत्नतः सुधीः मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन
दृढबद्धं समाचनाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः २२ जराविनाशिनी
मुद्रा मूलबंधो निगद्यते वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् २३ दक्षपा
देन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः शनैः शनैश्चालयेत्पार्ष्णिं योनिमाकुंचयेच्छ
नैः २४ जलंधरे धार्यते प्राणा महाबंधो निगद्यते रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं
विना २५ मूलबंधं महाबंधं महावेधं विना तथा महाबंधं समासाद्य उज्जायि
कुम्भकं चरेत् २६ महावेधसमाभ्यासाद्योगिनां सिद्धिकारकः जिव्हाधो नाडीं
संछित्वा रसनां चालयेत्सदा २७ दोहयेन्नवनीतेन लोहयंत्रेण कर्षयेत् ऊर्ध्व
दृष्टिं भ्रुवोरंते नाम मुद्रां वेत्ति खेचरीं २८ कपालकुहरे जिव्हा प्रविष्टा विपरीतगा

भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी २९ न च मूर्छा क्षुधा तृषा नैवालस्यः प्रजायते
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहं प्रपद्यते ३० न चाग्निर्दहते गात्रं न शोषयति मारुतः न दे
हं क्लेदयंत्यापो दंशयेन्न भुजंगमः ३१ दशदंचवेद्राने समाधिर्जायते ध्रुवम् कपाल
वक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ३२ नानाविधिसमुद्भूतमानंदं च दिने दिने आदौ लव
णं क्षारं च ततस्तिक्तकषायकम् ३३ नवनीतं घृतं क्षीरं दधि तक्रं मधुनि च द्राक्षा
रसं च पीयूषं च जायते रसमोदकम् ३४ नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालमूले च चंद्रमाः अ
मृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ३५ ऊर्ध्वं च जायते सूर्यश्चंद्रमसमधो नयेत्
विपरीतकरणी मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ३६ भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं स
माहितः ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरणी मता ३७ मुद्रेयं साधयेन्नित्यं ज
रा मृत्युं च नाशयेत् सिद्धासनं समासाद्य कराणि क्षिनासिकामुखम् ३८ अं
गुष्ठतर्जनीमध्यमानामिकाभिश्च धारयेत् काकीभिः प्राणं संकृष्य अपाने

योजयेत्ततः २९ षट्चक्राणि क्रमात् ध्यात्वा हुंहंसमनुना सुधीः चैतन्यमानयेद्देवी
निद्रिता या भुजंगिनी ३० जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य परांबुजे शक्तिमयं स्वय
म्भूत्वा परशिवेन संगमम् ३१ नानासुखं विहारं च चिंतयेत्परमं सुखम् शिवश
क्तिसमायोगादेकान्तं विभावयेत् ३२ आनन्दं स्वयं भूत्वा अहं ब्रह्मेति सं
भवेत् योनिमुद्रा परं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ३३ सकृद्वा तस्ये सिद्धः समाधिस्थ
स एव हि धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् ऊर्द्ध्वं क्षिपेत्पादयुग्मं शिरः खे शक्तिप्रबो
धाय चिरजीवनाय वज्रोलीमुद्रां मुनयो वदन्ति ३४ मूलाधारे आत्मशक्तिः कुंड
ली परदेवता शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ३५ यावत्सा निद्रिता
देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत् ३६ उद्घा
टयेत्कपाटं च यथा कुंचिकया हठात् कुण्डलीन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं विभेदयेत्
३७ नाभिं दृढं वेष्टनं च न च लग्नं बहिःस्थितम् गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचाल

नमभ्यसेत् ३८ वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुलम् मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टना
म्बरलक्षणम् ३९ एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् भस्मना गात्रसंलिप्तं सि
द्धासनमथाचरेत् ४० नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्बलात् तावदाकुं
चयेद्गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया ४१ यावद्गच्छेत्सुषुम्नायां वायुः प्रकाशयेद्धठात् ता
वद्वायुप्रबंधेन कुम्भिका च भुजंगिनी ४२ बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्द्ध्वमार्गं प्रपद्यते
शवद्रूपं फलेकणें योनिमुद्रां च चालयेत् ४३ विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न
सिद्ध्यति आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ४४ उदरं पश्चिमं तानं कृ
त्वा च तडागाकृतिः तडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ४५ मुखं संमुद्रितं
कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् शनैर्ग्रसेदमृतं तन्मांडुकीमुद्रां विदुः ४६ वलितं
नैव जायते नित्यं यौवनम् न केशे जायते पक्वः यः कुर्यान्नित्यमांडुकीम् ४७ ने
त्रांजनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् सा भवेच्छांभवीमुद्रा सर्वतंत्रेषु गो

घे॰सं॰ पिता ४८ वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव एषा तु शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधू
८३ रिव ४९ स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वे
त्ति शांभवीं ५० सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः शांभवीं यो विजानीयात्स च
ब्रह्म न चान्यथा ५१ कथिता शांभवी मुद्रा शृणुष्व पंचधारणां धारणानि समा
साद्य किं न सिद्ध्यति भूतले ५२ अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् मनोगतिर्भवेत्त
स्य खेचरत्वं न चान्यथा ५३ यत्तत्त्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितम् वेदा
स्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थापितं प्राणांस्तत्र विनीय पंचघटिकां चित्ता
न्वितं धारयेदेषा स्तंभकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ५४ शंखेंदुप्रति
मं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्ण
ना प्राणांस्तत्र विनीय पंचघटिकां चित्तान्वितं धारयेदेषा दुःसहतापहारिणी भवेद्
तिस्याद्भसी धारणा ५५ यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजत्रिकोणान्वितं तत्त्वं ८३

तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदं प्राणांस्तत्र विनीय पंचघटिकां चित्तान्वितं धा
रयेदेषा कालगभीरभीतिहरणं वैश्वानरी धारणा ५६ यद्भिन्नाङ्गनपुष्पसन्निभ
ं धूम्रावभासं परं तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता प्राणांस्तत्र विनीय पंच
घटिकां चित्तान्वितं धारयेदेषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ५७ य
त्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हका
रान्वितं प्राणांस्तत्र विनीय पंचघटिकां चित्तान्वितं धारयेदेषा मोक्षकपाकभेदनक
रीकुर्यान्नभोधारणा ५८ आकुंचयेद्गुदाद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः सा भवेदश्वि
नीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ५९ कंठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद्दृढबंधनम् सा ए
व पाशिनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ६० काकचंचुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः श
नैः काकी मुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ६१ कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां
जलमाहरेत् मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ६२ नासाभ्यां रेचयेत्स

नयु

घे॰ स॰ आकुर्य्याद्देवं पुनः पुनः मातंगिनीपरामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ९३ वक्त्रं किंचित्सु
१० प्रसार्य्यं चानिलं गलयाथिवेत् साभवेद्भुजंगिनीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ९४
उदरे पाचनिरोगम् अजीर्णादिविशेषतः तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजंगिनी ९
५ इति घेरंडसंहितायां घेरंडचंडसंवादे घटशुद्धियोगप्रकरणं तृतीयोपदेशः ३
अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुना
शनम् १ यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्ये
व वशं नयेत् २ यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रयच्छति अतः प्रत्याहरेदेतदात्मन्ये
व वशं नयेत् ३ पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं वा भयानकम् मनस्तस्मान्नियम्यैत
दात्मन्येव वशं नयेत् ४ शीतं वापि तथा चोष्णं यन्मनस्स्पर्शयोगतः तस्मात्प्रत्या
हरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ५ सुगन्धे वापि दुर्गन्धे घ्राणेषु जायते मनः तस्मात्प्र
हरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ६ मधुराम्लकं तिक्तादि रसगादि यदा मनः तस्मा १०

त्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ७ इति घेरंडसंहितायां घेरंडचंडसंवादे प्रत्याहा
रस्य योगो नाम चतुर्थोपदेशः ४ अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिम् य
साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः १ आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम्
नाडीशुद्धिं च तत्पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् २ दूरदेशे तथारण्ये राजधानौ ज
नान्तिके योगारम्भं न कुर्वीत कृते च सिद्धिहा भवेत् ३ अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये
भक्षवर्जितम् लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जयेत् ४ सुदेशे
धार्म्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे तत्रैकं कुटिरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टयेत् ५
वापिकूपतडागं च प्राचीरमध्यवर्त्तिच नात्युच्चं नातिनीचं वा कुटिरं कीटव
र्जितम् सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटिरं रंध्रवर्जितम् एवं स्थाने हि गुप्ते च
प्राणायामं समभ्यसेत् ७ हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा योगार
म्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ८ वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् त

सनं श्रेष्ठं प्रत्यहं साधयेत्सुधीः॥ वायुः पश्चिममार्गेण तस्य संचरति ध्रुवं॥७३॥ एतदभ्यासशी
लानां सर्वसिद्धिः प्रजायते॥ तस्माद्योगी प्रयत्नेन साधयेत्सिद्धसाधकः॥७४॥ गोप्तव्यं सप्रय
त्नेन न देयं यस्य कस्यचित्॥ येन शीघ्रं मरुत्सिद्धिर्भवेद्दुःखौघनाशिनी॥७५॥ जानूर्वोरंतरे स
म्यक्कृत्वा पादतले उभे॥ समकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्ष्यते॥७६॥ अनेन विधि
ना योगी मारुतं साधयेत्सुधीः॥ देहे न क्रमते व्याधिस्तस्य वायुश्च सिद्ध्यति॥७७॥ सुखासन
मिदं प्रोक्तं सर्वदुःखप्रणाशनं॥ स्वस्तिकं योगिभिर्गोप्यं स्वस्थीकरणमुत्तमं॥७८॥ आदौ प
रक्योगे न स्वाधारे पूरयेन्मनः॥ गुदमेढ्रांतरे योनिस्तामाकुंच्य प्रवर्तयेत्॥७९॥ ब्रह्मयोनि
गतं ध्यात्वा कामं कंदुकसंनिभं॥ सूर्यकोटिप्रतीकाशं चंद्रकोटिसुशीतलं॥८०॥ तस्योर्ध्वे तु
शिखा सूक्ष्मा चिद्रूपा परमा कला॥ तया सहितमात्मानमेकीभूतं विचिंतयेत्॥८१॥ गच्छंति ब्र
ह्ममार्गेण लिंगत्रयक्रमेण वै॥ सूर्यकोटिप्रतीकाशं चंद्रकोटिसुशीतलं॥८२॥ अमृतं त
द्विसर्गस्थं परमानंदलक्षणं॥ श्वेतरक्तसुतेजाढ्यं सुधाधाराभिः प्रवर्षितं॥८३॥ पीत्वा कुलाम १३

तं दिव्यं पुनरेव विशेत्कुलं॥ पुनरेवाकुलं गच्छेन्मात्रायोगेन नान्यथा॥८४॥ सा च प्राणसमाख्या
तास्मिंस्तंत्रे मयोदिते॥ पुनः प्रलीयते तस्यां कालाग्न्यादि शिवांतकं॥८५॥ योनिमुद्रापराह्येषा
बंधस्तस्याः प्रकीर्तितः॥ तस्यास्तु बंधमात्रेण तन्नास्ति यन्न साधयेत्॥८६॥ छिन्नरूपाश्च
ये मंत्राः कीलितास्तंभिताश्च ये॥ मंदा बालास्तथा वृद्धाः प्रौढा यौवनगर्विताः॥८७॥ अरिप
क्षे स्थिताये च निर्वीर्याः सत्ववर्जिताः॥ तथा सत्वेन हीनाये खंडिताः शतधा कृताः॥८८॥
विधानेन संयुक्ताः प्रभवंति चिरेण तु सिद्धिमोक्षप्रदाः सर्वे गुरुणा विनियोजिताः॥८९
॥ पठ्यते यद्यदेते योगी मंत्ररूपं शुभाशुभं॥ तत्तत्सिद्धिमवाप्नोति योनिमुद्रानिबंधनात्
॥९०॥ दीक्षयित्वा विधानेन अभिषिंच्य सहस्रधा॥ ततो मंत्राधिकारार्थमेषा मुद्रा प्रकी
र्तिता॥९१॥ ब्रह्महत्यासहस्राणि त्रैलोक्यमपि घातयेत्॥ नासौ लिप्यति पापेन योनि
मुद्रानिबंधनात्॥९२॥ तस्मादभ्यसनं नित्यं कर्तव्यं मोक्षकांक्षिभिः॥ अभ्यासाज्जाय
ते सिद्धिरभ्यासान्मोक्षमाप्नुयात्॥९३॥ संवित्तिं लभते अभ्यासाद्योगोऽभ्यासात्प्रवर्तते॥ मं

त्राणांसिद्धिरभ्यासादभ्यासाद्वायुसाधनं॥९४॥कालवंचनमभ्यासात्तथामृत्युजयोभवेत्
॥वाक्सिद्धिःकामचारित्वंभवेदभ्यासयोगतः॥९५॥योनिमुद्रापरंगोप्यानदेयायस्यकस्यचि
त्सर्वथानैवदातव्याप्राणैःकंठगतैरपि॥९६॥अधुनाकथयिष्यामियोगसिद्धिकरंपरं॥गो
पनीयंसुसिद्धानांयोगपरमदुर्लभं॥९७॥सुप्तागुरुप्रसादेनयदाजागर्तिकुंडली॥तदास
र्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच॥९८॥तस्मात्सर्वप्रयत्नेनप्रबोधयितुमीश्वरी॥ब्रह्म
द्वारमुखेसुप्तांमुद्राभ्यासंसमाचरेत्॥९९॥महामुद्रामहाबंधोमहावेधश्चखेचरी॥जा
लंधरोमूलबंधोविपरीतकृतिस्तथा॥३००॥उड्यानंचैववज्रोलीदशमंशक्तिचा
लनं॥इदंहिमुद्रादशकंमुद्राणामुत्तमोत्तमं॥३०१॥महामुद्रांप्रवक्ष्यामितंत्रेस्मिन्मम
वल्लभा॥यांप्राप्यसिद्धिसंसिद्धिंकपिलाद्याःपुरागताः॥२॥अपसव्येनसंपीड्यपादमू
लेनसादरं॥गुरूपदेशतोयोनिंगुदमेढ्रांतरालयां॥३॥सव्यंप्रसारितंपादंधृत्वापाणियु
गेनवै॥नवद्वाराणियंम्यचिबुकंहृदयोपरि॥४॥चित्तंचित्तपथेदत्वाप्रारभेद्वायुधारणं॥महामु १४

द्राभवेदेशासर्वतंत्रेषुगोपिता॥५॥वामांगेनसमभ्यस्यदक्षांगेनभ्यसेत्पुनः॥प्राणायामंसमं
कृत्वायोगीनियतमानसः॥६॥मुद्रामेतांतुसंप्राप्यगुरुवक्त्रात्सशोभितां॥अनेनविधिनायो
गीमंदभाग्योपिसिद्ध्यति॥७॥सर्वासामेवनाडीनांचालनंबिंदुमारणं॥जारणंतुकषायस्यपात
कानांविनाशनं॥८॥कुंडलीतापनं॥वायोर्ब्रह्मरंध्रप्रवेशनं॥वाञ्छितार्थप्रदःसोयमिंद्रियाणां
चमारणं॥९॥एतदुक्तानिसर्वाणियोगरूढस्ययोगिनः॥भवेदभ्यासतोवश्यंनात्रकार्याविचा
रणा॥१०॥गोपनीयाप्रयत्नेनमुद्रेयंसुरपूजिता॥यांवैप्राप्यभवांभोधेःपारंगच्छतियोगिनः
॥११॥गुह्याधारेणक्रमेणानदेयायस्यकस्यचित्॥तस्याप्रसारितःपादोविन्यस्यतमूरूपरि॥
१२॥गुदयोनिसमाकुंच्यंकृत्वापानकस्र्द्धकं॥बंधयेदूर्ध्वगत्यर्थेप्राणापानाख्ययोःसुधी
॥१३॥कथितोयंमहाबंधःसिद्धिमार्गप्रदायकः॥नाडीजालाद्रसव्यूहंमूर्ध्नायातियोगि
नः॥१४॥उभाभ्यांसाधयेत्पद्भ्यामेकैकंसुप्रयत्नतः॥भवेदभ्यासतोवायुःसुषुम्णामध्य
संगता॥१५॥अनेनवपुषःपुष्टिर्दृढबंधोस्थिपंजरं॥संपूर्णहृदयोयोगीभवंत्येतानियोगि

नः॥१६॥बंधेनानेनयोगींद्रःसाधयेत्सर्वमीप्सितं॥आपानप्राणयोरैक्यंकृत्रिभुवनेष्वपि
॥१७॥महावेधस्थितोयोगीकुक्षिमापूर्यवायुना॥स्फिजौसंताडयेद्धीमान्वेधोयंकीर्त्तितो
मया॥१८॥वेधेनानेनसंविध्यवायुनायोगिपुंगवः॥ग्रंथीन्सुषुम्णामार्गेणब्रह्मरंध्रंभि
नत्त्यसौ॥१९॥यःकरोतिसदाभ्यासंमहावेधंसुगोपितं॥वायुसिद्धिर्भवेत्तस्यजरामरणना
शिनी॥२०॥चक्रमध्येस्थितादेवाःकंपंतेवायुताडनात्॥कुंडल्यपिमहामायाकैलाशेसावि
लीयते॥२१॥महामुद्रामहाबंधौनिःफलौवेधवर्जितौ॥तस्माद्योगीप्रयत्नेनकरोतित्रि
तयंक्रमात्॥२२॥एतत्त्रयंप्रयत्नेनचतुर्वारंकरोतियः॥षण्मासाभ्यंतरेमृत्युंजयत्येवन
संशयः॥२३॥एतत्त्रयस्यमहात्म्यंसिद्धोजानातिनेतरः॥यज्ज्ञात्वासाधकाःसर्वेसिद्धिंसम्यल
भंतिवै॥२४॥गोपनीयाप्रयत्नेनसाधकैःसिद्धिमीप्सुभिः॥अन्यथावनसिद्धिःस्यान्मुद्राणा
मेषनिश्चयः॥२५॥भ्रुवोरंतर्गतांदृष्टिंविधायसुदृढांसुधीः॥उपविश्यासनेतेननानोपद्र
ववर्जिते॥२६॥लंबिकोर्ध्वस्थितेगर्त्तेरसनांविपरीतगां॥संयोजयेत्प्रयत्नेनसुधाकूपेविच ३४

क्षणः॥२७॥मुद्रैषाखेचरीप्रोक्ताभक्तानामनुरोधतः॥सिद्धीनांजननीह्येषाममप्राणाधिका
धिका॥२८॥निरंतरकृताभ्यासात्पीयूषंप्रत्यहंपिबेत्॥तेनविग्रहसिद्धिःस्यान्मृत्युमातं
गकेसरी॥२९॥अपवित्रःपवित्रोवासर्वावस्थांगतोपिवा॥खेचरीयस्तुजानातिसशुद्धोनात्र
संशयः॥३०॥क्षणार्द्धंकुरुतेयस्तुतीर्त्वापापमहार्णवं॥दिव्यभोगान्प्रभुक्त्वैवंसत्कुलेप
प्रजायते॥३१॥मुद्रैषाखेचरीयस्तुस्वस्थितोह्यनतंद्रितः॥शतब्रह्मगतेनापिक्षणार्द्धंमन्य
तेपिसः॥३२॥गुरूपदेशतोमुद्रांयोवेत्तिखेचरीमिमां॥नानापापरतोधीमान्सयातिपर
मांगतिं॥३३॥स्वप्राणैःसदृशोयस्मात्तस्मादपिनदीयते॥प्रच्छाद्यतेप्रयत्नेनमुद्रेयंसुरपू
जिता॥३४॥बध्वागलेशिराजालंहृदयेचिबुकंन्यसेत्॥बंधोजालंधरःप्रोक्तोदेवानामपिदुर्ल
भः॥३५॥नाभिस्थोवह्निर्जंतूनांसहस्रकमलच्युतं॥पिबेत्पीयूषविसरंतदर्थंबंधयेदिमं
॥३६॥बंधेनानेनपीयूषंस्वयंपिबतिबुद्धिमान्॥अमरत्वंचसंप्राप्यमोदतेभुवनत्रये॥३७॥जा
लंधरोबंधएषसिद्धानांसिद्धिदायकः॥अभ्यासःक्रियतेनित्यंयोगिनासिद्धिमिच्छता॥३८॥

पादमूलेनसंपीड्यगुदमार्गंसुयंत्रितं॥बलादपानमाकृष्यक्रमादूर्ध्वंसमाचरेत्॥३९॥कल्पि
तोयंमूलबंधोजरामरणनाशनः॥अपानप्राणयोरैक्यमकरोत्सधिकल्पितं॥४०॥बंधेनाने
नसततंयोनिमुद्राप्रसिध्यति॥सिद्धायांयोनिमुद्रायांकिंनसिध्यतिभूतले॥४१॥बंधस्या
स्यप्रसादेनगगनेविजितानिलः॥पद्मासनस्थितोयोगीभवमत्रस्यवर्त्तते॥४२॥सुगुप्तेनि
र्जनेदेशेबंधमेनंसमभ्यसेत्॥संसारसागरंतर्तुंयदीच्छेद्योगिपुंगवः॥४३॥भूतलेस्वशि
रोदत्वाखेनयेच्चरणद्वयं॥विपरीतकृतिश्चैषासर्वतंत्रेषुगोपिता॥४४॥एतांयःकुरुतेनित्य
मभ्यासंयाममात्रकं॥मृत्युंजयतिसयोगीप्रलयेनापिसीदति॥४५॥अमृतंकुरुतेपा
नंसिद्धानांसमतामियात्॥ससेव्यःसर्वलोकानांबंधमेनंकरोतियः॥४६॥नाभेरूर्ध्वम
धश्चापितानंपश्चिममाचरेत्॥उड्डानोबंधएषस्यात्सर्वदुःखौघनाशनः॥४७॥उद
रेपश्चिमंतानंनाभेरूर्ध्वंतुकारयेत्॥उड्डानोयमयंबंधोमृत्युमातंगकेशरी॥४८॥नित्यं
यःकुरुतेयोगीचतुर्वारंदिनेदिने॥तस्यनाभेस्तुशुद्धिःस्याद्येनशुद्धोभवेन्मरुत्॥४९॥षण्मा

समभ्यसन्योगीमृत्युंजयतिनिश्चितं॥तस्योदराग्निर्ज्वलतिरसवृद्धिश्चजायते॥५०॥अनेन
सततंसिद्धिःविग्रहस्यप्रजायते॥रोगानांसंक्षयश्चापियोगिनोभवतिध्रुवं॥५१॥गुरोर्लब्ध्वान
यत्नेनसाधयेत्तुविचक्षणः॥निर्जनेसुस्थितोदेशेबंधंपरमदुर्लभं॥५२॥वज्रोलींकथयि
ष्यामिसंसारध्वांतनाशिनीं॥स्वभक्तेभ्यःसमासेनगुह्याद्गुह्यतमामपि॥५३॥स्वेच्छयाव
र्त्तमानोपियोगोक्तनियमैर्विना॥मुक्तोभवेद्गृहस्थोपिवज्रोल्यभ्यासयोगतः॥५४॥वज्रो
ल्याभ्यासयोगोयंभोगयुक्तेपिमुक्तिदः॥तस्मादतिप्रयत्नेनकर्त्तव्योयोगिभिःसदा॥५५॥
अंगिरसंस्त्रियोयोन्यायत्नेनविधिवत्सुधीः॥आकुंच्यलिंगनालेनस्वशरीरेप्रवेश
येत्॥५६॥स्वकंबिंदुंचसंबोध्यलिंगचालनमाचरेत्॥दैवाच्चलतिचेदूर्ध्वंनिरुद्धोयोनिमुद्र
या॥५७॥वामभागेपितद्बिंदुंमत्वालिंगंनिवारयेत्॥गुरूपदेशतोयोगीहुंहुंकारेणयोनि
नः॥५८॥अपानवायुमाकुंच्यबलादाकर्षयेद्रजः॥अनेनविधिनायोगीक्षिप्रंयोग
स्यसिद्धये॥५९॥गव्यभुक्कुरुतेयोगीगुरुपादाब्जपूजकः॥बिंदुर्विधुमयोज्ञेयोरजःसूर्यमयं

तथा॥५९॥उभयोर्मेलनंकार्यंस्वशरीरेप्रयत्नतः॥अहंविंदुःशक्तिरुभयोर्मेलनंयदा॥
६०॥योगिनांसाधनवतांभवेद्दिव्यंवपुस्तदा॥मरणंबिंदुपातेनजीवनंबिंदुधारणे॥६१
॥तस्मादतिप्रयत्नेनकुरुतेबिंदुधारणं॥जायतेम्रियतेलोकोबिंदुनानात्रसंशयः॥
६२॥एतज्ज्ञात्वासदायोगीबिंदुधारणमाचरेत्॥सिद्धेबिंदौमहारत्नेकिंनसिध्यतिभूत
ले॥६३॥यस्यप्रसादान्महिमाममाप्येतादृशीभवत्॥बिंदुःकरोतिसर्वेषांसुखंदुःखं
चसंस्थितः॥६४॥संसारिणांविमूढानांजरामरणशालिनां॥अयंशुभकरोयोगोयो
गिनामुत्तमोत्तमः॥६५॥अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोतिभोगयुक्तोपिमानवः॥सकलंसाधिता
र्थोपिसिद्धोभवतिभूतले॥६६॥भुक्त्वाभोगानशेषान्वैयोगेनानेननिश्चितं॥अनेन
नसकलासिद्धिर्योगिनांभवतिध्रुवं॥६७॥सुखभोगेनमहतातस्मादेनंसमभ्यसेत्॥
सहजोल्यमरोलीवज्रोलीभेदतोभवेत्॥६८॥येनकेनप्रकारेणबिंदुंयोगीप्रसाधये
त्॥दैवाच्चलतिचेद्वेगेमेलनंचंद्रसूर्ययोः॥६९॥अमरोलीरियंप्रोलिंगनालेनशोषयेत् १७

॥गतंबिंदुंस्वकंयोगीबंधयेद्योनिमुद्रया॥७०॥सहजोलीरियंप्रोक्तासर्वतंत्रेषुगोपिता॥
संज्ञाभेदाद्भवेद्भेदः कार्येतुल्यागतिर्यदि॥७१॥तस्मात्सर्वप्रयत्नेनसाध्यतेयोगिभिःस
दा॥अयंयोगोमयाप्रोक्तोभक्तानांस्नेहतःपरं॥७२॥गोपनीयोप्रयत्नेननदेयोयस्यकस्य
चित्॥एतद्गुह्यतमंगुह्यंनभूतंनभविष्यति॥७३॥तस्मादतिप्रयत्नेनगोपनीयंसदाबु
धैः॥स्वमूत्रोत्सर्गकालेयोबलादाकृष्यवायुना॥७४॥स्तोकंस्तोकंत्यजेन्मूत्रमूर्द्ध्वमाकृष्य
तत्पुनः॥गुरूपदेशमार्गेणप्रत्यहंयःसमाचरेत्॥७५॥बिंदुसिद्धिर्भवेत्तस्यमहासिद्धि
प्रदायिका॥षण्मासमभ्यसेद्योवैप्रत्यहंगुरुशिक्षया॥७६॥शतांगनोपभोगेपिनबिं
दुस्तस्यनश्यति॥सिद्धेबिंदौमहारत्नेकिंनसिध्यतिभूतले॥७७॥ईशत्वंयत्प्रसादेनममा
पिदुर्लभंभवेत्॥अपानवायुमाकृष्यबलादाकृष्यबुद्धिमान्॥७८॥शक्तिचालनमेतद्धि
प्रत्यहंयःसमाचरेत्॥आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्यरोगाणांचविनाशनं॥७९॥विहायनिद्रांभुज
गीस्वयमूर्द्ध्वंव्रजेत्खलु॥तस्मादभ्यसनंकार्यंयोगिनासिद्धिमिच्छता॥८०॥यःकरोतिसदा

भ्यासं शक्तिचालनमुत्तमं ॥ येन विग्रहसिद्धिः स्यादणिमादिगुणप्रदा ॥ ३८१ ॥ गुरूपदेशविधि
ना तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ मुहूर्त्तद्वयपर्यंतं विधिना शक्तिचालनं ॥ ३८२ ॥ यः करोति प्रयत्नेन तस्य सि
द्धिरदूरतः ॥ युक्तासनेन कर्त्तव्यं योगिभिः शक्तिचालनं ॥ ३८३ ॥ एतत्तु मुद्रादशकं न भूतं न भ
विष्यति ॥ एकैकाभ्यासने सिद्धे सिद्धो भवति नान्यथा ॥ ३८४ ॥ श्रीदेव्युवाच ॥ ब्रूहि मे वाक्यमी
शान परमार्थधियं प्रति ॥ ये विघ्नाः संति लोकानां वक्तुमर्हसि शंकर ॥ ३८५ ॥ ईश्वर उवाच ॥ शृ
णु देवि प्रवक्ष्यामि यथा विघ्नाः स्थिताः सदा ॥ मुक्तिं प्रति नराणां च भोगः परमबंधकः ॥ ३८६ ॥
नारी शय्यासनं वस्त्रं धनमास्य विडंबनं ॥ तांबूलं भक्ष्ययानानि राज्यैश्वर्यविभूतयः ॥ ३८७
॥ हेमरूप्यं तथा ताम्रं रत्नमागरुधेनवः ॥ पांडित्यं वेदशास्त्राणि नृत्यं गीतं विभूषणं ॥ ३८८
॥ वंशी वीणा मृदंगाश्च गजेंद्रो चाश्ववाहनं ॥ दारापत्यानि विषया विघ्ना एते प्रकीर्त्तिताः ॥
३८९ ॥ भोगरूपा इमे विघ्ना धर्मरूपानिमान् शृणु ॥ स्नानं पूजातिथिर्होमस्तथा मोक्षमयो
स्थितः ॥ ३९० ॥ व्रतोपवासनियमा मौनमिंद्रियनिग्रहः ॥ ध्येयो ध्यानं तथा मंत्रो दानं ख्याति ३८

दिशासु च ॥ ३९१ ॥ वापीकूपतडागादिप्रासादारामकल्पना ॥ यज्ञं चांद्रायणं कृच्छ्रं तीर्थानि विवि
धानि च ॥ ३९२ ॥ दृश्यंते इमे विघ्ना धर्मरूपेण संस्थिताः ॥ यत्तु विघ्नं भवेज्ज्ञानं कथयामि वरानने
॥ ३९३ ॥ गोमुखाद्यासनं कृत्वा धौतप्रक्षालनं च यत् ॥ नाडीसंचारविज्ञानं प्रत्याहारनिरोधनं ॥ ३९४
॥ कुक्षिसंचालनं क्षिप्रं प्रवेशश्चेंद्रियाध्वना ॥ नाडीकर्माणि कल्याणि भोजनं श्रूयतां मम ॥ ३९५ ॥ नि
बंधांतरसंछिदि घटिकां ताडयेत्पुनः ॥ एककालं समाधिः स्याल्लिंगभूतमिमं शृणु ॥ ३९६ ॥ सं
गमं गच्छ सधूनां संकोचं भज दुर्जनात् ॥ प्रवेशनिर्गमौ वायोर्गुरुलक्ष्यं विलोकयेत् ॥ ३९७ ॥ पिं
डस्थं रूपसंस्थं च रूपस्थं रूपवर्जितं ॥ ब्रह्मैतस्मिन्मतावस्था हृदयं च प्रशाम्यति ॥ ३९८ ॥ इत्ये
ते प्रथिता विघ्ना ज्ञानरूपे व्यवस्थिताः ॥ मंत्रयोगो हठश्चैव लययोगस्तृतीयकः ॥ ३९९ ॥ च
तुर्थो राजयोगः स्यात् द्विधाभावविवर्जितः ॥ चतुर्धा साधको ज्ञेयो मृदुमध्याधिमात्रकः ॥
४०० ॥ अधिमात्रतमः श्रेष्ठो भवाब्धौ लंघनक्षमः ॥ मंदोत्साही सुसंमूढो व्याधिस्थो गुरु
दूषकः ॥ ४०१ ॥ लोभी पापमतिश्चैव बह्वाशी वनिताश्रमः ॥ चपलः कातरो रोगी पराधी

ह॰प्र॰॥
॥७॥

शनैस्तु घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः॥ ६१॥ गुल्मश्लेष्मादयो दोषा ज्वरपित्तं क्षुधा तृषा॥ एतानि शीत
ली नाम कुंभकोयं निहंति च॥ ६२॥ अथ भस्त्रिकर्म॥ ऊर्वोरुपरि वै धत्ते उभे पादतले तथा॥ पद्मासनं भवे
त्सम्यक् सर्वपापप्रणाशनं॥ ६३॥ सम्यक् पद्मासनं बध्वा समग्रीवोदरः सुधीः॥ मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं
घ्राणेन पूरयेत्॥ ६४॥ यदा लगति हृत्कंठे कपोलेखश्रानं ततः॥ वेगेन पूरयेत्किंचित् हृत्पद्मावधि मारुतं
६५॥ पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः॥ यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते॥ ६६॥ तथैव स्वशरीर
स्थं चालयेत्पवनं सुधीः॥ यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण रेचयेत्॥ ६७॥ यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा ल
घु॥ धारयेन्नासिकामध्ये अंगुलीभ्यां तथा दृढं॥ ६८॥ ~~यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु~~॥ कुंभकं पूर्ववत्
कृत्वा रेचयेदिडयानिलं॥ वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनं॥ ६९॥ कुंडलीबोधकः क्षिप्रं गदघ्नः सु
खदः शुभः॥ ब्रह्मनाडीमुखे संस्थं कफाद्यर्गलनाशनं॥ ७०॥ सम्यग्गात्रसमुद्भूतं ग्रंथित्रयविभेदकं॥
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदं॥ इति भस्त्राकर्म॥ अथ भ्रमरीकर्म॥ वेगाद्घोषं पूरकं भृंग ॥७॥
नादं भृंगीनादं रेचकं मंदमंदं॥ योगींद्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला॥ अथ मूर्छ म

३ सहितः केवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः॥ ७४ रेचकः पूरकः कार्यः स वै सहितकुंभकः॥

कर्म॥ पूरकांते गाढतरं बध्वा जालंधरं शनैः॥ रेचयेन्मूर्छनाख्येयं मनोमूर्छा सुखप्रदं॥ ७२॥ अथ प्लाव
नीकर्म॥ अंतः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः॥ साक्षात्पयस्यगाधेपि प्लवते पद्मपत्रवत्॥ ७३॥ अथ केव
लकुंभकं॥ प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचकपूरककुंभकैः॥ यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत्॥ ७५
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणं॥ प्राणायामोयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः॥ ७६॥ केवले कुंभके
सिद्धे रेचपूरकवर्जिते॥ न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते॥ ७७॥ सिद्धे केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणं
राजयोगपदं चैव लभते नात्र संशयः॥ ७८॥ हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः॥ न सिध्यति ततो यु
ग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत्॥ ७९॥ कुंभकं प्राणरोधांते कुर्याच्चित्तं निराश्रयं॥ एवमभ्यासयोगेन राजयोगप
दं व्रजेत्॥ ८०॥ कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडलीबोधनो भवेत्॥ अनर्गलं सुषुम्णा च हठसिद्धिश्च जायते॥ ८१
वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने च निर्मले॥ आरोग्यता बिंदुजयोग्निदीपनं नाडीविशुद्धि
र्हठसिद्धिलक्षणं॥ ८२॥ इति आत्मारामयोगींद्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां द्वितीयोध्यायः॥ २॥०॥
सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः॥ सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली॥ १॥ सुप्ता गुरुप्र

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

सादेनयथाजागर्तिकुंडली॥तथासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच॥२॥प्राणस्यशून्यपदवीयथाराज
पथायते॥यथाचित्तनिरालंबंयथाकालस्यवंचनं॥३॥अथशून्यपदवीमितिःकिमुच्यते॥सुषुम्णा
शून्यपदवीब्रह्मरंध्रमहापथः॥४॥स्मशानंशांभवीमध्येमार्गश्चेत्येकवाचकः॥तस्मात्सर्वप्रयत्नेन
प्रबोधयितुमीश्वरीं॥५॥ब्रह्मद्वारमुखेसुप्तांमुद्राभ्यासेनबोधयेत्॥महामुद्रामहाबंधोमहावेध
श्चखेचरी॥६॥उड्डियानंमूलबंधस्तथोजालंधराभिधः॥करणीविपरीताख्यावज्रोलीशक्तिचालनं स्य
॥इदंहिमुद्रादशकंजरामरणनाशनं॥आदिनाथोदितंसर्वंअष्टैश्वर्यप्रदायकं॥८॥वल्लभंसर्वसि
द्धानांदुर्लभंमरुतामपि॥गोपनीयंप्रयत्नेनयथारत्नकरंडकं॥९॥कस्यचिन्नैववक्तव्यंकुलस्त्री
सुरतंतथा॥वज्रोलिरमरोलिश्चसहजोलिस्त्रिधामता॥१०॥एतेषांलक्षणंवक्ष्येकर्तव्यंचविशेषतः
तत्रमहामुद्रामाह॥पादमूलेनवामेनयोनिंसंपीड्यदक्षिणं॥पादंप्रसारितंधृत्वाकराभ्यांधारयेद्दृ
ढं॥११॥कंठेबंधंसमारोप्यधारयेद्वायुमूर्ध्वतः॥यथादंडाहतःसर्पोदंडाकारप्रजायते॥१२॥ऋज्वी ॥८॥
भूतातथाशक्तिःकुंडलीसहसाभवेत्॥तदासामरणावस्थाजायतेद्विपुटाश्रिता॥१४॥ततःशनैःश

नैरेवरेचयेन्नतुवेगतः॥इयंखलुमहामुद्रामहासिद्धैःप्रकाश्यते॥१४॥महाक्लेशादयोदोषाःक्षीयंतेमरणा
दयः॥महामुद्रांचतेनैववदंतिविबुधोत्तमाः॥१५॥चंद्रांगेचसमभ्यस्यसूर्यांगेपुनरभ्यसेत्॥यावत्संख्याभ
वेत्तुल्याततोमुद्रांविसर्जयेत्॥१६॥नापथ्यंनहिपथ्यंवारसाःसर्वेपिनीरसाः॥अपिभुक्तंविषंघोरंपीयूषमिव
वजीर्यते॥१७॥क्षयःकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः॥दोषाःसर्वेक्षयंयांतिमहामुद्रांतुयोभ्यसेत्॥१८॥क
थितेयंमहामुद्रामहासिद्धिकरीनृणां॥गोपनीयाप्रयत्नेननदेयायस्यकस्यचित्॥१९॥अथमहाबंधः
पार्ष्णिंवामस्यपादस्ययोनिस्थानेनियोजयेत्॥वामोरूपरिसंस्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा॥२०॥पूरयित्वाततो
वायुंहृदयंचिबुकंदृढं॥निक्षिप्ययोनिमाकुंचमनोमध्येनियोजयेत्॥२१॥धारयित्वायथाशक्त्यारेचयेद
निलंशनैः॥सव्यांगेचसमभ्यस्यदक्षिणेपुनरभ्यसेत्॥२२॥मतमत्रतुकेषांचित्कंठबंधंविवर्जयेत्॥रा
जदंतस्यजिह्वायांबंधःशस्तोभवेदिति॥२३॥अयंकिलमहाबंधोमहासिद्धिप्रदायकः॥कालपाशमहा
बंधविमोचनविचक्षणः॥२४॥अयंचसर्वनाडीनामूर्ध्वंगतिविबोधकः॥त्रिवेणीसंगमंधत्तेकेदारंप्राप
येन्मनः॥२५॥रूपलावण्यसंपन्नायथास्त्रीपुरुषंविना॥महामुद्रामहाबंधौनिःफलौवेधवर्जितौ॥२६॥

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन महाबंधं समभ्यसेत् ॥ अथ महावेधः ॥ महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥ वायु
नां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥ २७ ॥ समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ॥ पुटद्वयसमाकृष्य वा
युस्फुरति सत्वरं ॥ २८ ॥ सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय जयः ॥ मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचये
म४ त् ॥ २९ ॥ महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥ वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ ३० ॥ एतत्त्र
यं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ वन्हिवृद्धिकरं चैवं अणिमादिगुणप्रदं ॥ ३१ ॥ अष्टधा क्रियते चैव
यामे यामे दिने दिने ॥ पुण्यप्रायस्य संभावि पापौघभिदुरं सदा ॥ ३२ ॥ सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमं
साधनं ॥ वह्निस्त्रीपथसेवानां मादौ वर्जनमाचरेत् ॥ ३३ ॥ अथ खेचरी ॥ छेदनचालनदोहनकैः क्रमे
ण वर्द्धयेत्तावत् ॥ स तायावद्भ्रूमध्ये स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः ॥ ३४ ॥ स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्नि
ग्धनिर्मलं ॥ समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥ आदौ सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ॥
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं पुनश्छिनेत् ॥ ३६ ॥ एवं क्रमेण षण्मासान्नित्ययुक्तः समाचरेत् ॥ षण्मासा ॥९॥
द्रसनामूले शिराबंधः प्रणश्यति ॥ ३७ ॥ कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥ भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिः मु

द्रा भवति खेचरी ॥ ३८ ॥ अथवा गेस्वरीधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत् ॥ शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेधाविधानवित् ॥
३९ ॥ वितस्तिप्रमितं दैर्घ्ये विस्तारे चतुरंगुलं ॥ मृदुश्च धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणं ॥ ४० ॥ पुनः षण्मासमात्रे
तु पुनः संघर्षणात्प्रिये ॥ भ्रूमध्यावधि परियंतं तिर्यक्कर्णबिलावधि ॥ ४१ ॥ अधस्ताच्चुबुकं मूलं प्रयाति क्रम
कारिता ॥ केशादूर्ध्वं च क्रमति तिर्यक्संख्यावधि प्रिये ॥ ४२ ॥ पुनः संवत्सरादेव द्वितीया चैव लीलया ॥ ब्रह्मरं
ध्रांतमावृत्य तिष्ठेत्सा रमवं दिते ॥ ४३ ॥ स्वतालुमूलं संघृष्य सप्तवासरमात्मनि ॥ स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं
विशोषयेत् ॥ ४४ ॥ अंगुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वां तत्र निवेशयेत् ॥ शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभृत्
४५ ॥ पूर्ववीर्ययुतां विद्यां व्याख्यातामतिदुर्लभां ॥ अस्याः षडंगं कुर्वीत तया षट्कभिन्नया ॥ ४६ ॥ खेनिर
स्तसकले क्रियाक्रमेण चित्तश्च रति शाखतोयदे ॥ अग्निधत्तसमवायकारिणि खेचरीभव खेदहारिणि
४७ ॥ क्रमेणैव प्रकर्तव्याभ्यासेन वरवर्णिनि ॥ युगपद्यतते तस्य शरीरे विलयं भजेत् ॥ ४८ ॥ तस्माच्छनैः
शनैः कार्याभ्यासेन युगपत्प्रिये ॥ एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारे वसेद्ध्रुवं ॥ ४९ ॥ षट्चक्राणि विभिद्य शक्तिभुज
गीं प्रोत्सार्य मूलस्थितां ॥ भित्वा ग्रंथित्रयं च पश्चिमशिरांप्राकाररूपं महत् ॥ ५० ॥ नित्यं प्राणमतः शिरोवल

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

मलंनिर्मथ्यचित्तेनतल्लिंगंयःपिबतींदुमंडलगमंमुक्तःससाक्षाच्छिवः ॥५१॥ नित्यंयस्तूर्ध्वजिह्वाग्रेणपिब
तिपुमान्सप्तधारामृतौघंसुस्वादंशीतलोगंदुरितभयहरंक्षुत्पिपासानिवारि ॥ पिंडस्थैर्यंहियस्माद्भवति
मृतयथामृत्युरोगाद्भवंतिदोर्भाग्ययातिनाशोप्रसरतिसकलायातिचालंपुनःपुनः ॥५२॥ तीक्ष्णंचहरतेव्या
धिकटुकंकुष्टनाशनं ॥ घृतस्वादूपमंचैवामरतेलभतेध्रुवं ॥५३॥ मधुस्वादूपयश्चैवशास्त्राभुञ्जरतिंब
हु ॥ लड्डुखंडकस्वादूनिपक्वान्नादिन्यनेकशः ॥५४॥ दिव्यंकल्पेकिडयंन्नित्यंउत्क्रष्टोजायतेध्रुवं ॥ तन्म
यत्वमवाप्नोतिकोशकारीचकीटकः ॥५५॥ कलांपराङ्मुखीकृत्वात्रिपथेपदवर्त्तयत् ॥ साभवेत्खेचरीमु
द्राव्योमचक्रंतदुच्यते ॥५६॥ रसनामूर्ध्वगांकृत्वाक्षणार्द्धमपितिष्ठति ॥ दुःखैर्विमुच्यतेयोगीव्याधिमृ
त्युजरादिभिः ॥५७॥ नरोगामरणंतस्यननिद्राचक्षुधातृषा ॥ नचमूर्छाभवेत्तस्ययोमुद्रांवेत्तिखेचरी ॥
५८॥ बाध्यतेनसरोगेनलिप्यतेनसकर्मणा ॥ बाध्यतेनसकालेनयोमुद्रांवेत्तिखेचरी ॥५९॥ चित्तंचरति
खेयस्मात्तुजिह्वाचरतिखेगता ॥ तेनैवखेचरीमुद्रासर्वसिद्धैर्नमस्कृता ॥६०॥ खेचर्यामुद्रितंयेनविवरं
लंबिकोर्द्धतः ॥ नतस्यक्षरतेबिंदुःकामिन्याश्लेषितस्यच ॥६१॥ चलितोपियदाबिंदुःसंप्राप्तश्चाग्निमंडले

व्रजत्यूर्ध्वंहृतश्शक्त्यानिरुद्धोयोगमुद्रया ॥६२॥ ऊर्ध्वजिह्वास्थितोभूत्वासोमपानंकरोतियः ॥ मासार्द्धेनन
संदेहोमृत्युंजयतियोगवित् ॥६३॥ नित्यंसोमकलापूर्णंशरीरंयस्यदेहिनः ॥ तक्षकेणापिदष्टस्यविषंत
स्यनसर्पति ॥६४॥ इंधृतानियथावन्हिःतैलवर्तीचदीपकः ॥ तथासोमकलापूर्णंदेहीदेहंनमुंच्यति ॥६५
जिह्वाप्रवेशसंभूतंवह्निनोत्पादितंखलु ॥ चंद्रांशंश्रावयेद्यस्तुसास्यादमरवारुणी ॥६६॥ गोमांसंभक्ष
येन्नित्यंपिबेदमरवारुणीं ॥ कुलिनंतमहंविद्यामितरेकुलघातकाः ॥६७॥ गोशब्देनोदिताजिह्वातत्प्र
वेशोहितालुनि ॥ गोमांसभक्षणंतत्तुमहापातकनाशनं ॥६८॥ नाभिदेशेभवेदेषभास्करोदहनात्मकः
अमृतात्मास्थिरोनित्यंतालुमध्येतुचंद्रमाः ॥६९॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रोग्रसत्यूर्द्धमुखोरविः ॥ ज्ञातव्यंका
रणंतस्ययेनपीयूषमाप्यते ॥७०॥ मूर्द्धःषोडशपत्रपद्मगलितंप्राणेरवाप्तंहठाद्दूर्ध्वास्योरसनांविधाय
विवरेशक्तिंपरांचिंतयेत् ॥ उत्कल्लोलजलाकुलंसुविमलंधारामृतंयःपिबेन्निर्दोषःसमृणालकोमलत
नुर्योगीचिरंजीवति ॥७१॥ चुंबंतियदिलंबिकाग्रमनिशंजिह्वारसस्पंदिनिसक्षाराकटुकाम्लदुग्धसदृ
शीमध्वाज्यतुल्यंतथा ॥ व्याधीनांहरणंजरांतकरणंशास्त्रागमोदीरणंतस्यस्यादमरत्वमष्टगुणितंसिद्धा

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

॥ह०प्र०॥
॥९९॥

गनाकर्षणं॥७३॥एकंसृष्टिमयंबीजंएकामुद्राचखेचरी॥एकोदेवोनिरालंबोएकावस्थामनोन्मनी॥७४
सुस्थिरंज्ञानजनकंपंचस्रोतसमन्वितं॥तिष्ठतिखेचरीमुद्रातस्मिन्शून्येनिरंजने॥७५॥बद्धंमूलबिल
येनतेनविघ्नोविदारितः॥अजरामरतांयातियथापंचमुखोहरः॥अमृतापूर्णदेहस्ययोगिनोद्वित्रि ७६
वत्सरात्॥ऊर्ध्वंप्रवर्ततेरेतोह्यणिमादिगुणोदयात्॥७७॥यसातालपिहीनसुषिरंमेरुमूलेयदस्तित
स्मिंस्तत्त्वंप्रवदतिसुधीस्तन्मुखंनिम्नगानां॥चंद्रात्सारःस्रवतिवपुषस्तेनमृत्युर्नराणांतंबध्नीयात्सु
करणपथोनान्यथाकार्यसिद्धिः॥७८॥अथमूलबंधः॥पार्ष्णिभागेनसंपीड्ययोनिमाकुंचयेद्दृढं॥अ
पानमूर्ध्वमारुष्यमूलबंधोयमुच्यते॥७९॥अधोगतमपानंवैऊर्ध्वगंकुरुतेबलात्॥आकुंचनेनतं
प्राहुर्मूलबंधोहियोगिनः॥८०॥गुदंपार्ष्णितुसंपीड्यवायुमाकुंचयेद्बलात्॥वारंवारंयथाचोर्ध्वंसमाया
तिसमीरणः॥८१॥प्राणापानोनादबिंदूमूलबंधेनचैकता॥ततोयोगस्यसंसिद्धे॥यछतोत्रनसंश
यः॥८२॥अपानप्राणयोरैक्यंक्षयोमूत्रपुरीषयोः॥युवाभवतिवृद्धोपिसततंमूलबंधनात्॥८३॥ ॥९९॥
अपानेचोर्ध्वगेयातेप्रयातेनाभिमंडले॥तथानलशिखादीर्घाक्रीयतेवायुनाहतो॥८४॥ततोयाते

वह्न्यपानौप्राणमूष्णस्वरूपकं॥तेनात्यंततःप्रदीप्तस्तुकुतोदेहक्षयस्तदा॥८५॥तेनकुंडलिनीसुप्तासंतप्ता
संप्रबुध्यते॥दंडाहताभुजंगीवनिश्वस्यऋजुतांव्रजेत्॥८६॥बिलंप्रविष्टेवततोब्रह्मनाड्यंतरेव्रजेत्
तस्मान्नित्यंमूलबंधःकर्तव्योयोगिभिःसदा॥८७॥अथउड्डियानबंधः॥उर्ध्वोक्षिप्तःसुषुम्णायाःप्राण
स्तूड्डियतेयथातः॥तस्माच्चउड्डीयानाख्योयोगिभिःसमुदाहृतः॥८८॥उड्यानंकुरुतेयस्मादविश्रांतं
महाखगः॥उड्डियानंतदेवस्यात्तत्रबंधोभिधीयते॥८९॥उदरात्पश्चिमंभागेअधोनाभेर्निगद्यते॥उड्डि
यानोह्यसौबंधोमृत्युमातंगकेसरी॥९०॥उड्डियानंतुसहजंगुरुणाकथितंसदा॥अभ्यासेत्सततंयस्तु
वृद्धोपितरुणोभवेत्॥९१॥नाभेरूर्ध्वमधश्चापिप्राणंकुर्यात्प्रयत्नतः॥योगीसमभ्यसेन्मृत्युंजयत्येवन
संशयः॥९२॥सतिवज्रासनेपादौकराभ्यांधारयेद्दृढं॥गुल्फदेशसमीपश्चकंठंतत्रप्रपीडयेत्॥९३॥
पश्चिमंतानमुदरेकारयेद्धृदयेगले॥शनैःशनैर्यथाप्राणानाडिसिद्धिंनिगच्छते॥९४॥सर्वेषामेवबंधाना
मुत्तमोह्युड्डियानकः॥उड्डियानेदृढेबंधेमुक्तिःस्वाभाविकीभवेत्॥९५॥अथजालंधरबंधः॥कंठमाकु
व्यहृदयेस्थापयेच्चिबुकंदृढं॥बंधोजालंधराख्योयंजरामृत्युविनाशकः॥९६॥बध्नातिहिशिराजालंअ

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

॥ह०प्र०॥ धोगामि न भोजलं॥ ततो जालंधरो बंधः कंठे दुःखौघनाशनं॥९७॥ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्ष
॥१२॥ णे॥ न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुप्रधावति॥९८॥ कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढं॥ मध्यचक्रमिदं ज्ञे
यं षोडशाधारबंधनं॥९९॥ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितं॥ सर्वेषां योगतंत्राणां साधनं योगिनो
विदुः॥१००॥ मूलस्थानं समाकुंच उड्डियानं च कारयेत्॥ इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथः॥१॥ अ
धस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते॥ मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः॥२॥ ब्रह्मस्थानस्थितः
सिद्धः प्रयाति पवने लयं॥ ततो न जायते मृत्युर्नास्याज्जरादिकं तथा॥३॥ अथ विपरीतकरणी॥ यत्किंचि
छ्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणं॥ तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडं विनाशि च॥४॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यू
र्ध्वमुखो रविः॥ करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते॥५॥ तत्रास्ति दिव्यकरणं सूर्यस्य मुखबंधने
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः॥६॥ ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी॥ करणी विप
रीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते॥७॥ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य ॥१२॥
जठराग्निप्रवर्द्धिनी॥८॥ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च॥ अल्पाहारो निराहारो क्षुधालस्य

वशिर्भवत्॥९॥ अधःशिरश्चोर्ध्वपादो क्षणं स्यात्प्रथमे दिने॥ क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने॥१०॥
वलितं पलितं चैव षण्मासात्तु न दृश्यते॥ याममात्रं ततो नित्यमभ्यासेन तु कालजित्॥११॥ अथ वज्रोली॥ स्वच्छं
दवर्त्तमानोपि योक्तैर्विनियमैर्विना॥ वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनं॥१२॥ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये
दुर्लभं यस्य कस्यचित्॥ क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्त्तिनी॥१३॥ मेहनेन शनैः सम्यकूर्ध्वाकुंच
नमभ्यसेत्॥ पुरुषोप्यथवा नारी वज्रोलिसिद्धिमाप्नुयात्॥१४॥ प्रयत्नतः शिरानाले फूत्कारो वज्रकंधरे
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंकोचकारणा॥१५॥ भार्याभगे पते बिंदुरभ्यासे तोर्द्ध्वमाहरेत्॥ चलितं चलि
जं बिंदुमूर्द्ध्वमाकृष्य रक्षयेत्॥१६॥ एवं रक्षति यो बिंदुं मृत्युं जयति योगवित्॥ मरणं बिंदुपातेन जीवि
तं बिंदुधारणात्॥१७॥ यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः॥ चित्ताधीनं नृणां शुक्रं शुक्राधीनं हि जी
वितं॥१८॥ सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात्॥ तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः॥१९॥ बिं
दुमध्ये रजोप्येवं बीजं बिंदु प्रचक्षयेत्॥ मेढ्रमाकुंचयेदूर्ध्वं सम्यग्भ्यासयोगवित्॥२०॥ अपर्याप्तपुण्यव
तां धन्यानां तत्त्वदर्शिनां॥ निर्मत्सराणां सिद्ध्येत न तु मत्सरशालिनां॥२१॥ अथ सहजोली॥ सहजोलीच

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

।।ह॰प्र॰।।
।।१३।।

मरोली वज्रोल्या एकभेदतः।।जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं।।२२।।वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुं
सोः स्वांगलेपनं।।आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणं।।२३।।सहजोलिरियं प्रोक्ता सिद्धये योगिभिः
सदा।।अयं शुभकरो योगो भोगयुक्ते विमुक्तिदः।।२४।।अमरोलि।।विहाय नित्यं प्रथमां च धारां विहाय
निःसारतयांत्यधारां।।निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिकैः कुंटमते रमेध्या।।२५।।अमरीयः पिबे
न्नित्यं नस्यं कुर्याद्दिने दिने।।वज्रोलिमभ्यसेन्नित्यममरोलिति कथ्यते।।२६।।पुंसो बिंदुः समाकुंच सम्यग
भ्यासपाटवान्।।यदि नारी रजो रक्षेत्संयोगे चापि योगिनी।।२७।।तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न सं
शयः।।तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुत्वं चापि गच्छति।।२८।।स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूतौ स्वदेहजौ।।वज्रोल्या
भ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रजायते।।२९।।अतीतानागतं वेत्ति खेचरश्च भवेद्ध्रुवं।।देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्या
भ्यासयोगतः।।३०।।तस्मादेयं साधकानां भोगमुक्तविमुक्तिदः।।तस्मात्पुण्यवतामेव योगोयं संप्रसिध्यति
३१।।अथ शक्तिचालनं।।कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी।।कुंडल्यरुंधती चेति शब्दाः पर्यायवाचकाः।।१३।।
३२।।उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात्।।कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत्।।३३।।येन मार्गेन

णगंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं।।मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी।।३४।।कंदोर्ध्वे कुंडलीशक्तिः सु
प्ता मोक्षाय योगिनां।।बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित्।।३५।।अंभोधिश्रोलह्नीयानामा धारः शौ
म कुंडली।।अत्रोषयोगजगता मा घोरः कुंडली तथा।।३६।।कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता।।
सा शक्ती सुरुता येन समुक्तो नात्र संशयः।।३७।।गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनी।।बलात्कारे
ण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं।।३८।।इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी।।इडापिंगलयोर्मध्ये बा
लरंडा तपस्विनी।।३९।।पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च तां।।निद्रां विहाय सा शक्तीर्ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते
हयात्।।४०।।परिस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रं।।प्रसार्य यत्नात्परिधानयुक्त्या प्रगृ
ह्य नेत्रं सरि पालनीया।।४१।।वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलं।।मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टणांबरल
क्षणं।।४२।।वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीं।।कुर्यादनंतरं भस्त्रीं कुंडलीमाशु बोधयेत्।।४३।।
भानोराकुंचनेनैव कुंडलीं चालयेत्ततः।।मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः।।४४।।नासादक्षणमा
र्गवाहीपवनप्राणोनदीर्घाकृतेश्चंद्रांभः परिपूरितामृततनुप्राग्घंटिकायास्तथा।।छिन्नकालविशाल

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

॥ ह॰प्र॰ ॥
॥१४॥

वह्निवशागंभूरंध्रनाडीगणास्तत्कार्यंकुरुतेपुनर्नवतरं छिन्नद्रुमस्कंधवत् ॥४५॥ कुंडलीचालयित्वाथकु
र्यांद्रुस्त्री विशेषतः ॥ एवमभ्यासतोनित्यं यमिनःशंकतेयमः ॥४६॥ तदाभ्यसेत्सूर्यभेदमुज्जायींचापिशी
तलीं ॥ एवमभ्यासयोगेनयमिनःशंकतेयमः ॥४७॥ मूहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भयंचालनादसौ ॥ ऊर्ध्वमाकृष्य
ते किंचित्सुषुम्णायाःसमुद्गतः ॥४८॥ तेनकुंडलिनीतस्याःसुषुम्णायाःसमुद्गतः ॥ नयातितस्मात्प्राणोयं
सुषुम्णांबुजनिश्चलः ॥४९॥ यस्मात्संचालयेन्नित्यंसुखंसुप्तामरुंधती ॥ यस्यासंचालनाद्दाशुयोगीरोगा
प्रमुच्यते ॥५०॥ येनसंचालिताशक्तिःसयोगीसिद्धिभाजनं ॥ किमत्रबहुनोक्तेनकालंरजतिलीलया ॥५१॥
ब्रह्मधर्मरतस्यैवपुंसोमितहिताशीनः ॥ मंडलाद्दृश्यतेसिद्धिःकुंडलीभ्यासयोगतः ॥५२॥ आभ्यासनिस्तं
चांद्रीविभूत्यासहमिश्रयेत् ॥ तांधारयेदुत्तमांगेदिव्यदृष्टिप्रदायिनी ॥५३॥ द्विसप्ततिसहस्राणांनाडीनां
मलशोधने ॥ कुतःप्रक्षालनोपायःकुंडल्याभ्यासनादृते ॥५४॥ इतिशक्तिचालनं ॥ मुद्रेमादशधाप्रोक्ता
आदिनाथेनशंभुना ॥ कारणंसर्वसिद्धीनामेकैकापिक्षमेवसा ॥५५॥ राजयोगंविनापृथ्वीराजयोगंविना ॥१४॥
निशा ॥ राजयोगंविनामुद्राविचित्रापिनराजते ॥५६॥ मरुदभ्यसनंकिंचिन्मनोयुक्तंसमाचरेत् ॥ इतरत्र

नकर्तव्यामनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥५७॥ विनापिमध्यमानाडीदृढाभ्यासेनयोगिनः ॥ आसनप्राणसंयामैर्मु
द्राभिःसरलाभवेत् ॥५८॥ अभ्यासेनहिमुद्राणांतदुदेतिसमाधिना ॥ मुद्राणांचपरामुद्राभस्मासिद्धिंप्रय
छति ॥५९॥ उपदेशंहिमुद्राणांयोधत्तेसांप्रदायिकं ॥ सएवश्रीगुरुस्वामीसाक्षादीश्वरएवसः ॥६०॥ तस्यवा
क्यपरोभूत्वाअथाभ्याससमाहितः ॥ अणिमादिगुणैश्वर्यंलभेतकालवंचकः ॥६१॥ इत्यात्मारामयोगींद्रवि
रचितायांहठप्रदीपिकायांतृतीयोपदेशः ॥३॥ ॥ नमःशिवायगुरवेनादबिंदुकलात्मने ॥ निरंजनपदंया
तियतोयोगीपरायणः ॥१॥ अथेदानींप्रवक्ष्यामीसमाधिक्रममुत्तमं ॥ मृत्युघ्नंचसुखोपायंब्रह्मानंदकरं
परं ॥२॥ राजयोगसमाधिश्चउन्मनीचमनोन्मनी ॥ अमरोधालयस्तत्रशून्याशून्यंपरंपदं ॥३॥ अमनस्कंत
थाद्वैतंनिरालंबंनिरंजनं ॥ जीवन्मुक्तिश्चसहजंमुक्तिश्चेत्येकवाचकः ॥४॥ सलिलेसैंधवंयद्वत्साम्यंभज
तियोगतः ॥ तथात्ममनसोरैक्यंसमाधीरभिधीयते ॥५॥ तत्समंचद्वयोरत्रजीवात्मपरमात्मनोः ॥ सम
स्तनष्टसंकल्पःसमाधिःसोभिधीयते ॥६॥ कर्पूरसलिलेयद्वत्सैंधवंसलिलेयथा ॥ तथात्ममनसोरैक्यंस
माधिःसोभिधीयते ॥७॥ राजयोगस्यमाहात्म्यंकोवाजानातितत्त्वतः ॥ ज्ञानंमुक्तिःस्थितिःसिद्धिःगुरुवा

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

ह.ठ. ९ स वै केवलकुंभकः ७० केवले कुंभके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु
लोकेषु विद्यते ७१ शक्तः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणात् राजयोगपदं चैव लभते ना
त्र संशयः ७२ हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः न सिध्यति ततो युग्ममानिष्प
त्तेः समभ्यसेत् ७३ कुंभकप्राणरोधांते कुर्याच्चित्तं निराश्रयं एवमभ्यासयोगेन राजयो
गपदं व्रजेत् ७४ कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडलीबोधतो भवेत् अनर्गला सुषुम्ना च हठ
सिद्धिश्च जायते ७५ वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले अरो
गता बिंदुजयोग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणं ७६ इति सहजानंदसंतान
चिंतामणिस्वात्मारामयोगिविरचितायां हठप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः सशैलवनधा
त्रीणां यथाधारोहिनायकः सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली १ सुप्ता गु
रुप्रसादेन बोधिता सुखदा भवेत् तथा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोपि च २ प्रा ९

णस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते तथा चित्तं निरालंबं तथा कालस्य वंचनं ३ शून्य
पदवीति किं सुषुम्णाया शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चे
त्येकवाचकं ४ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्या
सेन बोधयेत ५ महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी उड्डियाणं मूलबंधो बंधो जा
लंधराभिधः ६ करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनं इदं हि मुद्रादशकं जरा
मरणनाशनं ७ आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्ल
भं मरुतामपि ८ गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसु
रतं यथा ९ वज्रोलिरमरोलिश्च सहजोलिस्त्रिधा मतः एतेषां लक्षणं चैव कर्तव्यं च वि
शेषतः १० अथ महामुद्रा पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणां पादं प्रसारितं ध
कराभ्यां धारयेद्दृढं कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः यथा दंडहतः सर्पो दंडाका

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

हठ. रः प्रजायते ११ अस्तीयतापथाशक्तिः कुंभकीसहस्रमभ्यसेत् तथा सोमरागावस्थां हरते
२० द्विगुणांगुलं १२ ततः पाने शनैरेव रेचयेत्प्रगुणेन गतः इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रद
र्शिता १३ नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेपि नीरसाः अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमि
10 व जीर्यते १४ वंद्यांगे तु समभ्यस्य सव्यांगे तु समभ्यसेत् यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मु
द्रां विसर्जयेत् १५ रूपवत्पुण्यवत्वर्गत्स्मार्जीर्णगुदो गमाः तस्मादेष ह्रपंचांतिमहामु
द्रां च योभ्यसेत् १५ कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी गोपनीया प्रयत्नेन
न देया यस्य कस्यचित् १५ अथ महाबंधः पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नि
योजयेत् १६ वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा १७ पूरयित्वा ततो वायुं हृद
मा ये चिबुकं दृढं निःपीड्य योनिं कुंचयेन्मनो मध्ये नियोजयेत् १८ रेचयेच्छनैरेव महा
बंधो ह्ययं प्रोक्तो अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः १९ कालपाशमहाबंधा २०

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

यि मोक्षणविवर्जिताः अयंतु सर्वनाडीनां मूर्ध्वंगतिनिरोधकः २० त्रिवेणीसंगमंधत्ते
केदारं प्रापयेन्मनः अथ महावेधः रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना महा
मुद्रा महाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ २१ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन महावेधं समभ्यसेत्
महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया २२
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यमे
२३ सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेच
येत् २४ महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते
साधकोत्तमैः २५ एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनं वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणि
मादिगुणप्रदं २६ अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने पुण्यसंभारसंधायि पा
पौघभिदुरं सदा २७ सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनं वह्निस्त्रीपथसे

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

६६. यानामाद्यं वर्जयेत्समाचरेत् २८ अथ खेचरी ॐ छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्ताव-
११ त् सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः २९ स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्नि-
ग्धनिर्मलं समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ३० ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णि-
ताभ्यां प्रघर्षयेत् पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ३१ एवं क्रमेण षण्मासं
नित्ययुक्तः समाचरेत् षण्मासाद्रसनामूलशिराबंधः प्रणश्यति ३२ कपालकुहरे जि-
ह्वा प्रविष्टा विपरीतगा भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ३३ कलां पराङ्मुखीं
कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ३४ कलां प-
राङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ३५ र-
सना मूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः
३६ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ११

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

३३ पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं
३४ चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्नमस्कृता
३५ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्द्धतः तस्य न क्षरते बिंदुः कामिन्याश्लेषितस
स्य च ३६ पातालेपि हितं यस्तु विरं मेसनमूलेन दसिंसत्तलं च तस्य वदि हि शुधी सन्मूर्द्धं वि
भगामुं चंद्रात्स्रावं स्यपति ब्रह्मचारोपि सुनरानां तद्ध्रुवं यान्तु वरा रमणाम हो नान्यथा म
ये सिद्धिः ३७ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडले व्रजत्यूर्द्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो
योनिमुद्रया ३८ कपालकुहरा जिह्वाकालसहा स्मुद्रया ऊर्द्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सो
मपानं करोति यः मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ३९ नित्यं सोमकला
पूर्णं शरीरं यस्य योगिनः तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ४० इंधनानि यथा
वह्निः तैलवर्त्तिं च दीपकः तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ४१ गोमांसं भ

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

हठ० १२ हायेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ५२ गोशब्देनोदि
ता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं ५३ जिह्वा
प्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ५४
मूर्द्धः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्द्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं प
रां चिंतयेत् उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेत् निर्व्याधिः समृणालको
मलवपुर्योगी चिरं जीवति ५५ चुंबंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रा
गमोदीरणं तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणं ५६ एकं सृष्टिमयं बीजं
एका मुद्रा च खेचरी एको देवो निरालंबो एकावस्था मनोन्मनी ५७ सुषिरं ज्ञानज
नकं पंचस्रोतः समन्वितं तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरंजने ५८ पश्चात्पत्र १२

हितस्तु षिरं येन मूर्ध्नः स्थितं तथं तस्मिंस्तालं प्रवृत्ते सुधीस्तन्मुखं निम्नगानां चैव स्रवात्
स्रवति य उपस्तेन मृत्युर्नराणां तेन धीयात्स करा ... मपानान्यथा वरा सिद्धिः अथ मूल
बंधः पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं अपानमूर्द्धमाकृष्य मूलबंधो ऽभिधीय
ते ५८ अधोगतमपानं वै ऊर्द्धगं कुरुते हठात आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं तु योगिनः
५९ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात वारंवारं यथा चोर्द्धं समायाति समी
रणः ५० प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकतां गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छते
नात्र संशयः ५१ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः युवा भवति वृद्धोपि
सततं मूलबंधनात ५२ अपाने चोर्द्धगे जाते संप्राप्ते वह्निमंडले तथानलशि
खा दीर्घा वर्द्धते वायुनाहता ५३ ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकं तेना
संतप्तदीप्तो सौ ज्वलनो देहजस्तथा ५४ तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ६

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

ग्रहतभुजंगी वनिःश्वस्य ऋज्वीतां ब्रजेत ५५ विलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यां तरं ब्रजेत त
स्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ५६ अथ उड्याणबंधः बद्धो येन सुषु
म्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः तस्मादुड्डीयाणाख्योयं योगिभिः समुदाहृतं ५७ उड्डी
नं कुरुते यस्मादविश्रांतो महाखगः उड्डीयाणं तदेव स्यात्तत्र बंधोभिधीयते ५८
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत उड्डीयाणो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी
५९ उड्डीयाणं तु सहजं गुरुणा कथितं तथा अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोपि तरुणाय
ते ६० नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव
न संशयः ६१ सतिवज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढं गुल्फदेशसमीपे च कं
दं तत्र प्रपीडयेत ६२ पश्चिमं तानमुदरे कारयेद्धृदये गले शनैः शनैर्यथा प्रा
णः रुद्रसंधिं न गच्छति ६३ सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डीयाणकः उड्डीयाणे १३

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

ष्ठे बंधे मूलसंज्ञका पश्चिमं भवेत् ६४ अथ जालंधरबंधः कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढमि
छया बंधो जालंधराख्योयं अमृताप्ययकारकः ६५ बध्नाति हि सिरोजालं अधोयामि
नभोजलं ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ६६ जालंधरे कृते बंधे कंठसंको
चलक्षणे न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ६७ कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तं
भयेद्ध्रुवं मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं ६८ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवि
तं सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ६९ मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डियानं तु
कारयेत् इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमे पथं ७० अधस्तात्कुंचनेनैव कंठसंको
चने कृते मध्यपश्चिमतानेन स्यात् प्राणो मध्यनाडिगः मूलस्थानस्थितो रोधः श्र
पाति पवनोल्लयं अनेनैव विधानेन सेवयेत् पवनालयं ततो न जायते मृत्युः जरा
रोगादिकं तथा ७१ अथ विपरीतकरणी यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

हठ॰ १५

तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ७२ तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं गु
रूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ७३ ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी क
रणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ७४ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविना
शिनी नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धनी ७५ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः
साधकस्य तु अल्पाहारो यदि भवेत् अग्निर्दहति तत्क्षणात् ७६ अधःशिराश्चोर्ध्वपादः
क्षणं स्यात्प्रथमे दिने क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ७७ वलितं पलितं
चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ७८ अथ
वज्रोली स्वेच्छया वर्तमानोपि योगोक्तैर्नियमैर्विना वज्रोलीं यो विजानाति स यो
गी सिद्धिभाजनं ७९ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् क्षीरं चैकं द्वितीयं च
नारी च वशवर्तिनी ८० मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् पुरुषो वापि ना १५

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

ेयावज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ८१ यत्नतःशस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे शनैःशनैःप्रकुर्वी
त वायुसंचारकारणात् ८२ नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् चलितं च निजं बिं
दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ८३ एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् मरणं बिंदुपाते
न जीवितं बिंदुधारणात् ८४ सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् यावद्बिंदुः
स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ८५ चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितं तस्मा
च्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ८६ ऋतुमत्या रजोप्येवं निजं बिंदुं च रक्षयेत् मे
ढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ८७ अयं योगः पुण्यवतां धीमतां तत्वदर्शि
नां निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनां ८८ सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एक
तः जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांग
लेपनं ८९ आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् सहजोलीरियं प्रोक्तासद्

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

ह्ठयोगिनः स्वात्मयोगधार्यं निबंधते श्रीतत्वमथ ५

६८ ते योगिभिः सदा ९० पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् यदि नारी रजो रक्षेत्
१५ वज्रोल्याभ्यासे ह्योगिनी ९१ तस्मात्किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः सबिंदुस्तद्
जश्चैव एकीभूय स्वदेहजो ९२ वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिः प्रजायते ९३ रि
तोल्लगात्वात्प्रथमां च धारां त्यक्त्वा परा त्रिधे खंडमते समर्थैः ९४ येन नाकुंचनाद्दिक्षेजे
सापिहि योगिनी अतीतानागतं धत्ते खेचरीत्वं प्रजायते ९५ देहसिद्धिं च लभते वज्रो
ल्याभ्यासयोगतः अयं पुण्यकरो योगो योगिनां भुक्तिमुक्तिदः ९६ तस्मात्सुरापवक्ताम
व अथ योगः श्रसिद्धति ९७ अथ शक्तिचालनं कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्ति
रीश्वरी कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ९८ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिक
या हठात् कुंडलिन्यां तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ९९ येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्था
नं निरामयं मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी १०० कंदोर्ध्वे कुंडलीशक्तिः सुप्ता मोक्षा १५

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

य योगिनां बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् १ ध्रुवं मोक्षे लक्ष्मीपानां आधारः स्त्रे
व कुंडली सुप्तेव योगते प्राणो आधार कुंडली तथा गदो वियोगे २ कुंडली कुटिलाकारा
सर्पवत् परिकीर्तिता सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ३ गंगायमुनयोर्मध्ये
बालरंडां तपस्विनीं बलात्कारेण गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदं ४ इडा भगवती गंगा पिं
गला यमुना नदी तन्मध्ये बालरंडा च कुंडली ति प्रगीयते ५ पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्ता उ
आ द्बोधयेच्च तां निद्रां विहाय सा शक्तिः ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ६ अवस्थिता चैव फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रं प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ७
ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलं मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् ८
वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुंडलीं कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत्
९ भानोराकुंचनं कुर्यात् कुंडलीं चालयेत्ततः मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ९

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

ह.ठ. नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोऽतिदीर्घीकृतश्चन्द्राम्भःपरिपूरितामृततनुः प्राग्घण्टि
१६ काघाटस्तथा छिद्रं द्वारविशालवह्निवशगात्रन्ध्रं धनाद्विशगात्र तं कार्यं कुरुते श्र
र्बन्धत हंजीर्णाङ्कुमस्कंधवत १० कुंडलीबोलयित्वाथपत्रुर्वाद्रस्तोविशेषतः एवमभ्यासतो
16 नित्यं यमिनः शंकते यमः ११ तदभ्यासेन सर्पेण भुजङ्गी चापि शीतली एवमभ्यास
युक्तस्य ब्रह्मस्थयमिनः कुतः १२ शुद्धं तद्यपर्यतं भिर्यदभ्रलनादसो ऊर्ध्वमाहूयते
विंचित्तशुद्धमाणापासशुद्धमाः तेनकुंडलिनीसत्यात्सुखमाणापः समुद्भवः रयावितस्मात्सा
लोकं सुषुम्णापाद्मनिस्वरः तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुषुम्णापाग्रभुधती यल्लां संचले
येद्वाभ्यागिरोगात्प्रमुच्यते येनसंचालिताशक्तिः सयोगीसिद्धिभाजनं किमत्रबहुनो
क्तेनकालंजयतिलीलया ब्रह्मचर्यमितरस्यैवनित्यं हितामिताशिनः १३ मंडलाद्दृश्यते
सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगतः अभ्यासं विद्धितंकोऽत्रिविधस्यासहमित्राधेन १४ तद्धारणंचाल १६

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

मंत्रोद्दिष्टं दृढश्रद्धापरं द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं कुतः प्रक्षालनोपायः कुं
डल्यभ्यासनादृते १५ इति मुद्रादश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना एकैका तासु यमिनां म
हासिद्धिप्रदायिनी १६ राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा राजयोगं विना
मुद्रा विचित्रापि न राजते १७ मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् इतरत्र न कर्तव्या
मनोवृत्तिर्मनीषिणा १८ शिलापि मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनां अभ्यासेन प्राणा
संयामं मुद्राभिः सफला भवेत् १९ उपासनविधिर्मुद्राणां राजयोगः सुमुद्राः इन्द्रियाणां
पराभ्यां मुद्रां सिद्धिं प्रयच्छति २० उपदेशो हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकः स एव श्री
गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः २१ तस्य वाक्यपरो भूत्वा योऽभ्यसेत्समाहितः अणि
मादिगुणोपेतं जायते कालवंचनात् २२ इति सहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामयो
गीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने

© Dharmartha Trust JK. Digitized by eGangotri

प्राणारवंतेकुर्याच्चित्तंनिराश्रयं।एवमभ्यासयोगेनरा
जयोगपदंव्रजेत्॥७४॥कुंभकात्कुंडलीबोधःकुंडलीबो
धतोभवेत्।अनर्गलासुषुम्नाचहठसिद्धिश्चजायते।
७५वपुःकृशत्वंवदनेप्रसन्नतानादस्फुटत्वंनयनेसु
निर्मले।अरोगताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीविशुद्धिर्ह
सिद्धि
ठयोगलक्षणं॥७६इतिसहजानंदसंतानचिंतामणि
स्वात्मारामविरचितायांहठप्रदीपिकायांद्वितीयोपदे

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

यदा जागर्ति कुंडली।

हठ॰ ध्यः॥ ॥सशैलवनधात्रीणांयथाधारोऽहिनायकः।स
र्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारोहिकुंडली॥१सुप्तागुरु
२० प्रसादेनबोधितासुखदान्नवेत्।तथासर्वाणिपद्मानि
भिद्यंतेग्रंथयोऽपि॥२प्राणस्यशून्यपदवीतथाराज
पथायते।तथाचित्तंनिरालंबंतथाकालस्यवंचनं॥ २०
३शून्यपदवीतिकिं॥सुषुम्नाशून्यपदवीब्रह्मरंध्रं
महापथः।श्मशानंशांभवीमध्यमार्गश्चेत्येकवाचकं।

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

सं समाचरेत्

॥४ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं। ब्रह्मद्वा
रमुखेसुप्तां। मुद्राभ्यासें न बोधयेत्॥५ महामुद्राम
हाबंधोमहावेधश्च खेचरी। उड्याणं मूल बंधो
बंधोजालंधरोभिधः॥६ करणीविपरीताख्यावज्रो
लीशक्तिचालनं। एतद्धिमुद्रादशकंजरामरणनाश
नं॥७ आदिनाथोदितंदिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं। वल्ल
भंसर्वसिद्धानांदुर्लभंमरुतामपि।गोपनीयंप्रयत्ने

ड्डि

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

वज्रोलिरमरोलिश्च सहजोलिस्त्रिधा मतः। एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्तव्यं च विशेषतः।८

ह.ग. नयथा रत्नकरंडकं। कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं
यथा।।९ अथ महामुद्रा।। पादमूलेन वामेन योनिं संपी
२२ ड्य दक्षिणं। पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखे।।१०
कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः। यथा दंडहतः
सर्पो दंडाकारः प्रजायते।।११ ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुं २१
उली सहसा भवेत् तथासौ मरणावस्था हरते द्विपु
टाश्रया।।१२ न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीर

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्न तु वेगतः। इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता।१२

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

स्ताः। अविमुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते॥१३॥ चं
द्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे तु समभ्यसेत्। यावत्तुल्या
भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्॥१४॥ क्षयकुष्ठगुदा
वर्त्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः। तस्य दोषक्षयं यांति महामु
द्रां च योऽभ्यसेत्॥१५॥ कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविना
शनी। गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्॥१६॥
अथ महाबंधः॥ पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियो

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठ॰ जयेत्॥ वायोः स्वरूपं संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा॥ १७॥ प्रसरयित्व
मुखे वायुं हृदये चिबुकं दृढं॥ निःपीड्य योनिमाकुंच्य मनो
२२ मध्ये नियोजयेत्॥ १८॥ रेषवये बंधाने रेवमहाबंधोयमुच्य
ते॥ अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः॥ १९॥ काल
पाशमहाबंधो विमोचनविचक्षणः॥ अयं तु सर्वनाडीनां २२
मूर्ध्निगमनबोधकः॥ २०॥ त्रिवेणीसंगमं चैव केदारं प्रापये
न्मनः॥ अयं महावेधः॥ रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरु

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

पंविना। महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥२१॥
महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः। वायूनां गति
मावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥२२॥ समहस्तयुगो भूमौ
स्फिचौ संताडयेच्छनैः। पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फु
रति मध्यगः ॥२३॥ सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृ
ताय वै। मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः ॥२४॥
महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः। वली

तस्मात्सर्वप्रय
त्नेन महावेधंस
मभ्यसेत्

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह्व. पलितवैवस्त्रुः। सेव्यतेसाधकोत्तमैः॥२५॥ एतत्त्रयंमहागुह्यंजन्म
मृत्युविनाशनं। वलिवृद्धिकरंचैव अणिमादिगुणप्रदं॥२६॥
२३ अपमृत्युर्नक्रियतेवैवध्यामेयामेदिनेदिने। पुण्येप्रनावसं
[illegible]गौविपापोयातिपुरंसदा॥२७॥ सम्यक्क्षिष्यावत्तामे २३
वेश्मलंप्रथमप्राथने। वाङ्क्षीपश्चेदानामादौवर्ज
नमावरेत॥२८॥ अरावेवरी॥ बुदनवालनदोद्देःकल्लां
क्रमेणवर्द्धयेत्तावत्। यावद्रमथ्यंसस्त्रातितदांनीरव्व

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलं। समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत्॥१॥ आदौ लो
धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत्॥ पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत्॥२॥ एवं क्रमेण षण्
मासं नित्यमुक्तः समाचरेत्॥ षण्मासैः रसनामूले शिरा बन्धः प्रणश्यति॥३॥ ९४

हरीतकी

रीति सिद्धिः॥२५॥ कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा॥
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥३२॥ कलां पराङ्मु
खीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्त्तयेत्। सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योम
चक्रं तदुच्यते॥३१॥ रसनामूर्द्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि
तिष्ठति। विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः॥
३२ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा॥ न च मूर्च्छा भ
वेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं॥३३ पीड्यते न स रोगेण न च लि

क्षणार्द्धमपि ति
ष्ठति। क्षणेन मु
च्यते सो जीव्याधि
मृत्युजरादिभिः।
कलांपराङ्मुखीं
कृत्वा ५

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह० प्यन्तिकर्मणा। बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेच
री॥ २४ चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे गता। ते
२४ नैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्नमस्कृता॥ २५ खेचर्या मुद्रि
तो यस्तु विवरं लंबिकोर्द्ध्वतः। न तस्य नीयते बिंदुः कामि
न्याश्लेषितस्य वा॥ २६ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तो यो २४
निमंडलं। व्रजत्यूर्द्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया॥
कपालकुहरे जिह्वा कालसंहारमुद्रया॥ २७ ऊर्द्ध्वजि

पातालेयद्धितय सुषिरं मेरुमूले ... तदस्मिं स तत्वं चैतन्यवदति सुधी ... गानो। चंद्रात्सारं स्रव
तिनपुंसोदोषम् ... [illegible] ...॥

ह्वः स्थितौ भूत्वा सोमपानं करोति यः। मासार्द्धेन न संदेहो
मृत्युं जयति योगवित्॥ ३९॥ नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं
यस्य योगिनः। तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति॥
४०॥ इंधनानि यथा वह्निः तैलं वर्त्तिं च दीपकः। तथा
षोडशाकलापूर्णां देही देहं न मुंचति॥ ४१॥ गोमांसं भक्ष
येन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं। कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कु
लघातकः॥ ४२॥ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह.यो. तालुनिगोमांसभक्षणंचैतत्महापातकनाशनं॥४३॥
जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितःखलुचांद्रात्
२५ स्रवतियःसारःसस्यादमरवारुणी॥४४॥मूर्द्ध्नःषो
डशपद्मपत्रगलितंप्राणादवाप्तंहठाद्ऊर्ध्वास्योरस
नांनियम्यविवरेशक्तिंपरांचिंतयेत्उत्कल्लोलक २५
लाजलंचविमलंधारामृतंयःपिबेन्निर्दोषःसमृणा
लकोमलवपुर्योगीचिरंजीवति॥४५॥चुंबंतीयदिलं

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

बिकाग्रमनिशंजिह्वासरसस्पंदिनीसक्षाराकटुतिक्तदु
ग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा। व्याधीनां हरणं जरांत
करणंशास्त्रागमोदीरणंतस्यस्यादमरत्वमष्टगुणि
तंसिद्धांगनाकर्षणं॥४६ एकंसृष्टिमयंबीजंएकामु
द्राचखेचरी। एकोदेवोनिरालंबोएकावस्थामनो
न्मनी॥४७ अथमूलबंधः॥पार्ष्णिभागेनसंपीड्ययोनि
माकुंचयेद्गुदं।अपानमूर्द्ध्वमाकृष्यमूलबंधोयमुच्यते।

इडा १ पिंगला २ सुषुम्णा ३ जिह्वा ... तद् ४ बिंदु ५ ... सुषिरं स्नानजनकं पंचस्रोतः समन्वितं। तिष्ठते खेचरी नु ज्ञाता ... निरंजनः।१। यत्स्यात्...
...हित सुषिरं मेरुमूर्ध्नि स्थितं ... नां वेद्यात्सारः स्रवति बु
...स्ततमस्तु नेत्रा णां तद्वृत्त्या ... कार्यसिद्धिः।२। ... लुरं ...

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह.ग. ॥४८॥ अधोगतमपानं वै ऊर्द्ध्वगं कुरुते हठात्। आकुंच
नेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः॥४९॥ गुदं पार्ष्णी तु संपी
ड्य वायुमाकुंचयेद्बलात्। वारंवारं यथा चोर्द्ध्वं समाया
२६. ति समीरणः॥५०॥ प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैक २६
तां। गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः॥५१॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः। युवा भवति
वृद्धोपि सततं मूलबंधनात्॥५२॥ अपाने चोर्द्ध्वगे जाते

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

संप्राप्तो वह्निमंडलं। तथानलशिखा दीर्घा वर्द्धते वायु
नाहता॥५३ ततो वातौ वह्निपानौ प्राणमुष्णस्वरूप
कं। तेनात्यंतप्रदीप्तोसौ ज्वलनो देहजस्तथा॥५४ तेन
कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते। दंडाहतभुजंगी
व निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥५५ बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्म
नाड्यांतरं व्रजेत्। तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्त्तव्यो योगि
भिः सदा॥५६ अथ उड्याणबंधः॥ बद्धो येन सुषुम्नायां

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हल. प्राणोस्नुड्डीय[illegible]ते यतः। तस्मादुड्डीयाणाख्योयं योगिभिः
समुदाहृतः॥५७ उड्डीयांणं तदैवस्या कुरुते यस्माद्दवि
२१ श्रांतो महाखगः। उड्डीयाणं तदेव स्यात् तत्र बंधोभि
धीयते॥५८ उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्॥ उ २१
ड्डीयाणो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी॥५९ उड्डीया
णं तु सहजं गुरुणा कथितं तथा। अभ्यसेत्सततं यस्तु वृ
द्धोपि तरुणो भवेत्॥६० नाभेरूर्ध्वमधश्चापि ताणं कु

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

योभ्यसत्तंत्रतः।षण्मासाद्भ्यसेन्मृत्युंजयत्येवनसंशयः
६१सतिवज्रासनेपादौकराभ्यांधारयेद्दृढं।गुल्फदेशस
मीपेचकंदंतत्रप्रपीडयेत्॥६२पश्चिमंताणमुदरेधार
येद्धृदयेगले।शनैःशनैर्यथाप्राणःतुंदसंधिंनिगच्छति
६३सर्वेषामेवबंधानामुत्तमोह्युड्डीयाणकः।उड्डीया
णेदृढेबंधेमुक्तिःस्वाभाविकीभवेत्॥६४अथजालंधर
बंधः॥कंठमाकुंच्यहृदयेस्थापयेच्चिबुकंदृढं।बंधो

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

जरामरणविनाशनः

हृ.उ. जालंधराख्यायं अमृताप्ययकारकः ॥६५॥ बध्नाति हि शि
रोजालं अधोयाति नभोजलं । ततो जालंधरो बंधः कंठदुः
खौघनाशनः ॥६६॥ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्ष
२८ णा । न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥६७॥ कंठसं
कोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढं । मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं २८
षोडशाधारबंधनं ॥६८॥ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च से
वितं । सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥६९॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

अथ स्मात्कुंभकेनैव कंठसंकोचने कृते। मध्यप। श्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः। प्रसस्था
नस्थितो रोध्यः प्रयाति पवनो लयं।

कुं च

मूलस्थानं समाकुंष्य उड्डियाणं तु कारयेत्। इडां च पिंग
लां बध्वा वाहयेत्पश्चिमं पथ्यं।।७० अनेनैव विधानेन स
वयेत्पवना लयं। ततो न जायते मृत्युः जरा रोगादिकं
तथा।।७१ अथ विपरीतकरणी।। यत्किंचित्स्रवते चं
द्रादमृतं दिव्यरूपिणं। तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो
जरा यु
विनाशितं।।७२ तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंच
नं। गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः।।७३ उड्डी

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हृ० नाभिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी। करणी विपरीताख्या
गुरुवाक्येन लभ्यते॥७४ करणी विपरीताख्या सर्वव्या
धिविनाशिनी॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निवि
२९ वर्द्धनी॥७५ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य २९
तु। अल्पाहारो यदि भवेत् अग्निर्दहति तत्क्षणात्॥७६
अधःशिरश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने। क्षणाच्च किं
चिदधिकं अभ्यसेच्च दिने दिने॥७७ वलितं पलितं चैव

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

तु

षण्मासार्द्धं न नरूपलितो ॥ याममात्रं यो नित्यमभ्यसेत्स तु का

लजित ॥ ७८ ॥ अथ वज्रोली ॥ स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगो

क्तैर्नियमैर्विना ॥ वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धि

भोगमात

भाजनं ॥ ७९ ॥ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित ॥

क्षीरं चैकं द्वितीयं च नारी च वशवर्त्तिनी ॥ ८० ॥ मेहनेन श

नैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत ॥ पुरुषो वापि नारी वा व

ज्रोलीसिद्धिमाजनं ॥ ८१ ॥ नार्या भगे पतद्बिंदुमभ्यासेनो

प्रयत्नतः शिरोनाले फूत्कारं कंबुकेधरे ॥ शनैः २ प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात्त[illegible] ॥ १

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह.व. र्द्धमाहरेत्।चलितंतुस्वकंबिंदुमूर्द्धमाकृष्यरक्षयेत्॥८२
एवंतुरक्षयेद्बिंदुंमृत्युंजयतियोगवित्।मरणंबिंदुपा
३० तेनजीवितंबिंदुधारणात्॥८३सुगंधोयोगिनोदेहेजा
यतेबिंदुधारणात्।यावद्बिंदुःस्थिरोदेहेतावत्कालभयं ३०
कुतः॥८४मलायत्तंनृणांशुक्रंशुक्रायत्तंतुजीवितं।
तस्माच्छुक्रंमनश्चैवरक्षणीयंप्रयत्नतः॥८५ऋतुमत्या
जो रजोप्येवंबद्धीबिंदुंचसुरक्षयेत्।मेढ्रेणाकर्षयेदूर्द्ध्वंसम्य

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

गाभ्यासयोगी वा सिद्धा ॥ ॥ अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्त्व
शालिनां । निर्मत्सराणां [blot] सिध्येत न तु मत्सरशालिनां ॥
॥८॥ सहजै श्चामरौ लि श्च वज्रोल्या एव भेदतः । वज्रोली
मैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगालेपनं ॥८८॥ आसीनयोः सु
खेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् । सहजोलिरियं प्रोक्ता
सेव्यते योगिभिः सदा ॥८॥ पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्या
सपाटवात् । यदि नारी रजो रक्षेत् वज्रोल्या सह योगिनी ।

जले सुभस्म नि क्षिप्य दग्धगो मयसंभवं ।

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

९७· ॥८१॥ तस्माः किंविद्रजोनाशंनगच्छतिनसंशयः॥सबिंदुस्त
द्रजश्चैवएकीभूयस्वदेहजौ॥८२॥वज्रोल्याभ्यासयोगे
नसर्वसिद्धिप्रजायते॥८३॥पित्तोल्वणत्वात्प्रथमांबुधा
३१ रांविहायनिःसारतयांत्यधारां॥निषेव्यतेशीतलमध्यधा
रांकापालिकेःखंडप्रतेःसमेर्थ्येः॥८४॥पेहैमौकुंवनौहर्द्दं ३१
रजसापिहियोगिनी॥अतीतानागतंवेत्तेखेचरीवप्रजा
यते॥८५॥देहसिद्धिंचलभतेवज्रोल्याभ्यासयोगतः॥अयं

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

सुतं करोयोगी योगी भुक्तिमुक्तिभिः ॥९६ तस्मात्सुएपवता
मेवञ्जयं योगः प्रसिद्ध्यति ॥९७ अथ शक्तिचालनं ॥ कुटि
लांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ॥ कुंडल्यरुंधती
देवी शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥९८ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा
कुंचिकया हठात् । कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं भ
वं विभेदयेत् ॥९९ येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरा
मयं । मुखेनाच्छादि तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥१०० कंदो

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठ॰ ई कुंडली शक्तिर्बुद्धा मोक्षाय योगिनां। बंधनाय च मूढा

नां यस्तां वेत्ति स योगवित्॥१॥ अंभोधिन्नौ लक्षीपालां आ

३२ धारश्शेष कुंडली। अशेषयोगतंत्राणां आधारः कुंड

ली तथा॥२॥ कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्त्ति

ता। सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः॥३॥ गं ३२

गायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीं। बलात्कारेण

गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं॥४॥ पुच्छे प्रगृह्य भुजंगीं सु

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी तन्मध्ये बालरंडा च कुंडली पिंगलेडयोः।

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

प्राप्नुद्बोधयेदग्निः ॥ निद्रां विहाय सा शक्ती ऊर्ध्वमुत्तिष्ठ
ते हठात् ॥ ॥ परिस्थितं नाचैव वर्फणावती साप्रातः स्वस
यं प्रहरार्द्धमात्रं ॥ प्रसूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य
नित्यं तत्परिचालनीया ॥ ॥ वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे
चतुरंगुलं ॥ मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनांबरलक्षणं ॥ ९
वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुंडलीं ॥ कुर्यादनं
तरं भस्त्रीं कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ ॥ भानोराकुंचनं कु

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह॰ यत्तु कुंडलीं चालयेत्ततः। मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृ
त्युभयं कुतः॥८॥ नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणो
३३ ति दीर्घीकृतस्तंद्राग्भः परिपूरितामृततनुः प्राग्घंटिका
यामत्या॥ ह्रिंदनकालविशालवह्निवशगात् धूम्रं खेन
डीगणा[illegible]त् तं कायं कुरुते पुनर्नवतरं जीर्णे द्रुमस्कंधव ३३ ष्टिन
त्॥९॥ कुंडलीचालयित्वा च कुर्याद्भस्त्रीं विशेषतः।
एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः कुतो यमात्॥११॥ तदाभ्यसे

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

उर्ध्वमाकृष्य लोकेऽपि सुषुम्णायाः समुद्धृतः। तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्णायाः समुद्धृ-
तः। न याति तस्मात्प्राणो न्यः सुषुम्णायामन्यनित्यशः। तस्मात्सेवाल्के येन नित्यं सुषुम्णायां प्रजसं ये

स्मर्यजेदं सुकार्यी वापि कुरीतली। एवमभ्यासयुक्तस्य
श्रमस्थ्य यामिनः कुतः॥१२ मुहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भय
चार्यामिनः ... लनादसौ। ब्रह्मचर्यव्रतश्चैव नित्यं
हितमिताशिनः॥१३ मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यास
योगतः। अभ्यासं विंदुतं वाङ्गी विभूत्यासदहमिश्रयेत्।
॥१४ तद्धारणं वो न भवति मांगो दिव्यदृष्टिप्रदायकं। द्विसप्तति
सहस्राणां नाडीनां मलशोधनं। कुतः प्रक्षालनोपायः

।यस्तां संचा
लयेदाशु योगी
योगात्प्रमुच्यते
येन संचालिता
शक्तिः स योगी
सिद्धिभाजनं।
किमत्र बहुनो
क्तेन कालं जय
ति लीलया

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह०य० कुंडलमभ्यासनाद्दतो॥१५ इतिमुद्रादशप्रोक्ता आदिना
थेन शंभुना। एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायनी॥
३५ १६ राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा। राजयो
गं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते॥१७ मारुतस्य विधिं ३५
सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत्॥ इतरत्र न कर्तव्या मनोवृ
त्तिर्मनीषिणा॥१८ रविलोपि मध्यमा नाडी हठाभ्यासे
न योगिनां। आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरलाम वे

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ला॥१९॥ उपासनविनिद्राणां राजयोगः समुद्गगः। रुद्राणी
सापरा मुद्रा महासिद्धिं प्रयच्छति॥२०॥ उपदेशो दिमुद्रा
णां योगदर्शनप्रदायिकाः। स एव श्रीगुरुस्वामी साक्षा
दीश्वर एव सः॥२१॥ तस्य वाक्यपरो भक्त्या योऽभ्यस्यति
समाहितः। अणिमादिगुणैश्वर्यं जायते कालवंचनात्
२२ इति सहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्माराम
विरचितायां हठप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः॥ ॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

नाराजयोगोराजयोगंविनाहठः नसिद्ध्यतिततोयुग्ममानिष्पत्तेःसमभ्य
सेत् ८३ कुंभकप्राणरोधांतेकुर्याच्चित्तंनिराश्रयं एवमभ्यासयोगेन
राजयोगपदंव्रजेत् ८४ कुंभकात्कुंडलीबोधःकुंडलीबोधतोभवेत् अनर्ग
लासुषुम्नाचहठसिद्धिश्चजायते ८५ वपुःकृशत्वंवदनेप्रसन्नतानादस्फुट
त्वंनयनेसुनिर्मले अरोगताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीविशुद्धिर्हठयोग
लक्षणं ८६ इतिसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां
हठप्रदीपिकायांद्वितीयोपदेशः सशैलवनधात्रीणांयथाधारोहि
नायकः सर्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारोहिकुंडली १ सुप्तागुरुप्रसादे
नयदाजागर्तिकुंडली तदासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच २ प्रा
णस्यशून्यपदवीतदाराजपथायते तदाचित्तंनिरालंबंतदाकालस्यवंच
नं ३ शून्यपदवीतिकिं सुषुम्नाशून्यपदवीब्रह्मरंध्रंमहापथम् श्मशानं

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

सांपवीमध्यमार्गश्चेत्येकवाचकः ४ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्व
रीं ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासेन बोधयेत् ५ अथ दशमुद्रा महामुद्रा
महाबंधो महावेधश्च खेचरी उड्डीयानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ६ कर
णी विपरीताख्यं वज्रोली शक्तिचालनं इदं हि मुद्रादशकं जरामरणना
शनं ७ आदिनाथोदितं सर्वमष्टैश्वर्यप्रदायकं वल्लभं सर्वसिद्धाना
दुर्लभं महतामपि ८ गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं कस्यचि
न्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ९ वज्रोलीरमरोलीश्च सहजोली त्रि
धा मताः एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्तव्यं च विशेषतः १० अथ महामुद्रा पा
दमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां पूरयेद्दृ
ढं ११ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वनि यथा दंडहतः सर्पो दंडाकार

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

प्रजायते १२ ऋज्वीभूतातथाशक्तिः कुंडलीसहसाभवेत् तदासौमरणा
वस्थाजायते द्विपुटाश्रिता १३ ततः शनैः शनैरेवरेचयेन्नचवेगतः इदंखलु
महामुद्रामहासिद्धैः प्रदर्शिता १४ महाक्लेशादयोदोषाः क्षीयंतेमरणा
दयः महामुद्रांचतेनैववदंतिविबुधोत्तमाः १५ चंद्रांगेचसमभ्यस्यसूर्यां
गेपुनरभ्यसेत् यावत्तुल्याभवेत्संख्याततोमुद्रांविसर्जयेत् १६ नहिप
थ्यमपथ्यंवारसाःसर्वेपिनीरसाः अपिभुक्तंविषंघोरंपीयूषमिवजी
र्यति १७ क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः दोषाःसर्वेक्षयंयांतिमहा
मुद्रांचयोभ्यसेत् १८ कथितेयंमहामुद्रामहासिद्धिकरीनृणां गोपनी
याप्रयत्नेननदेयायस्यकस्यचित् १९ अथमहाबंधः पार्ष्णिंवामस्यपा
दस्ययोनिस्थानेनियोजयेत् वामोरूपरिसंस्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा २०

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह॰प्र॰
१४
14

पूरयित्वामुखेवायुंहृदयेचिबुकंदृढं निःपीड्ययोनिमाकुंच्यमनोमध्येनियो
जयेत् २१ धारयित्वायथाशक्तिरेचयेदनिलंशनैः सव्यांगेपूर्वमभ्यस्यदक्षां
गेपुनरभ्यसेत् २२ मतांतरेतुकेषांचित्कंठबंधंविवर्जयेत् राजदंतस्थजिह्वा
यांबंधःशस्तोभवेदिति २३ अयंखलुमहाबंधोमहासिद्धिप्रदायकः का
लपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः २४ अयंचसर्वनाडीनामूर्द्धगमनरो
धकः त्रिवेणीसंगमंधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः २५ रूपलावण्यसंपन्नायथा
स्त्रीपुरुषंविना महामुद्रामहाबंधौनिःफलौवेधवर्जितौ २६ अथमहा
वेधः महावेधस्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधीः वायुनागतिमाकृष्य निभृ
तंकंठमुद्रया २७ समहस्तयुगोभूमौस्फिचौसंताडयेच्छनैः पुटद्वयंसमा हप॰
क्रम्यवायुःस्फुरतिमध्यगः २८ सोमसूर्याग्निसंबंधाज्जायतेचमृतिंजयः १४

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

मृतावस्थासमुत्पन्नाततोमृत्युभयंकुत: २८ महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्र
दायक: वलिपलितनिर्मुक्त: सेव्यतेसाधकोत्तमै: ३० एतत्रयंमहामुद्राजरामृ
त्युविनाशिनी वह्निवृद्धिकरंचैवमणिमादिगुणप्रदं ३१ अष्टधाक्रियतेचैवया
मेयामेदिनेदिने पुण्यसंभारसंधायिपापौघभिदुरंसदा ३२ सम्यक्‌जिह्वाशि
तामेवस्वल्पंप्रथमसाधनं वह्निस्त्रीपंथसेवानामादौवर्जनमाचरेत् ३३ अ
थखेचरी छेदनंचालनंदोहै:जिह्वांक्रमेणवर्द्धयेत् यावद्भ्रूमध्यस्पर्शानित
दाचखेचरीसिद्धि: ३४ स्नुहीपत्रंनिभंशस्त्रंसुतीक्ष्णंस्निग्धंनिर्मलं समाद
यततस्तेनरोममात्रंसमुच्छिद्यात् कृत्वासैंधवपथ्यादिचूर्णिताभ्यांप्रघर्षयेत्
पुन:सप्तदिनेप्राप्तेरोममात्रंसमुच्छिद्यात् ३६ एवंक्रमेणषण्मासंनित्ययु
क्तसमाचरेत् षण्मासाद्रसनामूलनाडीबंधंविनश्यति ३७ अथवागीश्व

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह॰ प्र॰
१५

रीधामशिरोवस्त्रेणावेष्टयेत् शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलविधानवित् ३८ वि
तस्तिप्रमितं दैर्घ्यं विस्तारं चतुरंगुलं मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिनांबरलक्षणो
३९ पुनः षण्मासमात्रेण पुनः संकर्षणात्प्रिये भ्रूमध्यावधिवर्द्धंत तिर्य
क्कर्णबिलावधि ४० अधस्ताच्चिबुकं मूलं प्रयाति क्रमकारिता केशा
दूर्ध्वं च कामं तितिर्यक्कुसंस्थावधि प्रिये ४१ पुनः संवत्सराद्देवि द्वितीया चै
वलीलपा ब्रह्मरंध्रान्तमावृत्य तिष्ठेत्स्यमवंदिते ४२ स्वतालुमूलं संघृष्य स
म्यक्समासमानि स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत् ४३ अंगुल्य
ग्रेण संघृष्य जिह्वां तत्र निवेशयेत् शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाट
भृत् ४४ पूर्ववीर्ययुतां विद्यां व्याख्यातामनिदुर्लभां अभ्यासः षडंगं कुर्वीत
तया षट्चक्रभिन्नया ४५ खेनिरस्तसकलक्रियाक्रमेणापि तत्स्वरजिष्णा

राम॰
१५

15

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

खनोदये साधिवचत्वसमवायकारिणी खेचरीचभवखेदहारिणी ४६ क्रमेणै
वप्रकर्त्तव्याभ्यासेनवरवर्णिनी युगपद्यतनेतस्यशरीरंविलयंव्रजेत् ४७ तस्मा
च्छनैःशनैःकार्य्योभ्यासेनयुगपत्प्रिये एवंवर्षत्रयंकृत्वाब्रह्मद्वारंविशोध्यवं
४८ षटचक्राणिविभिद्यशक्तिभुजंगीप्रोत्थाप्यमूलस्थिता भित्वाग्रंथि
त्रयंचपश्चिमशिराकाररूपंमहत् ४९ नित्वाप्राणमतःशिरोविलमलंनि
र्मथ्यवितेनततः लिंगपःपिवतीदुमंडलगलत्पुंतःसमाश्लिष्टशिवः ५० नि
त्यंयस्तुईजिह्वाग्रयोपिवतिपुमान्सप्तधारामृतौघं सुस्वादंशीतलांगदुरि
तभयहरंक्षुत्पिपासानिवारि ५१ पिंडस्थैर्यंहितस्माद्भवतिमृत्युंयथाम
त्युरोगात्द्रवति दौर्भाग्ययातिनाशंप्रसरतिसकलंयातिकालंभ्रमित्वा
५२ नीहारांकंहरतेव्याधिंकटुकंकुष्टनाशनं घृतस्वादूपमंचैवामरंवे

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

लभते नैकवं ५३ मधुस्वादूपमं चैव शाखामृष्टं रसान्वितं लडुखंडकनिपाघानि
पक्वान्नान्यनेकशः ५४ दिव्यकल्पं क्रीडंत्रित्यमुत्कृष्टो जायते नैकवं तन्म
यत्वमवाप्नोति कोशाकारिवकीटकः ५५ कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा वि
परीतगा भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ५६ काकचंचुविधानेन शीत
लं सलिलं पिबेत् प्राणापानप्रयोगे च योगी भवति निर्जरी ५७ कुलां
पराङ्मुखी कृत्वा त्रिपथे परिवर्त्तयेत् सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं त
दुच्यते ५८ रसनामूर्द्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति विषयैर्मुच्यते योगी
व्याधिमृत्युजरादिभिः ५९ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा न च
मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरी ६० पीड्यते न तु रोगेण न च लिप्यति
कर्मणा बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरी ६१ चित्तं चरति खे

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

यस्माज्जिह्वा चरति खेगता तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता ६२
खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्द्ध्वतः तस्य नाक्षरते बिंदुः कामिन्यालिंगित
स्य च ६३ चलितोऽपि यदा बिंदुः संप्राप्तश्च हुताशनं व्रजत्यूर्द्ध्वं हठः शक्त्या
निरुद्धो योनिमुद्रया ६४ कपालकुहरे जिह्वांकल्पासंधानमुद्रया तस्या
दिंदं प्रकुर्वीत नित्ययुक्तः समाहितः ६५ नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य
योगिनः तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्प्पति ६६ ऊर्द्ध्वजिह्वः स्थिरो भू
त्वा सोमपानं करोति यः मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ६७ इंधनानि यथा
वह्निस्तैलवर्त्तिं च दीपकः तथा षोडशकलापूर्णो देही देहेन मुंचति ६८ रसनां वेशये
दूर्द्ध पिबेत्तन्नस्रुचितं जलं गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणी ६९ कुलीनं तम
हं मन्ये इतरे कुलघातकाः गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ७० गोमां

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह.प्र.
१७

17

संप्राप्तायां तच्चमहापातकनाशनं जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलुः ७१
चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी नाभिदेशे भवत्येको भास्करो दहनात्मकः
७२ अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये तु चंद्रमा वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो
रविः ७३ ज्ञातव्यं करणं तत्र येन पीयूषमाप्यते मूर्द्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणा
दवाप्तं हठात् ऊर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयेत् उत्कल्लोलकलाजलं
च विमलं धारामृतं यः पिबेत् निर्व्याधिः समृणालकोमलवपुर्योगी चिरंजीवति चुंबं
तियदिलंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्य
तुल्यं यथा व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं ७७ तस्य स्यादमरत्वम
ष्टगुणितां सिद्धांगनाकर्षणं सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतसमन्वितः ७८ तिष्ठति खे
चरीमुद्रा तस्मिन्शून्ये निरंजने यत्रालंपं चापिहितः सुषिरं मेरुमूर्द्धनि ७९ तस्मिंन

राम.
१७

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

त्येवं वदंति सुधीः सा तनु सुरं निम्नगानां चंद्रात्सारः स्रवति पीयूषस्तेन मृत्युनराणां
८० तं वध्नीयात्सुकरणीमथो नान्यथा कायसिद्धिः एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च
खेचरी एको देवो निरालंबो एकावस्था मनोन्मनी ८१ अथ मूलवंधमुद्रा वंद्धमू
लं विलंयेन तेन विघ्नो विदारितः अजरामरतां याति यथा पंचमुखो हरः ८२ अमृ
तां पूर्णदेहस्य योगिनो हि त्रिवत्सरात् ऊर्द्धं प्रवर्तते रेतो ह्यणिमादिगुणोदयात् ८३
पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं अपानमूर्द्धमाकृष्य मूलवंधोयमुच्यते ८४
अधोगतमपानं वै चोर्द्धगं कुरुते हठात् आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलवंधं तु योगिनः
८५ गुदं पार्ष्णिं तु संपीड्य योनिमाकुंचयेद्बलात् वारंवारं यथा चोर्द्धं समायाति स
मीरणः ८६ प्राणापानौ नादविंदुः मूलवंधेन चैकतः गतो योगस्य संसिद्धिं कु
रुते नात्र संशयः ८७ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः युवा भवति

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

वृद्धोपिस्तततंमूलबंधनात् ८८ अपानेचोर्द्धगेजातेसंप्रेवह्निमंडले तदानलशि
खादीर्घावर्द्धतेवायुनाहता ८९ ततोयातौवह्न्यपानौप्राणमुष्णस्वरूपकौ तेना
भितः प्रदीप्तस्तुकुरुतेदेहजस्तथा ९० तेनकुंडलिनीसुप्तासंतप्तासंप्रबोध्य
ते दंडाहताभुजंगीवनिःश्वस्यऋजुतांव्रजेत् ९१ बिलंप्रविष्टेवततोब्रह्मना
ड्यंतरेव्रजेत् तस्मान्नित्यंमूलबंधःकर्तव्योयोगिभिःसदा ९२ अथउडीयानबं
धः उर्द्धयेनसुषुम्नायांप्राणस्तुडीयानयतः तस्मादुडीयाणाख्योयंयोगिभिः
समुदाहृतः ९३ उडीनंकुरुतेयस्मादविश्रांतेमहाखगः उडीयानंतदेवस्याद
त्रबंधोऽभिधीयते ९४ उदरेपश्चिमेतानंनाभेरूर्द्धंचकारयेत् उडीयानोह्यसौबं
धोमृत्युमातंगकेसरी ९५ उडीयानंतुसहजंगुरुणाकथितंसदा अभ्यसेत्स
ततंयस्तुवृद्धोपितरुणोभवेत् ९६ नाभेरूर्द्धमधश्चापितानंकुर्यात्प्रयत्न

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

नः षण्मासाभ्यासयोगेन जयेत्मृत्युर्न संशयः ६७ सतिवज्रासने पादौ कराभ्यां धारये
द्दृढं गुल्फदेशे समीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ६८ ऊर्ध्वं मेढ्रात्त्वधो नाभेः कंदोपत्र षड्
गवत् तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्तति ६९ पश्चिमं तानमुदरे कारयेच्चि
बुकं हृदि शनैः शनैर्यथा प्राणस्कंदसंधेन गच्छति ७० सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्यु
ड्डियानकः उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकं भवेत् १ अथ जालंधरबंधः कंठमा
कुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढं बंधो जालंधराख्योयममृताक्षयकारकः २ बध्नाति
हि शिराजालमधोगामि नभोजलं ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशकः २ जालं
धरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ३ बंधत्रय
मिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितं सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ४ मूलस्था
नं समाकुंच्य उड्डियानं तु कारयेत् कंठसंकोचनेनैव बद्धो नाड्यो स्तंभिते ध्रुवं ५ मध्य

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह॰प्र॰ १९

19

चक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं इडा च पिंगला चैव धावा वाहयेत्पश्चिमे पथं ६ अनेनै
वाभ्यासेन संवययेत्पवनालयं ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ७ अधस्ता
त्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ८
अग्निस्थानमतो रोधः प्रयाति पवनोऽनलं ततो न जायते मृत्युस्तस्मान्नैव जरा
दिकं ९ अथ विपरीतकरणी यत्किंचित्स्रवति चंद्रादमृतं दिव्यरूपिनं
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडं जरायुतं १० तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखबंधनं गुरू
पदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ११ ऊर्द्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्द्ध्वभानुरधः शशी
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते १२ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिवि
नाशिनी नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनी १३ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः
साधकस्य तु अनाहारो यदि भवेदग्निर्दहेद्देहं क्षणात् १४ अधः शिरश्चोर्द्ध्वपादः क्ष

हप्र॰ १९

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

रांस्यात्त्रयमेवदिने क्षुधाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने २५ वलितंपलितंचैवष
ण्मासान्नुनदृश्यते यामयात्रंतुयोनित्यमभ्यसेत्सतुकालवित् २६ अथवज्रोली स्वे
च्छयावर्तमानोपियोगोक्तैर्नियमैर्विना वज्रोलींयोविजानातिसयोगीसिद्धिभाज
नं २७ तत्रवस्तुद्वयंवक्ष्येदुर्लभंयस्यकस्यचित् क्षीरद्वयमिदंप्रोक्तंकुलिनामु
द्वयोगिना २८ क्षीरंचैकंद्वितीयंतुनारीचवशवर्त्तिनी मेहनेनशनैःसम्यगूर्ध्व
कुंचनमभ्यसेत् २९ यत्नतःशस्त्रनालेनफूत्कारंवज्रकंदरे शनैःशनैःप्रकु
र्वीतवायुसंचारकारणात् ३० नारीभगेपतद्बिंदुमभ्यासेनोर्द्ध्वमाहरेत् पुरुषो
वापिनारीवावज्रोलीसिद्धिभाजनं ३१ नारीभगेपतद्बिंदुमभ्यासादूर्द्ध्वमाहरेत्
चलितंचस्वकंबिंदुमूर्द्ध्वमाकृष्यरक्षयेत् ३२ एवंसंरक्षयेद्बिंदुंमृत्युंजयतियोगवा
न् मरणंबिंदुपातेनजीवितंबिंदुधारणात् सुगंधियोगिनोदेहेजायतेबिंदुधारणा

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह.प्र.
२०

न् यावद्बिंदुः स्थितो देहे तावत्कालभयं कुतः २४ चित्तायत्तं नृणां शु
क्रं शुक्रायत्तं च जीवितं तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः २५
ऋतुमत्या रजोप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत् मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्या
20 सयोगवान् २६ अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्त्वशालिनां निर्म
त्सराणां सिद्ध्येन्न तु मत्सरशालिनां २७ सहजोलिश्चामरोलिर्व
ज्रोल्या एकभेदतः जलेषु भस्म निःक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं २८
वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनं आसीनयोः सुखे
व्या२ नैव मुक्त[illegible]पारयोः क्षणात् २९ सहजोलिरियं प्रोक्ता सेव्या नि ह.प्र.
योगिभिः सदा अयं शुभकरो योगो भोगे मुक्तेऽपि मुक्तिदः ३० पुंसो २०

व२

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

विंदुसमाकुंच्यसम्यगभ्यासपाटवात् यदिनारीरजोरक्षेद्वज्रोल्याग्रहयोगि
नी ३१ यस्याः किंचिद्रजोनाशं नगच्छतिनसंशयः तस्याःशरीरेनादश्च विं
दुतामेवगच्छति ३२ सविंदुस्तद्रजश्चैवएकीभूयात्स्वदेहजौ वज्रोल्याभ्या
सयोगेनसर्वसिद्धिःप्रजायते ३३ विहायनिस्पंप्रथमांबुधारां विहायनिः
सारतयांत्यधारां निसेव्यतेशीतलमध्यधाराकपालिकैःखंडमतेःस
मर्थ्यः ३४ अमरींचपिबेन्नित्यंनस्यंकुर्वन्दिनेदिने वज्रोलीमभ्यसेन्नित्य
ममरोलीतिकथ्यते ३५ पुंसोविंदुसमाकुंच्यसम्यगभ्यासपाटवात् यदि
नारीरजोरक्षेद्वज्रोल्यासापियोगिनी ३६ तस्याःकिंचिद्रजोनाशंनगच्छति
नसंशयः तस्याःशरीरेनादश्चविंदुतामेवगच्छति ३७ सविंदुस्तद्रजश्चैव

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह.प्र. वएकीभूतः स्वदेहजो वज्रोल्याभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिः प्रजायते ३८
२१ अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेत् ध्रुवं देहे सिद्धिं च लभते वज्रोल्याभ्यास
योगतः ३९ तस्मादयं साधकानां भोगे मुक्तिविमुक्तिदः तस्मात्पुण्यव
21) तामेव अयं योगः प्रसिध्यति ४० मेहनाकुंचनादूर्ध्वं रजसापि च योगि
नी अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवं ४१ देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्या
भ्यासयोगतः अयं पुण्यकरो योगी भोगो मुक्तिविमुक्तिदा ४२ तस्मात्पु
ण्यवतामेव अयं योगः प्रसिध्यति अथ शक्तिचालनं कुटिलांगी कुंडलनी
भुजंगी शक्तिरीश्वरी कुटिलाहंधरी देवी शब्दाः पर्यायवाचकाः ४३ कंदोर्ध्वं राम.
कुंडली शक्तिः अष्टधा कुंडलाकृतिं ब्रह्मद्वारं मुखं नित्यं मुखेनाहासादि निष्ठ २१

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

त्रि ४४ येनमार्गेनगंतव्यंब्रह्मस्थानंनिरामयं मुखेनाछाद्यतद्द्वारं प्रसुप्तापरमेश्व
री ४५ उद्घाटयेत्कपाटंतुयथाकुंचिकयाहठात् कुंडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वा
रंविभेदयेत् ४६ कंदोर्द्धेकुंडलीशक्तिर्वद्धामोक्षाययोगिनां वंधनायचमूढानां
यस्तांवेत्तिसयोगवित् ४७ ब्रंमोधिद्वीपशैलानामाधारःशेषकुंडली ब्रंम
धयोगतंत्राणामाधारःकुंडलीतथा ४८ कुंडलीकुटिलाकारासर्पवत्परिकीर्ति
ता साशक्तिश्चालितायेनसमुक्तोनात्रसंशयः ४९ गंगायमुनयोर्मध्येबा
लरंडांतपस्विनीं वलात्कारेणगृह्णीयात्तद्विष्णोःपरमंपदम् ५० इडा
भगवतीगंगापिंगलायमुनानदी इडापिंगलयोर्मध्येवालरंडासमाख्यता ५१
पुछेप्रगृह्यभुजंगींसुप्तामुद्बोधयेच्चतां निद्रांविहायसाशक्तिरूर्द्धमुत्तिष्ठ
तेहठात् ५२ परिस्थितांचैवफणावतींसाप्रातश्चसायंप्रहरार्द्धमात्रं प्रप

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह॰प्र॰ र्यसौ र्य्यात्मक्षिप्तानयुक्ताप्रागद्यनिर्यात्मविवालिनीसा ५३ वितस्तिप्रमितं मध्ये
२२ विस्तारं चतुरंगुलं मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणं ५४ कृत्वासनस्थितो योगी
चालयित्वा तु कुंडली सूर्यभेदात् सूर्यानंतरं महाकुंडलीमाशु बोधयेत् ५५ भानो
22 राकुंचनं कुर्य्यात् कुंडली चालयेत्ततः मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ५६
नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोतिदीर्घीकृतः चंद्रांतः परिपूरितामृतत
नुः प्राग्घंटिकापातत्था ५७ भिंदन् कालविशालवह्निवशगान्स्फारं ध्रुना
डीगणात् ननकार्यं कुरुते पुनर्नैवतं रंजीशीर्द्रुमस्कंधवत् ५८ कुंडलीचा
लयित्वा तु कुर्य्याद्भस्त्रिविशेषतः एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः संकृते यमः राम॰
५९ न दाभ्यसेत्सूर्यभेदमुज्जायीं चापि शीतली एवमभ्यासयुक्तस्य यमसुक्ति २२
यमिनः कुतः ६० मुहूर्तद्वयपर्य्यंतं निर्भयं चालनादसौ ऊर्ध्वमाकृष्यते किं

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

क्तिसुषुम्नागतेकुंडली ६१ मुहूर्त्तद्वयपर्य्यन्तंनिर्भयंचालनादसौ ब्रह्मचर्य्यरतस्यै
वनित्यंहितमिताशनः ६२ इतिपाठांतरेप्ययं तेनकुंडलिनीतस्याःसुषुम्ना
याःसमुद्गताः जहातितस्मात्प्राणोयंसुषुम्नांव्रजतिस्वतः ६३ तस्मात्संचा
लयेन्नित्यंसुखसुप्ताअरुंधतीं यस्याःसंचालनेनाशुयोगीरोगैर्विमुच्यते
६४ येनसंचालिताशक्तिःसयोगीसिद्धिभाजनं किमत्रबहुनोक्तेनकालंज
यतिलीलया ६५ ब्रह्मचर्य्यरतस्यैवनित्यंहितमिताशनः मंडलाद्दृश्यतेसिद्धिः
कुंडल्याभ्यासयोगिनः ६६ अभ्यासात्त्रिःसृतोचाद्रीविभूत्यासहमिश्रयेत् तद्वा
रणांचोत्तमांगेदिव्यदृष्टिप्रदायकं ६७ द्विसप्ततिसहस्राणांनाडीनांमलशोधने
कुतःप्रक्षालनोपायःकुंडल्याभ्यासतोविना ६८ मारुतस्यविधिंसर्वंमनो

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

युक्तं समभ्यसेत् इति शक्तिचालनं इतिमुद्रादशप्रोक्ताश्चादिनाथेन शंभुना
एकैकातासुयमिनांमहासिद्धिप्रदायिनी ६९ अथराजयोगः राजयोगंविना
पृथ्वीराजयोगंविनानिशा राजयोगंविनीमुद्राविचित्रापिनराजते ७० हठस्य
विधिवत्सर्वंमनोसर्वस्यमभ्यसेत् इतिरेवनकर्त्तव्यामनोवृत्तिर्मनीषिणां
७१ विनापिमध्यमानाडीदृढाभ्यासेनयोगिनां आसनप्राणसंयमैर्मुद्राभि
सत्त्वाभवेत् ७२ अभ्यासेनहिमुद्राणांनादेतिसमाधिना मुद्राणांचापरा
मुद्राभद्रासिद्धिंप्रयच्छति ७३ येनसंचालिताशक्तिःसयोगीसिद्धिभाजनं
किमत्रबहुनोक्तेनकालंजयतिलीलया ७४ उपदेशाहिमुद्राणां
योदत्तेसांप्रदायकः सएवश्रीगुरुस्वामीसाक्षादीश्वरएवसः ७५

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

तस्यवाक्यपरोभूत्वायोऽप्यसेतसमाहितः आरोमादिगुरोश्चैवंसम्यज्ञायन्निका
लवंचनं ७६ ॥ इतिश्रीसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामविर
चितायांहठप्रदीपिकायांतृतीयोपदेशः ३ नमःशिवायगुरवेनादविंदु
कलात्मने निरंजनपदंयातिनित्यंयोगपरायणः १ अथेदानींप्रवक्ष्या
मिसमाधिक्रमलक्षणं मृत्युघ्नंचसुखोपायंब्रह्मानंदकरंपरं २ सलिलेसैंध
वंयद्वत्साम्यंभजतियोगतः तथात्ममनसोरैक्यंसमाधिःसोऽभिधीयते ३ रा
जयोगस्यमहात्म्यंकोवाजानातितत्त्वतः ज्ञानान्मुक्तिःस्थितिःसिद्धिःगुरुवाक्ये
नलभ्यते ४ दुर्लभोविषयत्यागोदुर्लभंतत्त्वदर्शनं दुर्लभासहजावस्थासद्गुरोः
करुणांविना ५ विविधैरासनैःकुंभैर्विचित्रकरणैरपि प्रबुद्धायमहाश
क्तौप्राणाःशून्येविलीयते ६ उत्पन्नशक्तिबोधस्यत्यक्तनिःशेषकर्मणः

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः सशैलव
नधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः सर्वेषां योगतं
त्राणां तथाधारो हि कुण्डली सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा बो
धिता सुखदा भवेत् तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यं
ते ग्रंथयोऽपि च प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजप प्राणस्य शून्य
थायते तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनं पदवीति ...
शून्यपदवीति किं सुषुम्णा शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं
महापथं श्मशानी शांभवी मध्यमार्गः श्चेत्येकवा एकार्थवाच
चकाः तस्मात्सर्वप्रयत्नेन तां बोधयितुमीश्वरम् ब्र काइत्यर्थः

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

ह्मद्वारे मुखे सुप्ता मुद्राभ्यासेन बोधयेत्॥ महामु
द्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी उड्डियानं मूल
बंधो बंधो जालंधराभिधः करणी विपरीताख्या
वज्रोली शक्तिचालनं एतद्धि मुद्रादशकं जराम
रणवर्जितं आदीश्वरोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदाय
कम् वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि गो
पनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकं कस्यचिन्नैव व
क्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा महामुद्रा पादमूले
न वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणं पादं प्रसारितं

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangot

ष्ट्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखं कण्ठं बंधे समारोप्य धारयेद्वा
युमूर्ध्वतः यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् तथा
सौ मरणावस्थां हरन्ते द्विपुटाश्रया नहि पथ्यमप
थ्यं वा रसाः सर्वेपि नीरसाः अपि भुक्तं विषं घोरं पी
यूषमपि जीर्यते चंद्रांशेन तु समभ्यस्य सूर्यांशेन तु स
मभ्यसेत् यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जये
त् ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्न तु वेगतः इयं खलु म
हामुद्रा महासिद्धैः प्रशंस्यते महाक्लेशा महादोषा
क्षीयंते मरणादयः क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुल्माजीर्णपु

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

सत्यमत्रानुक्तेऽपि विकृताद्बन्धो विवर्जयेत
राजदन्तस्य जिह्वाया बन्धः पूर्वो भवेदिति
शास्त्रया तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्
कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी गोपनी
याप्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् महाबन्धः पा
र्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् वामोरु
परि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा पूरयित्वा मुखेना
पुं हृदये चिबुकं दृढम् निपीड्य योनिमाकुंच्य मनो मध्ये
नियोजयेत् रेचयेच्च शनैरेव महाबंधोऽयमुच्यते, अ
यं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः कालपा
ह प्र शमहाबंधविमोचने विचक्षणः अयं तु सर्वनाडी
नामूर्ध्वगमनबोधकः त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं श
२२

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangot

पथेत्मनः महावेधः रूपलावण्यसंपन्नायथा
स्त्रीपुरुषंविना महामुद्रामहाबन्धौनिष्फलौ
वेधवर्जितौ महावेधस्थितेयोगी कृत्वापूरकमे
कधा वायूनांगतिमावृत्य निभृतंकंठमुद्रया
समहस्तयुगोभूमौस्फिचौसंताडयेच्छनैः ९८
द्वयंसमाक्रम्यवायुःस्फुरतिमध्यगः सोमसूर्या
ग्निसंबन्धाज्जायतेचामृतायवै मृतावस्थासमु
त्पन्नाततोवायुमुभयंततः महावेधोयमभ्यासा
न्महासिद्धिप्रदायकः वलीपलितवेगघ्नःसेव्य
तेसाधकोत्तमैः एतत्त्रयंमहागुह्यंजरामृत्युवि

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

कृ प्रि

विनाशनं जिह्वादोहकं चैव तालिमार्दिशु लब्दं
ग्रहधा क्रियते चैव यामयामे दिने दिने कुल्पसं
भारसंपादि पापौघविभङ्गं सदा सम्यक्शिक्षा
वनामे चखल्पं प्रथमसाधने जिह्वाद्वीपयसेवा
नामादौ वर्जेन माचरेत् खेचरी छेदनचालन
दोहैर्जिह्वां चैव वर्धयेत्तावत् यावदियं भ्रूमध्यं स्पृ
शति तदा खेचरी सिद्धिः कपालकुहरे जिह्वा
प्रविष्टा विपरीतगा भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भ
वति खेचरी कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परिव
र्धयेत् सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते

६३
२२

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangot

𑆫𑆱𑆤𑆳𑆩𑆫𑇀𑆣𑆁𑆓𑆺𑆑𑆸𑆠𑇀𑆮𑆳𑆱𑆠𑇀𑆮𑆳𑆫𑇀𑆪𑆁𑆪𑆮𑆴𑆮𑆴𑆌
𑆮𑆴 𑆮𑆴𑆯𑆼𑆰𑆽𑆫𑇀𑆣𑆸𑆠𑇀𑆪𑆤𑆼𑆠𑇀𑆫𑆳𑆓𑆵𑆘𑇀𑆚𑆳𑆣𑆴𑆩𑆷𑆬𑆤𑆫𑆳
𑆫𑆴𑆠𑆴𑆂 𑇒𑇔 𑆤𑆼𑆠𑇀𑆫𑆼𑆰𑆶𑆩𑆣𑇀𑆪𑆼𑆤𑆱𑇀𑆪𑆤𑆠𑆴𑆬𑇀𑆬𑆳
𑆤𑆠𑇀𑆮𑆣𑆳𑆤𑆤𑆫𑇀 𑆤𑆩𑆱𑇀𑆪𑆺𑆤𑆨𑆮𑆼𑆠𑇀𑆱𑇀𑆪𑆺
𑆓𑆶𑆫𑆺𑆮𑆼𑆠𑇀𑆫𑆴𑆮𑆴𑆮𑆼𑆫 𑇒𑇕 𑆮𑆴𑆯𑇀𑆮𑆼𑆖𑆫𑆤𑆴𑆮𑆼
𑆪𑆯𑇀𑆖𑆺𑆘𑆴𑆠𑇀𑆑𑆳𑆖𑆫𑆤𑆴𑆮𑆴𑆓𑆠𑆺 𑆤𑆼𑆮𑆼𑆪𑆮𑆼
𑆖𑆫𑆵𑆓𑆶𑆫𑆶𑆱𑆫𑇀𑆮𑆱𑆴𑆢𑇀𑆣𑆽𑆫𑇀𑆤𑆩𑆱𑇀𑆑𑆸𑆠𑆳 𑇒𑇖 𑆮𑆼
𑆮𑆫𑇀𑆟𑆳𑆓𑆶𑆲𑆴𑆠𑆼𑆥𑆩𑆮𑆴𑆮𑆫𑆼𑆬𑆩𑆴𑆠𑇀𑆫𑆑𑆺𑆫𑇀𑆪𑆼𑆤𑆂

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

ननस्मल्लरनेविडुः काकिस्मात्रेष्टिनस्मा
व ३१ वलिनोपिपद्रालिडुः संज्ञाश्रे
पिञ्चलाणानल वनम्बेरिनल्लक्षणनिल
ह्रेयेनिगुरूणा ३१ ऊर्ध्वजिकः स्थिरोप
ल्वोसेप्रमणानेकरोनिधः मामार्थेनवसेट
हृ दोसृष्टेनयतियोगलिल ३५ निःसंलोम
प्र केलाएर्लेभावीरेगस्यकोगिनः लक्ष्केना
२८ पिटस्यसवित्रेनस्यनसर्पति ४० इंयनानि

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangot

यथावह्निर्भिन्नवर्त्तिश्च दीपकः । तथा सोम
कलामेकां देहे देहे न भिद्यति ॥ यस्य लोके
श्रायेद्धूर्ध्वं पिबेन्नस्मा विलेन लम् । योगी स्
भस्येच्छि द्विपिबेदमरवारुणी ॥ ४४ ॥ शली
नेनमद्देममोनेनगान्कुलु लुवानकान् । योग्या
द्वैसोहिताजिकातस्यावेशीहितालयेन्ति । यो
गोसमलोणानसुमहापानकनाशनम्
जिकाग्रवेणामंधलनवक्रिनोत्स्वाहिताय
लवंहः स्रवतियः समयकरात्स्वाद्दमरवा
हनी ॥ ४५ ॥ मूर्ध्नः पातसागवत्त्रापमसालिने

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

हं॰ पु॰ २५

प्राणाद्यवायुदहनहृद्धीर्षमनोनिरुद्धविव
ेशांकिंपरोविनयत्नं तत्कलालमकलानाले
द्विमसेयानस्तेयधिपेवत्रिदोषःसमला
लकोमलतनुयोगीचित्तीवति वेदेनीव
चिलेपिकाग्रमतिशोजिदारसमधिदिनीश्च
जागाकदुकाद्रुयमहतीमधाकप्तलत्रा
यवा ख्याधीनोहृगणेन्द्वपीनःकरणश्रा
ह्याणमेन्द्रारणेनस्मस्याविहृशिहिरक्ष
णिलानसिद्धोगनाकर्णमम पकस्हिमा
ग्वैवीनमेकाजद्राविद्यी एकोटेवनिरा

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow; Digitized by eGangotri

ग्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः अपानप्राणयो
रैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः युवा भवति वृद्धोपि
सततं मूलबंधनात् अपाने चोर्ध्वगे जाते संप्रा
प्ते वह्निमण्डले तथानलशिखा दीर्घा वन्धते वेगा
युनाहता ततो यातौ वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरू
पकं तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ते
न कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबोध्यते दण्डाहता
भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् तस्मान्नित्यं मूलबं
धः कर्तव्यो योगिभिः सदा उड्डीयानबंधः बद्धो
येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डयते नरः तस्मादुड्डीय

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

मानोसौयोगिभिःसमुदाहृतः उड्डीनंकुरुते
यस्मादविश्रांतंमहाखगः उड्डीयानंतदेवस्यात्त
त्र।बंधोभिधीयते उदरेपश्चिमेतानंनाभेरूर्ध्वं
चकारयेत् उड्डीयानोह्ययंबंधोमृत्युमातंगके
सरी उड्डीयानंतुसहजंगुरुणाकथितंयथा
अभ्यसेत्सततंयस्तुवृद्धोपितरुणायते नाभेरूर्ध्व
मधश्चापितानंकुर्यात्प्रयत्नतः षण्मासमभ्य
सेन्मृत्युंजयत्येवनसंशयः स्थितिवज्रासनेपादौ
कराभ्यांधारयेद्दृढम् गुल्फदेशसमीपंचस्कंधेत कंदं
त्रप्रपीडयेत् पश्चिमंतानमुदरेकारयेच्चिबुकेहृदी

६१

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

२६

शनैः शनैर्यथाभ्यासात्तु सिद्धिं स गच्छति। सर्वेषामे
व बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः। उड्डीयाने कृते बंधे मू
लं स्वाभाविकं भवेत्। जालंधरबंधः। कण्ठमाकुंच्य
हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया। बंधो जालंधराख्योयम
मृताक्षरकारकः। बध्नाति हि शिरोजालमधोगामि
भो जलम्। अतो जालंधरो बंधः कण्ठदुःखौघनाश
नः। जालंधरे कृते बंधे कण्ठसंकोचलक्षणे। न पीयूषं
पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति। कण्ठसंकोचनेनैव द्वे
नाड्यौ स्तंभिते ध्रुवे। मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधार
बंधनम्। इडा च पिंगला बद्धा वाहयेन्नाभिमेपथम्

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

मानोसौ योगिभिः समुदाहृतः उड्डीनं कुरुते
यस्मादविश्रांतं महाखगः उड्डीयानं तदेव स्यात्त्
त्र बंधोभिधीयते उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं
च कारयेत् उड्डीयानोह्ययं बंधो मृत्युमातंगके
सरी उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं यथा
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोपि तरुणायते नाभेरूर्ध्व
मधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः षण्मासमभ्य
सेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः सतिवज्रासने पादौ
कराभ्यां धारयेद्दृढम् गुल्फदेशसमीपे च कंदं
तत्र पीडयेत् पश्चिमं तानमुदरे कारयेच्चिबुके हृदि

६१

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

अनेनैव विधानेन सेवयेत्पवनालयम् ततो न जायते
मृत्युर्जरारोगादिकं तथा विपरीतकरणी यत्किंचि
त्स्रवते चंद्रात् दृष्टं तद्दिव्यरूपि च तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडं
विनाशव. तत्रोस्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् गुरूपदे
शतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ऊर्ध्वनाभिरधस्ता
लुरूर्ध्वं भानुरधः शशी करणी विपरीताख्या सर्वव्या
धिविनाशिनी नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविव
र्धिनी आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य
तु अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति देहं तत्क्षणात् अधः
६१ शिरः ऊर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने क्षणाच्च

२२

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangot

किंचिदधिकमभ्यसेद्दिनेदिने वलितंपलितंचै
वषण्मासार्धेननश्यति याममात्रंतुयोनित्यमभ्यसे
त्सतुकालजित् अथवज्रोलीग्रन्थांतेलिखि
तावर्ततेक्रमप्राप्ताप्यत्रकाश्यसाधारणप्राप्य
नुष्टेयत्वान्नस्थाः शक्तिचालनं कुटिलांगी
कुण्डलिनीभुजंगीशक्तिरीश्वरी कुटिलारुन्धती
देचीशब्दाः पर्यायवाचकाः॥ कुण्डलिन्यातथा
योगीमोक्षद्वारंविभेदयेत् येनद्वारेणगंतव्यंब्र
ह्मस्थानंनिरामयं मुखेनाच्छाद्यतद्द्वारंप्रसुप्ताप

5+

३॥ उद्घाटयेत्कवाटंतुयथाकुंचिकयाहठात् कुं॥

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् कुंडलि
र मेश्वरी कण्ठोर्ध्वे कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय
योगिनां बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योग
वित् ॥ श्री भोधिद्वीपशैलानामाधारः शेषवत्
कुंडली ग्राशेषयोगतंत्राणामाधारः कुंडली
तथा ॥ कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्ति
ता सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः
गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनी
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम्

६५

२८

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

पुच्छे प्रगृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च तां । निद्रां विहा
य सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् । परिस्थिता चै प्रातस्सायं ३
वमनुफणवती सा प्रहरार्धमात्रम् । प्रपूर्य सूर्या
त् परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं विचालनीया
वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलं । मृदुलं
धवलं प्रोक्तं वेष्टनाधारलक्षणं । वज्रासनस्थि
तो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम् । सूर्यभेदा
तु सूर्यात्कुण्डली चालयेत्ततः । मृत्युवक्त्रगत
स्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः । भानोराकुंचनं कु

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

र्यान्कुण्डलीचालयेन्ततः सुषुम्नागतस्यापितस्यसू
न्मुभयंऊतः नासादक्षिणवर्त्मगाहिपवनोघ्राणेति
दीर्घीकृतश्चंडांतःपरिक्षिप्यस्थिततनुःशाम्भवीभिका
यात्तथा भिन्द्यात्कालविशालवह्निविशगान्सूरं
धमाडीगणंस्वंकायंऊरुते पुनर्नवतरंजीर्णद्रुमस्क
न्धवत् ऊ कुण्डलींचालयित्वा तु ऊर्ध्वाङ्कुण्डलींविशेषतः
एवमभ्यासतो नित्यं यमिनःशंकुतेयमः तस्याभ्यासे
न्तर्धिभेदस्तुद्ध्यायीचापिशीतलीम् एवमभ्यासतु
कस्यपमत्तुयमिनःऊतः मुहूर्तद्वयपर्यंतं नि
६४ भेरंचलनादसौ ऊष्मापेशितस्येव नित्यं हितामि

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

नाशिनः मण्डलादृष्टपत्रे सिद्धिः कुण्डल्याभ्यासयोग
तः द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं कुतः
प्रक्षालनोपायः कुण्डल्याभ्यासतो विना इति मुद्रा द
श प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना एकैका तासु यमिनां
महासिद्धिप्रदायिनी राजयोगं विना पृथ्वी राजयो
गं विना निशा राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न रा
जते मारुतस्य विधिं सिद्धं मनोयुक्तं समभ्यसेत्
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा खेलापि म
ध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनां आसनप्राणसंय
मैः मुद्राभिः सरला भवेत् तथासनविनिद्राणां रा

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangotri

ज्योगः समाकुलः रुद्राणी सा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्र
यच्छति उपदेशं हि मुद्राणां यो धत्ते सांप्रदायिकीं
स एवाप्तगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः तस्य वा
क्यपरो भूत्वा योऽभ्यस्यति समाहितः अणिमादिगु
णैश्वर्यं जायते कालवंचनं इति हठप्रदीपिकायां
तृतीयोपदेशः नमः शिवाय गुरवे नादबिन्दु
कलात्मने निरंजनपदं याति यत्र नित्यपरायणः
अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमं मृत्यु
घ्नं तु सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परं सलिले सैंधवं य
हप्र द्वत्साम्यं भजति योगतः तथात्ममनसोरैक्यं समा

३०

CC-0 Sharada Manuscripts at Rashtriya Sanskrit Sansthan Lucknow, Digitized by eGangot

केवलेकुंभकेसिद्धेरेचपूरकवर्जिते ३ नत
ह.ठ. स्यदुर्लभंकिंचित्त्रिषुलोकेषुविद्यते शक्तःके
५ वलकुंभेनयथेष्टंवायुधारणम् ४ राजयो
गपदंचैवलभतेनात्रसंशयः हठंविनाराज
योगोराजयोगोविनाहठः ५ नसिध्यतिततो
युग्ममनिष्पत्तेसमभ्यसेत् कुंभितःप्राणरे
चांतेकुर्याच्चित्तंनिराश्रयम् ६ एवमभ्यास
योगेनराजयोगपदंलभेत् कुंभकात्कुंडली
बोधःकुंडलीबोधतोभवेत् ७ अनर्गलासुषु
म्नाचहठसिद्धिश्चजायते वायुःकृशत्वंवदने
प्रसन्नतानादस्फुटत्वंनयनेचनिर्मलम् ८
अरोगताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीषुसिद्धि
र्हठसिद्धिलक्षणम् इतिश्रीआत्मारामयोगी
द्रविरचितायांहठप्रदीपिकायांद्वितीयो
पदेशः सशैलवनधात्रीणांयथाधारोहि
नायकः सर्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारोहि
कुंडली १ तदासर्वाणिपद्मानिभिद्यंते ग्रंथयो
पिवा प्राणस्यशून्यपदवीतदाराजवीयदा
भवेत् २ तदाचित्तंनिरालंबंतदाकालस्यवं
चनम् सुषुम्नाशून्यपदवीब्रह्मरंध्रंमहाप

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

थः ३ श्मशानंशांभवीमध्यमार्गश्चेत्येककवाच
कः तस्मात्सर्वप्रजेयत्नेनप्रबोधयितुमीश्वरी
म् ४ ब्रह्मद्वारमुखेसुप्तांमुद्राभ्यासंसमभ्यसेत्
महामुद्रामहाबंधोमहावेधश्चखेचरी ५ उड्या
णंमूलबंधश्चततोजालंधराभिधः करणीविप
रीताख्यंवज्रोलीशक्तिचालनम् ६ इदंहिमुद्रा
दशकंजरामरणनाशकम् आदिनाथोदितं
दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ७ वल्लभंसर्वसि
द्धानांदुर्लभंमरुतामपि गोपनीयंप्रयत्नेन
यथारत्नकरंडकम् ८ कस्यचिन्नैववक्तव्यंकु
लस्त्रीसुरतंयथा वज्रोलीरमरोलीचसहजो
लीत्रिधामता एतेषांलक्षणंवक्ष्येकर्तव्यंचवि
शेषतः ९ तत्रमहामुद्रायथा ९ पादमूलेन
वामेनयोनिंसंपीड्यदक्षिणं पादंप्रसारितंकृ
त्वाकराभ्यांपूरयेत्सुखं १ कंठेबंधंसमारोप्य
धारयेद्वायुमूर्द्धतः यथादंडहतःसर्पोदंडा
कारःप्रजायते २ ऋज्वीभूतातथाशक्तिःकुंड
लीसहसाभवेत् तदेयंमरणावस्थाजायतेद्वि
पुटाश्रिता ३ ततःशनैःशनैरेवरेचयेन्नतुवे
गतः इयंखलुमहामुद्रामहासिद्धिप्रदायिनी ४

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह॰ठ॰ महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः महा
१० मुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ७ चंद्रांगे तु स
मभ्यस्य सूर्यांगे तु समभ्यसेत् यावत्तुल्या भवे
त्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् अपि भुक्तं विषं घोरं
पीयूषमिव जीर्यति महामेध्यममेध्यं च रसा वि
नीरसाः ८ क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरो
गमाः तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योभ्य
सेत् ९ कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी
नृणां गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्य
चित् १० अथ महाबंधः पार्ष्णिं वामस्य पादस्य यो
निस्थाने नियोजयेत् वामोरूपरि संस्थाप्य द
क्षिणं चरणं तथा ११ पूरयित्वा ततो वायुः हृद
ये चिबुकं दृढम् निष्पीड्य योनिमाकुंच्य मनो
मध्ये नियोजयेत् १२ राजदंतं च यं तत्र जिह्वा
योत्थं भवेदिति धारयित्वा यथाशक्त्या रेचये
दनिलं शनैः १३ सव्यांगे च समभ्यस्य दक्षांगे व
समभ्यसेत् मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं वि
वर्जयेत् अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदा
यकः १४ कालपाशमहाबंधो विमोचनविच
क्षणः अयं च सर्वनाडीनां मूर्ध्वगतिविबोधकः १५

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

त्रिवेणीसंगमं यत्ते केदारं प्राप्नुयान्नरः रूपलाव
ण्यसंपन्नो यथा स्त्री पुरुषं विना १९ महामुद्रा
महाबंधो महावेधं विना तथा अथ महावेधः
महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेव हि २०
वायूनां गतिमाहत्य विमृतं कंठमुद्रया न्यस्त
हस्तयुगो भूमौ स्फुरितौ संताडयेच्छनैः २१ जे
चाहृदयं समाकृष्य वायुस्फुरति मध्यगः सोम
सूर्याग्निसंबंधाज्जायते चामृताय वै २२ मृता
वस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युमयं कुतः महावे
धोयमभ्यस्तो महासिद्धिप्रदायकः २३ वली
पलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः मुद्रात्र
यं महाघुल्पं जरामृत्युविनाशनं २४ वह्निवृ
द्धिकरं चैवमणिमादिगुणप्रदम् अष्टधा क्रि
यते चैव यामयामे दिने दिने पुण्यसंभारसं
धायं पापौघविडंबसदा २५ सम्यक्शिक्षाव
तामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनं वह्निस्त्रिपथिसे
वानामादौ मादौ वर्जनमाचरेत् २६ अथ खे
चरी छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्द्धये
त्तावत् सा यावद्भूमध्यं स्पृशति तदा खेच
री सिद्धिः कपालकुहरे जिह्वाप्रविष्टा वि

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठ· ८८

परीतगा भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिः मुद्रा भवति खेचरी
कलं पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् सा भ
वेत्खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते रसनामूर्ध्वगां
कृत्वा क्षणार्द्धं यदि तिष्ठति क्षणेन मुच्यते योगी
व्याधिमृत्युजरादिभिः न रोगं मरणं तस्य न निद्रा
न क्षुधा तृषा न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति
खेचरीम् चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे
गता तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्नमहकृतं
स्वमूत्रे त्यागकाले यो बलादाकृष्य वायुना लो
कं लोकं त्यजेन्मूत्रमूर्ध्वमाकृष्यते पुनः गुरू
पदिष्टमार्गेण प्रत्यहं यः समाचरेत् बिंदुसि
द्धिर्भवेत्तस्य महासिद्धिप्रदायकः षण्मासम
भ्यसेद्यो वै प्रत्यहं गुरुशिक्षया शतांगनो
पभोगेन बिंदुस्तस्य न नश्यति खेचर्या मु
द्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः न तस्य क्षरते
बिंदुः कामिन्यालिंगितस्य च ४· चलितोयं
यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम् वायूर्ध्वं च
यथाछक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ५८ कपा
लकुहरे जिह्वा कलासंध्यानमुद्रया ऊर्ध्वजि
ह्वास्थिरीकृत्वा सोमपानं करोति यः मासार्द्धे

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ननसंदेहोमृत्युंजयतियोगवित्‌ नित्यंसोम
कलापूर्णंशरीरंयस्यदेहिनः तक्षकेणाप
दंष्ट्रस्यविषंतस्यनसर्पति इंधनानियथा
वह्निंतैलवर्त्तीचदीपकः तथासोमकला
पूर्णंदेहंदेहीनमुंचति प्रकाशीभुंजतेद्वाभ्या
मागतांचंद्रमंडले तृतीयोयःस्तुतत्ताभ्यां
सभवेदजरामरः गोमांसंभक्षयेन्नित्यंपिबे
दमरवारुणी कुलीनंतमहंमन्येत्वितरेकु
लघातकः गोशब्देनोदिताजिह्वातत्प्रवेशोहि
तालुनि गोमांसभक्षणंतत्वः महापातकना
शनम्‌ जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्नेनित्पादता
कला चंद्रात्स्रवतियःसारःसास्यादमरवारु
णी ५१ नभद्वेशोभवेत्येषभास्करोदहनात्म
कः स्मरतात्मास्थितोनित्यंतालुमध्येतुचंद्र
माः वर्धत्यथोमुखश्चंद्रोयमसृष्टिसुखोरविः
ज्ञातव्यंकारणंतस्ययेनपीयूषमाप्यते ५२
ऊर्ध्वषोडशपत्रपद्मगलितंप्राणादवाप्तंह
ठा दूर्ध्वास्योरसनांनियम्यविवरेशक्तिंपरांचिं
तयेत्‌ उत्कल्लोलकलाजलंचविमलंधारा
मयंयःपिबेत्‌ निर्व्याधिःसमृणालकोमलव

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठ०
१२

स योगी चिरंजीवति ५० रसनातालुमूलेन यः
यः प्राणं सततं पिबेत् अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य स
र्वरोगपरिक्षयः ५१ काकचञ्चुवदिपानेन शी
तलं सलिलं पिबेत् चुम्बंती यदि लम्बिकाग्र
मनिशं जिह्वारसस्यंदिनी सक्षारं कटुकाम्ल
दुग्धलवणं व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शा
स्त्रार्थसंजीरणं तस्य स्यादमरत्वमष्टगुण
कं सिद्धांगनाकर्षणम् ५२ एकं सृष्टिलयं
बीजं एकमुद्रा तु खेचरी एको देवो निरालम्बो
ल्पेकावस्था मनोन्मनी बंधं मूलबिलं येन
तेन विघ्नो विदारितः अजरामरणं याति य
थापंचमुखो हरः अमृतापूर्णदेहस्य योगि
नो द्वित्रिवत्सरात् ऊर्ध्वं प्रवर्त्तते रेतो ह्यणिमा
दिगुणोदयात् पाताले यद्वसति फणि विरं मे
रुमूले यदास्तः यद्वै चैतत्स्रवति फणिकीस
त्वं वेनिम्नगानाम् चन्द्रात्सारः स्रवति वपु
षो नमृत्युर्नराणां तेवध्नीयात्सुकरणमतोन्य
थाकार्य्यसिद्धिः ५८ अथ मूलबंधः पार्ष्णिभा
गेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् अपानमू
र्ध्वमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते अधोगति म

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

पानेनऊर्ध्वगः कुरुते वलात् आकुंचनेन
तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः गुदं च पार्ष्णिना पी
ड्य वायुनाकुंचयेद्बलात् वारंवारं यथा चोर्द्ध्व
समायाति समीरणः गता योगस्य संसिद्धि
गच्छते नात्र संशयः ८ अपाणप्राणयोरेक
यं क्षयो मूत्रपुरीषयो युवा भवति वृद्धोपि
सततं मूलबंधनात् अपाने चोर्द्ध्वगे जाते
प्रजाते वह्निमंडले तदानलशिखा दीर्घा
वायुना वर्द्धते हि सा ततो जातौ वंह्यानौ प्रा
णमुष्णस्वरूपकौ तातोऽत्यप्रदीप्तस्तु ज्वल
नो देहजस्तथा तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता
संप्रबुध्यते यथा दंडहतो भोगी निःश्वस्य ऋ
जुतां व्रजेत् विलं प्रविष्टे पवने ब्रह्मनाडं
तरं व्रजेत् तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो यो
गिभिः ९५ अथोड्डियानबंधः ऊर्द्ध्वं येन सु
षुम्नायां प्राणस्तूड्डियते यतः तस्मादुड्डी
यनबंधो योगिभिः समुदाहृतः उड्डाणं कुरुते
यस्माद विश्रांतो महाखगः उड्डियानं तदे
व स्यात्तत्र बंधो विधीयते उदरे पश्चिमं ता
नं नाभेरूर्द्ध्वं च कारयेत् उडियाणो ह्यसौ

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठ॰
२३

13

बंधो मृत्युमातंगकेशरी उडियाणं तु सह
जं गुरुणा कथितं यथा अभ्यसेदनिशं यो
गी वृद्धोपि तरुणो भवेत् ६९ नाभेरूर्ध्वमधश्चा
पि ताणं कुर्यात्प्रयत्नतः षण्मासमभ्यसेन्मृ
त्युं जयत्येव न संशयः ७० सति वज्रासने पा
दौ कराभ्यां धारयेद्दृढं गुल्फदेशसमीपे च
कंदं तत्र प्रपीडयेत् पश्चिमं ताणमुदरे का
रयेच्चिबुकं हृदि शनैः शनैर्यतः प्राणः स्कंद
संधिं निगच्छति सर्वे षोमवसंधानामुत्तने
स्तुडियानकः उडियाने दृढं बंधे मूलं स्वाभा
विकं भवेत् अथ जालंधरबंधः कंठमाकुंच्य
हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढं बंधो जालंधरा
ख्योयममृतान्यपकारकः बध्नाति हि शिरा
जालमधोगामिनभोजलम् ततो जालंध
रो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ७५ जालंधरे
कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे न पीयूषं
पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति कंठसंको
चनेनैव वह्नेनाड्यो स्तंभयेद्दृढम् मध्यच
क्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् बंधत्रये
मिदं श्रेष्ठं महासिद्धैर्निषेवितं सर्वेषां यो

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

गतं त्राणं साधनं योगिनो विदुः अधःस्तात
कुंचनेनैव कंठसंकोचनेन च मध्ये पश्चिम
तानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मरंध्रगः मूलस्थाने
समाकुंच्य उड्डियानं तु कारयेत् इडां च पिं
गलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथम् ९ अने
नैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ततो
न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा अथ
विपरीतलक्षणम् यत्किंचित्स्रवते चंद्राद
मृतं दिव्यरूपिणः तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन
पिंडं जरायुतं तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य
मुखवंचनम् गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शा
स्त्रार्थकोटिभिः ऊर्द्धनाभिरधस्तालूर्द्धं भा
नुरधः शशी करणं विपरीताख्यं सर्वव्या
धिविनाशनी नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठरा
ग्निविवर्धिनी आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः
साधः स्यात्तु ८५ अल्पाहारो यदि भवेद्दे
हं हरेत्क्षणात् अधःशिरश्चोर्द्धपादः क्षणं स्या
त्प्रथमे दिने क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च
दिने दिने वलितं पलितं चैव षण्मासार्द्धो
न दृश्यते याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठ॰
१४

तकालजित् ८८ अथवज्रोली स्वेछायाव
र्त्तमानोपियोगोक्तैर्नियमैर्विना वज्रोलीयो
विजानातिसयोगीसिद्धिभाजनः ८९ तत्र
वस्तुद्वयंवक्ष्येदुर्लभंयस्यकस्यचित् क्षीरं
चैकंद्वितीयंतुनारीचवशवर्त्तिनी ९० मे
हनेनशनैःसम्यगूर्द्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् पु
रुषोवापिनारीवावज्रोलीसिद्धिमाप्नुया
त् यत्नतःशस्तनालेनफूत्कारंवज्रकंदरे
शनैःशनैःप्रकुर्वीतवायुसंचारकारणात्
नारीभगेपतद्बिंदुमभ्यासेनोर्द्ध्वमाहरेत्
चलितंचनिजंबिंदुमूर्द्ध्वमाकृष्यरक्षयेत्
एवंसंरक्षयेद्बिंदुंमृत्युंजयतियोगवित्
सुगंधियोगिनोदेहाजायतेबिंदुधारणा
त् यावद्बिंदुस्थितादेहात्तावत्कालभयंकु
तः चित्तायत्तंनृणांशुक्रंशुक्रायत्तंहिजी
वितं ९५ तस्माच्छुक्रंमनश्चैवरक्षणीयंप्र
यत्नतः ऋतुमत्यारजोप्येवंबीजंबिंदुंचरक्ष
येत् मेढ्रेणाकर्षयेदूर्द्ध्वंसम्यगभ्यासयोग
वान् अयंयोगःपुण्यवतांनतुमत्सरशालि
नाम् सहजोलिश्चामरोलिश्चवज्रोल्याएव

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

भेदतः जले सुभस्म निःक्षिप्य दग्धगोमय
संभवम् वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वा
ंगलेपनम् ९९ आसीनयोः सुखेनैव मुक्त
व्यापारयोः क्षणात् सहजोलीरियं प्रोक्ता से
व्यते योगिभिः सदा ९० अयं शुभकरो योगो
भोगोयुक्तोपिमुक्तिदः पित्तोल्वणत्वात्प्रथ
मांबुधारां विहाय निःसारतयान्त्यधाराम् नि
षेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिकैः खंडम
तेऽमरथी ९२ अमरीयः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वं
दिने दिने वज्रोलीमभ्यसेद्वेयं समरोलीति
कथ्यते पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपा
टवात् यदि नारी रजोरक्षेद्वज्रोल्या सापि योगि
नी तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छेदिन्नसंक्त
कः तस्याः शरीरे नादस्तु बिंदुतामेव गच्छति
सबिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहदेजः
वज्रोल्याभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिः प्रकुर्वतः
श्रुतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम्
देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्याभ्यासयोगतः
मेहनाकुंचनादूर्ध्वं रजसापि च योगिनी ९८
तस्मादयं साधकाय भोगयुक्तोपि मुक्तिदः

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठ. १५

15

तस्मात्सुन्यवत्नामेवस्वयंयोगःप्रसिध्यति ९७
अथशक्तिचालनम् कुंडलंगीथकुंडलिनीभु
जंगीशक्तिरीश्वरी कुंडल्यारुंधतीशब्दाःप
र्यायवाचिकाः ९८ उद्घाटयेत्कपाटंतुय
थाकुंचिकयाहठात् कुंडलीन्यातथायोगी
मोक्षद्वारंविभेदयेत् येनमार्गेणगंतव्यंब्र
ह्मस्थानंनिरामयम् मुखेनाछाद्यतद्द्वारंप्र
सुप्तापरमेश्वरीकंदोर्ध्वेकुंडलीशक्तिःसुप्ता
मोक्षाययोगिनाम् बंधनायचमूढानांयस्तां
वेत्तिसयोगवित् अंभोधिशैलद्वीपानांमा
पारंप्रोक्तकुंडली अशेषयोगतंत्राणांमाधा
रःकुंडलीतथा कुंडलीकुंडलीकारासर्पवत्प
रिकीर्तिता साशक्तिश्चालितायेनसमुक्तोना
त्रसंशयः १०० गंगायमुनयोर्मध्येबालरंडां
तपस्विनी बलात्कारेणगृह्णीयात्तद्विष्णो
परमंपदं पुच्छेनिरदभुजंगीसुप्तामुद्बो
धयेदमी निद्रांविहायसाशक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठ
तेहठात् परिस्थितावैवफणावतीसाप्रात
स्सायंप्रहरार्धयामम् प्रपूर्यसूर्यात्परि
धानयुक्त्याप्रगृह्यनित्यंविचालितासा वि

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

नस्तिप्रामिकंदीर्घंविस्तारश्चतुरंगुलम् मृ
दुलंधवलंप्रोक्तंवेष्टनाम्बरलक्षणम् ११७ व
ज्रासनोस्थितोयोगीचालयित्वाचकुंडली कु
र्यादनंतरंभस्त्राकुंडलीमाशुबोधयेत् नासा
दक्षिणवाहिमार्गपवनात्प्राणोतिदीर्घीकृ
तश्चंद्राभःपरिपूर्णमास्रवतनुःप्राग्घंडिका
याःतथा छित्वाकालविशालवह्निवशगान्
भूरंध्रनाडीगणान् तंकायंकुरुतेपुनर्नवत
रंजीर्णद्रुमस्कंदवत् १२१ कुंडलीचालयत्वाथ
कुर्याद्भस्त्रीविशेषतः एवमभ्यस्यतोनित्यंयमि
नोधीकतोयमः तदभ्यसेत्स्वर्यमेदंडज्ञापौचा
पिशीतली एवमभ्यासयुक्तस्यशाभिनोयमि
नःकुतः सन्कुजिह्वयप्रयत्नेनिर्भस्वचालना
दसौ उर्ध्वमाकर्षयेकिंचित्सुषुम्नाकुंडलीकृ
तांम् १२२ तेनकुंडलिनीतस्माःसुषुमायासमु
पृता जहातितस्मात्प्राणोयंसुषुम्नांव्रजति
स्वतः १२३ तस्मात्संचालयेन्नित्यंसुखसुप्तामरु
रुंधती यस्याःसंचालनेनाशुयोगीरोगैर्वि
मुंचति १२४ येनसंचालिताशक्तिःसयोगीसि
द्धिभाजनः किंतत्रबहुनोक्तेनकालंजयति

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

हठ.
१९
16

लीलया ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमि
ताशनम् मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्याभ्या
सयोगिनः अभ्यासनिःसृतां चांद्रीं विभूत्या
सह मिश्रयेत् तद्धारणं तु जन्मीगोदिव्यदृ
ष्टिप्रदायकम् द्विसप्ततिसहस्राणां १२...
नाडीनां मंडलेयनं कुतः प्रक्षालनोपायः
कुंडल्याभ्यासनादृते इति शक्तिचालनं
इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी
राजयोगे विनाभ्यासाद्धठयोगेन सिध्यति
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते १९
मारुताभ्यासनं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत्
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिमनीषिणां
चलायमध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिना
म् आसनेप्राणसंयममुद्राभिः सरलाभ
वेत् अभ्यासेषु विनिद्राणां मनोहृत्वसमा
धिना रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रय
च्छति उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदा
यिकं स एवास्तु गुरुः स्वामी साक्षादीश्व
र एव सः तस्य वाक्यपरो नित्यं योभ्यसेत्तद्गुस

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

माहितः अणिमादिगुणैश्वर्यंजायतेका
लवंचकः इतिश्रीआत्मारामयोगीन्द्रवि
रचितायांहठप्रदीपिकायांतृतीयोपदे
शः ३ नमःशिवायगुरवेनादविंदुकला
त्मने निरंजनपदंयातिनित्यंयत्रपराय
णः १ अथेदानींप्रवक्ष्यामिसमाधि
क्रममुत्तमम् मृत्युघ्नंचसुखोपायंब्रह्मा
नंदकरंपरम् २ राजयोगःसमाधिश्चउ
न्मनीचमनोन्मनी अमरत्वंलयस्तत्वंशू
न्याशून्यंपरंपदम् ३ जीवन्मुक्तिश्चसहजा
तुर्याचेत्येकवाचकम् सलिलेसैंधवंयद्व
त्साम्यंभवतियोगिनाम् यथात्ममनसो
रैक्यंसमाधिःसोभिधीयते राजयोगस्यमा
हात्म्यंकोवाजानातितत्वतः ज्ञानान्मुक्तिः
स्थितासिद्धिर्गुरुवाक्येनलभ्यते ७ दुर्ल
भोविषयत्यागोदुर्लभंतत्वदर्शनम् दु
र्लभासहजावस्थासद्गुरोःकरुणांविना ९
यावन्नैवप्रविशतिचरन्मारुतोमध्यमा
र्गेयावद्विंदुर्नभवतिदृढःप्राणवातःप्रबं
यः तावद्ध्यानसहजसदृशंजायतेनैवतत्वं

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

पांयके अंगूठासे लेकर नाभिपर्यंत देहकी नीची और वाएं भाग धरातलमें अच्छी तरह स्थापन करके हाथसों दोनों पंजानको धरतीमें अवलंबन करे और सर्पके फनकी तरह शिरके भागको उठावे याको भुजंगासन कहे हैं ।।४१।।४२।।

योगासनविधिः

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि ।
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम् ।।४३।।
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद् योगिनां योगसाधने ।।४४।।

इति श्रीघेरण्डसंहितायाँ ऋषिघेरण्डनृपचंडकापालिसंवादे-
द्वात्रिंशासनवर्णनं नाम द्वितीयोपदेशः ।।२।।

दोनों पांयनिको चित्त कर दोनों जांघोंके ऊपर संस्थापित करकें दोनों हाथ उत्तानभावसे आसनके ऊपर राखै पीछे पूरक (प्राणायाम) के सार द्वारा पवन खेंचकें कुंभक (डाटै) और उस समय नाकको आगेको भाग ताको देखे इसको योगासन कहते हैं ।।४३।।४४।।

इति श्रीघेरंडसंयहिताश्रीमथुरास्थदक्षगोत्रोद्भवचातुर्वेदिशर्मश्री
५ कल्याणचंदात्मजराधाचंदविरचितव्रजभाषाटीकायां
आसनवर्णनो नाम द्वितीयोपदेशः ।।२।।

तृतीयोपदेशः ३

अथ मुद्राकथनप्रकरणम्

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।।१।।
विपरीतकरी योनिर्वज्त्राणी शक्तिधारिणी ।
ताडा ि माण्डवी मुद्रा शांभवी पंचधारिणी ।।२।।
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पंचविंशतिमुद्राणि सिद्धिदानीह योगिनाम् ।।३।।

महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान, जलंधर, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरी, योनि, वज्राणी, शक्ति धारिणी, ताडागी, मांडवी, शांभवी, धारणामुद्रा, पांच तरहकी है। जैसे–पार्थिवीधारणा, आम्भसीधारणा, वैश्वनरीधारणा, वायवीधारणा, नभोधारणा और तापीछें अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी, भुजंगिनी ।। १–३।।

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव संनिधौ ।
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ।।
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ।।५।।

श्रीमहादेव गौरीसे बोले कि, हे देवि! मैंने तेरे आगे मुद्रानिके नाम कहे हैं। इनके जानवेसोंही सब भांतिकी सिद्धिका लाभ होइ है। यह सब विषय परम गोपनीय है जिस किसीको कभी नहीं देना। क्योंकि विना प्रतिज्ञाके साधि हो नहीं सकते और कदापि वतायभी दो तो चंचल लोग दोषित करेंगे और न वन सकेंगे तो इस विद्याको झूंठी कहकर दृढ प्रतिज्ञोंकोभी नहीं देना, ये सब मुद्रा योगियोंको भी परम प्रीति देनेवाली है। यह मुद्रा देवताओंको भी दुर्लभ हैं ।।४।।५।।

महामुद्राविधिः

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदांगुलः ।।६।।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ।।७।।

गुदामूलकों बांई एडीसों वहुत ताकतसों दबावे और दांये हाथको फैलायके हाथसों पांयकी अंगुली धरै फिर कंठको सकोड़के भौंहके मध्यमें ध्यान लगा देवे इसको पंडितगण महामुद्रा कहें हैं ।।६।।७।।

मुद्राफलम्

क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहां जीर्णज्वरं तथा ।
नाशयेत् सर्वरोगांश्च महामुद्रातिसेवनात् ।।८।।

उपरोक्त (महामुद्रा) को अधिक सेवन करवेंसों क्षयसों भई खांसी,

गुदावर्त (गुदाके चारों तर्फ वारे फोडा) तापतिल्ली और जीर्ण ज्वर (पुराना ज्वर), तथा और सब तरहसे रोग या महामुद्राके सेवनसों नाश होई है ।।८।।

नभोमुद्राविधिः

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ।।९।।

जब जब योगी काहू काममें लगे तब तब सर्वदाही ऊपरकी ओर जीभ करके कुंभकके द्वारा स्थिर होकर पवनको धारण किया करै यह अभ्यास सदा रखनेसे योगी समस्त रोगनिते निवृत्त होई हैं इसको नभोमुद्रा कहते हैं ।।९।।

उड्डीयानबंधविधिः

उदरे पश्चिमं तानं नाभिरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डीयानं कुरुते यत् तद्विश्रांतं महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातंगकेसरी ।।१०।।

नाड़ीके ऊपरका भाग पश्चिमद्वारको उदरके समभावमें सिकोड़नों चाहिये अर्थात् उदरके मध्यम भागस्थ गुह्यादि चक्रस्थित नाड़ीसमूहकों नाभीके ऊपर सिकोड़के उठानों चाहिये इसको उड्डीयान बंधन कहते हैं यह उड्डीयान बंध मौतके लिये अर्थात् गजरूप मृत्युको सिंहके समान है ।।१०।।

उड्डीयानबंधफलम्

समग्राद्बन्धनादेतत् उड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयानेसमभ्यस्तेमुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ।।११।।

जितने मुद्राबंध कहे गये हैं उन सबमें यह उड्डीयान बंध बहुत उत्तम है इस उड्डीयान बंधके साधनसे आपही आप मुक्ति होई है ।।११।।

जालंधरबंधविधिः

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालंधरकृते बंधे षोडशाधारबंधनम् ।
जालंधरं महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ।।१२।।

कंठको सकोंड करकें छातीपर डाढ़ी धरवेहीसों जालंधर बंध कह्यौ

जाय है याके साधन करवेसों सोलह भांतिके आधार बंध हुआ करते हैं यह मौतका भी नाशक है ॥१२॥

जालंधरबंधफलम्

सिद्धं जालंधरं बंधं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेत् यो हि स सिद्धोनात्रसंशयः ॥१३॥

यह जालंधर बंध स्वयं सिद्ध है यह योगियोंको सिद्धि देवेवारो है जो वुद्धिमान् छः महीना इसका साधन करता है वह अवश्य सिद्ध हो जाता है इसमें संशय नहीं है ॥१३॥

मलबंधविधिः

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुंचयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थि मेरुदंडं संपीडच यत्नतः सुधीः ॥१४॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबंधं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥१५॥

बायें पांयकी एड़ीसों गुदा–प्रदेशको सिकोड़े वा पीछे टूंडीकी गाठको पीठकी हड्डीसे दवावै और उपस्थको दांये एड़ीसों मजवूत दवाके राखै इसकौ मूलबन्धन कहते हैं यह मुद्रा बुढापेंको दूर करै है ॥१४–१५॥

मूलवंधफलम्

संसारसागरं तर्तुमभिलषति य पुमान् ।
विरलेषु गुप्तो भूत्वा मुद्रामनां समभ्यसेत् ॥१६॥
अभ्यासाद्बंधनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
साधयेद्यत्नतस्तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥१७॥

जो मनुष्य संसारसागरसे पार होनेकी इच्छा करै वे एकांत स्थानमें गुप्तभावसे इस मुद्राका अभ्यास करै इस मूलबंधके अभ्याससे जरूर पवन (वायु) सिद्धि होई है इसके साधक आलसकों छोड़के मौनी हो यत्नपूर्वक इसको साधन करै ॥१६॥१७॥

महाबंधफलम्

महाबंधः परो बंधो जरामरणनाशनः ।
प्रसादादस्य बंधस्य साधयेत्सर्ववांछितम् ॥१८॥

यह महाबंध (नामकीमुद्रा) सब मुद्राओंमें श्रेष्ठ है और बुढ़ापे तथा मौतको नाश करै है इस महाबंधके प्रसादसों सब मनमाने मनोरथ पूर्ण होई है ॥१८॥

महावेधविधिः

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबंधमहाबंधौ महावेधं विना तथा ॥१९॥
महाबंधसमासस्य उड्डानकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥२०॥

जैसे पुरुषके विना नारीको सुंदर रूप यौवन (जवानी) तथा लावण्यता निष्फल रहती हैं। वैसेही महावेधमुद्राके विना मूलबंध तथा महाबंधभी काऊ कामके नहीं रहते। पहले महाबंध मुद्रा करै फिर उड्डीयानबंध मुद्रा करके कुंभक प्राणायामसे वायुकों निरोध करवेहीसे महावेध मुद्रा कही जाती है। यह मुद्रा महावेधके द्वारा योगिजन सर्वसिद्धिकों पावे हैं ॥१९॥२०॥

महावेधफलम्

महाबंधमूलबंधौ महावेधसमन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥२१॥
न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन बेधोऽयं योगिपुंगवैः ॥२२॥

जो साधक प्रतिदिन इस महावेधके सहित महाबंध और मूलबंधका साधन कियो करे हैं वे ही योगियोंमें उत्तम योग विद्याके जाननेवारे कहे जाते हैं। मौत और बुढ़ापा उनके पास कभी नहीं आय सकती। यह मुद्रा परम गुप्त रखवेके योग्य है योगीनमें श्रेष्ठ योगी इसको किसीसे नहीं कहते हैं ॥२१॥२२॥

खेचरीमुद्राविधिः

जिह्वाधो नाडीं संछिन्ना रसनां चालयेत्सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लोहयंत्रेण कर्षयेत् ॥ २३॥
एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तथा गच्छति खेचरी ॥२४॥

रसना तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
भ्रुवोर्मध्ये गतां दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥२५॥

जीभके नीचे जीभकी जड़ और जीभ इन दोनोंको जो नाड़ी जोड़े रहती है उसको काट देवे और नित्यही जिह्वाके अग्रभाग और जिह्वा (जीभ) के नीचे सदा चलाया करै। और जीभको नवनीत (माखन) से दुहा करै और लोहेकी (चीमटा) सो खेंच लेय। याही प्रकार रोज करनेसे जीभ लंबी हो जाती है। क्रमसे अभ्यास करते करते जीभको इस प्रकार लंबी कर देय कि जासों दोनों भौंहोंके बीचतक पहुंच जाय। फिर उसी जीभको क्रमसे तालुके बीच ले जाय। तालु देश मध्यस्थ (गड्ढाको) कपालकुहर कहते हैं। जीभको उसी तालुके गड्ढामें ऊपरकी ओर उलटके प्रवेशित करै ता पीछे दोनों भौंहनिके मध्य (बीच) के भागको देखे याको खेचरी मुद्रा कहे हैं ॥२३॥२५॥

खेचरीमुद्राफलम्

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥२६॥

जो मनुष्य या खेचरी मुद्राको साधन करे हैं उनको मूर्च्छा भूंख प्यास और आलस्य नहीं होई हैं और न रोग न बुढापो न मौत पास आवे और देवतानकीसी ताकी देह हो जाय ॥२६॥

नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ॥२७॥

और उनको आग नहीं जलाय सके पवन सुखाय नहीं सके तथा पानी न गीला कर सके तथा सांप काट नहीं सके है ॥२७॥

विपरीतकरीमुद्राविधिः

नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥२८॥
उर्ध्वं च गमयेत्सूर्यं चन्द्रं च अध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥२९॥

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मे समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः शिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥३०॥

नाभिकी जड़में सूर्य (सूर्यनाड़ी) वास करै है और मुखके तलुओंकी जड़में चंद्रमा (चंद्रनाड़ी) वास करै है जब नीचेसे सूर्य अपने तेजसों खेंचवेसों देहमें रहवेवारौ अमृतको ग्रास कर लेय है तब मनुष्य मौतके वश होइ है। या लिये ऊपरकी ओंरसों सूर्यको उठानों चाहिये और नीचेकी ओरसों चन्द्रमाको ले आनों चाहिये इसका नाम विपरीत करी मुद्रा है सो सब तंत्रोंसे गुप्त है अर्थात् अंत कहुं नहीं कही गई। याकी विधि इसी तरह है कि धरतीमें माथेकों धरे और दोनों हाथनिसों धरतीको पकड़कर पांयनिको ऊपरकी ओर उठायके सीधा खड़ा करै और पूरक प्राणायामसे पवन खेंचकर कुंभकके द्वारा जहांतक ठहरे तबतक ठहरावे इसको विपरीतकरी मुद्रा कहते हैं॥२८॥३०॥

विपरीतकरीमुद्राफलम्

मुद्रेयं साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥३१॥

जो मनुष्य इस मुद्राको रोज साधन करता है वह बुढ़ापा और मृत्युसे बच्यो रहे है। फिर सब लोकनिमें सिद्ध हो जाता है और प्रलय होनेपर भी अभय रहता है ॥३१॥

योनिमुद्राविधिः

सिद्धासनं समासाद्य कर्ण चक्षुर्नसो मुखम् ।
अंगुष्ठातर्जनीमध्यानामादिभिश्च साधयेत् ॥३२॥
काकीभिः प्राणसंकृष्य अपाने योजयेत्ततः ।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥३३॥
चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्ति समुत्थाप्य करांबुजे ॥३४॥
शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परं शिवेन संगमम् ।
नानासुखं विहारं च चिंतयेत्परमं सुखम् ॥३५॥
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
आनंदं च स्वयं भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ॥३६॥

योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्ल्लभा ।
सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥३७॥

प्रथम सिद्धासनसों बैठे फिर कान आंख नाक मुख ये चारों द्वारोंको अंगूठा तर्जनी मध्यमा अनामिका इन अंगुरियनसों ढांक लेय अर्थात् कानके दोनों छेदोंको दोनों अंगुठानसों दोनों आंखनकों दोनों तर्जनीनसों दोनों नाकके छेदोंको दोनों मध्यमानसों, मुखकों दोनों अनामिकानसों दावै। फिर या मुद्रासों प्राणपवनकों खेंचै और फिर उसे अपानपवनं (अधोवायु) में मिलाय दे वाके बाद अंगमें छः चक्र है उनका ध्यान करै वाही समयमें (हुं) और (हंस) इन दो मंत्रोंसे भुजंगिनी रूप कुंडलिनी देवीकों जगावै तथा जीवात्मा सहित वा कुंडलिनीको सहस्र कमलमें उठायकें ले जावै और वह साधक या प्रकार चिंता करे मानो मैं शक्तिमय होकर शिव (आनंद) के संगप्रसंगम आसक्त होते भये परम आनंद भोग और विहार करता हूं तथा शिवशक्तिके संयोगसे मैं ही आनंदमय (ब्रह्म हूं) इसको योनिमुद्रा कहते हैं यह मुद्रा परम गोपनीय है यह देवताओंको दुर्लभ है या मुद्राको एक वार भी कोई साधन करै तौ साधनेवारौ पुरुष सिद्ध हो जाय है इसके द्वारा बहुतही शीघ्र समाधि प्राप्त होवे है ॥३२–३७॥

योनिमुद्राफलम्

ब्रह्महा भ्रूणहा चैव सुरापी गुरुतल्पगः ।
एतैः पापैर्न लिप्यंते योनिमुद्रानिबंधनात् ॥३८॥
यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च ।
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रानिबंधनात् ।
तस्मादभ्यासनं कुर्याद्यदि मुक्ति समिच्छति ॥३९॥

जो जन योनिमुद्राकौ साधन करें हैं वे यदि ब्रह्मघाती (ब्राह्मणकों मारवेवारो) बालघाती वा गर्भ गिरायवेवारौ दारू पीवेवारो गुरुकी नारीसों मैथुन करवेवारौ भी होइ तौ भी पापमें नहीं सने। और भी जो बड़े बड़े पाप हैं तथा उपपाप हैं तिन सबकों योनिमुद्राकौ बांधवेवारो नष्ट कर देय है या कारण जो मुक्तिकी इच्छा करे सो याको साधन करै ॥३८॥॥३९॥

वज्रोणिमुद्राविधिः

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यां ऊर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोणिमुद्रा मुनयो वदन्ति।।४०।।

दोनों हाथनिकी हथेरीसों धरतीके तलकों पकड़कें दोनों पांयनिकों ऊपर उठाय दै और माथौभी आकाशकी ओर उठा देवे केवल हाथके बल खड़ा रहै इसको मुनि (जन) वज्रोणि मुद्रा कहें हैं याके अभ्याससों अंगमें शक्ति (ताकत) आवे और सदा जिया करै अर्थात् अमर हो जावै ।।४०।।

वज्रोणिमुद्राफलम्

अयं योगे योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ।
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ।।४१।।
एतद्योगप्रसादेन बिंदुसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
सिद्धे बिंदौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले ।।४२।।
भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।
तथापि सकला सिद्धिर्भवति तस्य निश्चितम् ।।४३।।

यह मुद्रा साधनरूपी योगमें सब योगोंमें अच्छा (श्रेष्ठ) है और योगियां-की मुक्ति (मोक्ष) कारण है और यह योग बहुत हितका करनेवारो है तथा योगि-योंको सब तरहकी सिद्धिकौ देवेवारी है । इसी योगके प्रसादसे कामसिद्धि, बिंदु जो (वीर्य) सिद्धि निश्चय होइ है अर्थात् वीर्य रुक गया और जब इस भांति महायत्नसे वीर्यसिद्धि हो गये पीछे कहो भूतलमें कौन और सिद्धि न होइगी । और सबेरे बड़े बड़े भोगोंसे युक्त पुरुष भी यदि इस मुद्राका अभ्यास करै तौ सब भांतिकी सिद्धियां जरूर उसकों मिलेंगी ।।४१–४३।।

शक्तिचालनीमुद्राविधिः

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुंडली परदेवता ।
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ।।४४।।
यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवं पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ।।४५।।

मूलाधारमें आत्मशक्ति (आत्माकी ताकत) सबसों परे देवता कुंडलिनी सर्पके आकाश साढ़े तीन लपेटाकी गुंडरी (गोला) बांधे सोय रही है ।

जबतक वह देहमें सोती रहै है तबतक जीव पशुकी तरह अज्ञान (ज्ञानरहित) बंधो रहै है सत्य और असत्य कछु नहीं जान पड़ता तबतक चाहें कोटिप्रकार योगाभ्यास करौ कभी सत्य ज्ञान नहीं होइगो ॥४४–४५॥

उद्घाटयेत्कपाटं च यथा कुंचिकया हठात् ।
कुंडलियाः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रबोधयेत् ॥४६॥

इसी निमित्त कहा है कि जैसे तारसों बंद किवार (कपाट) तारीसे झटपट खोलके भीतर पैठ जाय याही भांति कुंडलिनीके जानेपर ब्रह्मद्वार (माथे) को प्रभेद कियो जा सके हैं (चैतन्य कियो जाय है) कि जासों सत्य और असत्यको ज्ञान होइ हैं ॥४६॥

नाभिं, संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः ।
गोपनीये गृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥४७॥

एक वस्त्रके द्वारा नाभिदेशको लपेटके काऊ गुप्त मकानमें बैठकर शक्तिचालनी मुद्राका अभ्यास करै किंतु नंगो ह्वैके बाहरके भागमें या योगका साधन करनों उचित है नहीं, अर्थात् यह योग नंगो ह्वैके गुप्तस्थानमें करनों चाहिये ॥४७॥

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ॥
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥४८॥

एक बिलांद लम्बो और चार अंगुल चौड़ो कोमल (नरम) और महीन सुपेद कपड़ासों नाभिको लपेटके फिर उस वस्त्रको कमरसों बांधे ॥४८॥

भस्मना गात्रसंलिप्तं सिद्धासनं समाचरेत् ।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्बलात् ॥४९॥
तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया ।
यावद्गच्छेत्सुषुम्नायां वायुः प्रकाशयेद्धठात् ॥५०॥

राखसों अंगको लपेट (लेपन) करै और सिद्धासन बांधकर बैठे और नाकके दोनों छेदनसों प्राणवायु (हृदयस्थ पवन) को खैंचके बलके सहित अपानवायुके संग मिलाय दे जबतक वायु सुषुम्नानाड़ीके भीतर जायके प्रकाशित

न हो तबतक अश्विनीमुद्राके द्वारा धीरे धीरे गुह्यप्रदेश (गुदा) को सकोड़ै ॥४९॥५०॥

तदा वायुप्रबंधेन कुंभिका च भुजंगिनी ।
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥५१॥

याही भांति निश्वास रोकके कुंभके प्राणायाम धारण करै तौ भुजंगिनी भुजंगाकार कुंडलिनीशक्ति जागकें ऊपरकी ओर उठती है अर्थात् हजार दल कमल परमात्मामें मिल जाती है ॥५१॥

विना शक्ति चालनेन योनिमुद्रा न सिद्ध्यति ।
आदौ चालनमस्यास्तु योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥५२॥

विना शक्तिचालनी मुद्राके अभ्यास किये योनिमुद्रा कभी सिद्धि नहीं हो सकै है यासों पहिले या शक्तिचालनी मुद्राको अभ्यास कर ले तब योनि-मुद्राको अभ्यास करै ॥५२॥

इति ते कथितं चण्डकापाले शक्तिचालनम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥५३॥

घेरंड महाराज कहते हैं कि, हे चंडकापालि ! तुम्हारे आगे यह मैंने मुद्रा कही जाको नाम शक्तिचालनी है यह मुद्रा यत्नसों दिन दिन अभ्यास करनो चाहिये और वह अभ्यास करनो गुप्त भावसो रहै सहसा प्रसिद्ध जाहिर न होयवे पावे ॥५३॥

शक्तिचालनीमुद्राफलम्

मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ।
तस्मादभ्यासनं कुर्याद्योगिभिः सिद्धिकांक्षिभिः ॥५४॥

यह मुद्रा परम गुप्त है याके द्वारा बुढ़ापो और मृत्यु दोनों नष्ट हो जाय हैं याहीसों सिद्धिके चाहवेवारे योगियोंको इसका अभ्यास जरूर करनों चाहिये ।५४।

नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥५५॥

जो योगी या मुद्राको प्रतिदिन अभ्यास करै है वाके हाथमें सिद्धि आय जाय है और उसको विग्रहसिद्धि होय है (विग्रहसिद्धि वाकों कहैं हैं

जामें विशेष ग्रहणकी शक्ति हो जाय है) अर्थात् कोई काम करै झटपट पूरो हो जाय है और वाके रोग दूर हो जाय है ॥५५॥

उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृति ।
ताडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥५६॥

पश्चिमोत्तान अर्थात् उत्तान होकर पड़े और पेटको तड़ाग (तालाव) की तरह गहरी करै और कुंभक प्राणायाम कर इसको ताडागी मुद्रा कहैं हैं यह मुद्रा एक प्रधान गिनी जाय है याके द्वारा बुढ़ापौ और मौत जीती जाय है ॥५६॥

मांडूकीमुद्राविधिः

मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेदमृतं तां मांडूकीमुद्रिकां विदुः ॥५७॥

मुखको मूंदके जीभकी जड़को तालुवेके ऊपरकी ओर चलावै और धीरे धीरे हजारदल कमल निर्गत अमृत पान करै इसको मांडूकीमुद्रा कहते हैं ॥५७।

मांडूकीमुद्राफलम्

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यःकुर्यान्नित्यमांडुकीम् ॥५८॥

मांडुकी मुद्राका नित्य अभ्यास जो कोई करै उसके अंगमें वलित (खालको सुकड़ जानों), पलित (बारनको सुपेद हो जानों) तथा मांस गलकर हाड़ मात्रको रहनों ये नहीं होंय और सदा यौवन (जवानही) बन्यो रहै (अर्थात्) मौत नहीं आवे और बाल पके नहीं (अर्थात् सुपेद नहीं होवें) ॥५८॥

शांभवीमुद्राविधिः

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छांभवी मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥५९॥

दोनों भौंहनिके बीचमें वा दोनों भौंहोंकोही स्थिर दृष्टिसों अवलोकन करके और मनको एक रस करके वही आत्माराम (परमात्मा) को देखै (मानों सच्चिदानंद वहीं बैठ्यो है) याहीको शांभवी मुद्रा कहैं हैं यह सब तंत्रोंसे गुप्त मानी गई है ॥५९॥

शांभवीमुद्राफलम्

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
इयं तु शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥६०॥

चारों वेद छहों शास्त्र (न्यायादि यथा धर्मशास्त्र) अठारह पुराण ये सब जैसे गणिका (रंडी) लोगप्रसिद्ध रहती हैं किसीके गुप्त नहीं रहती तैसेही सामान्य वस्तु है परंतु शांभवी मुद्रा जैसे कुलवधू (अच्छे घरकी स्त्री) बड़ी यत्नसों रहैं और सहसा काउकी आंखनिके आगे नहीं आवे वैसेही यह मुद्रा जाननी ॥६०॥

स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीम् ॥६१॥

जो मनुष्य या शाभवी मुद्राको जाने है वह आदिनाथ (सबको प्रथम स्वामी) है वही स्वयं नारायण (जीवसमूहकी जीवनशक्ति तथा रवि) है और वही जगत्को पैदा करवैवारो ब्रह्मा भी समझनो ॥६१॥

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः ।
शांभवीं यो विजानीयात् स च ब्रह्मा न चान्यथा ॥६२॥

जो मनुष्य या शांभवी मुद्राको जानता है वही मूर्तिमान् ब्रह्म है (परमेश्वर) है या बातको महादेवजी तीन वार (त्रिवाचा) करके सत्य कहते हैं यामें झूठ नहीं है ॥६२॥

पंचधारणमुद्राः

कथिता शांभवी मुद्रा शृणुष्व पंचधारणम् ।
धारणानि समासाद्य किं न सिद्ध्यति भूतले ॥६३॥

घेरंड महाराज कहते हैं कि शांभवीमुद्रा तो कह आये अब हे चंडकापाली ! तुम पंचधारणा मुद्रा सुनों यह पञ्चधारणामुद्रा भी पांच प्रकारकी है जिन पांचोंके प्राप्त होयवे पै फिर भूतलमें कौन ऐसी बात है जो सिद्ध न हों अर्थात् सब सिद्ध हो जाय हैं ॥६३॥

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥६४॥

ये पांच प्रकारकी धारणा मुद्रा सिद्ध होनेपर इसी नरदेहसों (विना मरे) जीतेही स्वर्गलोकमें आनो जानो हो सकै है और उस साधन करनेवालोंकी मनोगति (चाहे जहां जाय) जाय सकै है तथा खेचरत्व (आकाशमें उड़वेकी शक्ति) प्राप्त हो जाती है पांच प्रकारकी धारणा पहिले कह आये हैं पार्थिवी १, आंभसी २, वायवी ३, आग्नेयी ४, आकाशी ॥५-६४॥

पार्थिवीधारणामुद्राविधि:

यत्तत्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं
वेदास्त्रंकमलासनेन सहितं कृत्वा हृदिस्थायिनम् ।
प्राणास्तत्र विनीय पंचघटिकां चितान्वितां धारये-
देषाशंभकरीभवेत्क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ।।६५।।

धरतीतत्त्वका वर्ण हरितालके समान पीला है या धरतीतलका बीज लकार है इसका आकार चौकोन बराबर है ब्रह्मा याके देवता हैं योगके प्रभावसे उक्त सब बीजनके सहित हृदयमें ध्यानकर स्थापित करै उस समयमें प्राण वायुको खेंच करके कुंभकके द्वारा पांच घड़ी (दो घंटा) मन न डिगने पावे धारणा किये रहै इसी स्तंभकरी (श्वास ठहरायवेवारी) क्रियाकों पार्थिवीधारणा कहते हैं याको दूसरौ नाम (अधोधारणा भी है) याको धारण करवेंसो धरती जीती जाय है अर्थात् धरतीसंबंधी कोई भी बाधा होई तौ याके धारण करवेसों धारकको कछुआ विघ्न नहीं होता ।।६५।।

पार्थिवीधारणामुद्राफलम् ।

पार्थिवीधारणामुद्रा यः करोति तु नित्यशः ।
मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेद्भुवि ।।६६।।

जो नर रोज या पार्थिवी धारणामुद्राको करता है वही स्वयं मृत्युंजय हो जाता है (अर्थात् कभी नहीं मरता) और वोही सिद्धि होके धरतीमें विचर्यो करै है ।।६६।।

आम्भसीधारणामुद्राविधि:

शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किकालं शुभं-
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकां चित्तान्वितो धारयेत्
तेषां दुःसहतापपापहरिणीस्यादांभसी धारणा ।।६७।।

जलतत्त्वका वर्ण शंख तथा चन्द्रमाकी तुल्य विमल और कुंदपुष्पकी तरह उज्ज्वल है और शोभन है और याकी अमृत संज्ञा है और वकार याको बीज है और विष्णु याके देवता हैं योगके प्रभावसों हृदयके बीच उक्त जल तत्त्वके समुदायका ध्यान करै और उसी समय प्राणपवनकों खेंचके

पांच घड़ी चित्त स्थिर करके कुम्भक प्राणायाममें स्थिर रहै याहीकों आंभसी-धारणामुद्रा कहते हैं यह मुद्रा वडे २ दु:सह ताप (त्रय) तथा पापनिकों नाश करै है ॥६७॥

अथांभसीमुद्राफलम्

आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।
जले च घोरे गंभीर मरणं तस्य नो भवेत् ॥६८॥

जो साधक या आंभसीमुद्राको जानता है वही योगवित् (योगकौ साधवे-वारौ) है वह यदि महाभयानक और गंभीर (गहरे) जलमें भी पड़कर भी मौतकौ प्राप्त नहीं होइ है अर्थात् श्वाससाधनसों जलमें डूब भी नहीं सकै है ॥६८॥

इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।
प्रकाशात्सिद्धि हानिः स्यात्सत्यं वच्मि च तत्वतः ॥६९॥

यह मुद्रा वड़ी गुप्त है और यत्नसहित याकों जाहिर न करनी याके जाहिर होवेसों सिद्धि (काम) की हानि होइ है यह मैं विचारकें सांच कहों हौं ॥६९॥

आग्नेयीमुद्राविधिः

यन्नाभिस्थितमिंद्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं-
तत्त्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकां चित्तान्वितं धारयत्-
देषा कालगभीरभीतिहरिणी वैश्वानरी धारणा ॥७०॥

अग्नितत्त्वकौ स्थान नाभिस्थल है याकौ रंग इंद्रगोप (बीर बहूटी) की तरह लाल है रकार याकौ बीज है याकौ आकार त्रिकोण और रुद्र याके देवता हैं यह तत्त्व तेजका समूह है यह दीप्तमान (प्रकाशमान) और सिद्धिदायक है योगबलसों या अग्नितत्त्वकौ उदय करायकें एकाग्रचित्त हो पांच घड़ीतक कुंभकप्राणायामसे प्राणवायु (हृदयमें रहवेवारी पवन) को धारण करै इसका नाम आग्नेयी धारणा मुद्रा है याके अभ्याससों संसारका भय (डर) दूर हो जाय है और अग्निके द्वारा साधक की मृत्यु (मौत) कभी नहीं हो सकेगी ॥७०॥

आग्नेयीधारणामुद्राफलम्

प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ पतितो यदि साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥७१॥

यदि साधक बहुत जरती भई धकधकाती आगमें गिर पड़े तौ भी या आग्नेयीधारणामुद्राके प्रसादसे जीतो रहेगो कभी मृत्युका भागी नहीं होगा ॥७१॥

वायवीधारणामुद्राविधिः

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं धूम्रावभासं परं
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकां चित्तान्वितां धारयेदेषा
खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥७२॥

वायुतत्त्वकौ रंग घिस्यो भयो अंजन (सुर्मा) तथा धुएकी तरह है यकार याकौ बीज है और ईश्वर याकौ देवता है यह तत्त्व सत्त्वगुणमय है योगके प्रभावसों या वायु (पवन) तत्त्वकों उदित करायकें एकाग्रचित्त हो प्राणवायुकों खेंचकर कुंभकप्राणायामके द्वारा पांच घटीतक धारण करै इसका नाम वायवी मुद्रा है यह मुद्रा साधन करवेवारेको वायुसे कभी मृत्यु नहीं हो सकती और साधकका सामर्थ्य आकाशमें जाने आनेकी हो जाती है ॥७२॥

वायवीधारणामुद्राफलम्

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वायुना म्रियते नापि खे च गतिप्रदायिनी ॥७३॥

यह मुद्रा परम श्रेष्ठ है बुढ़ापे और मौत इन दोनोंको नाश करती है और साधक वायुके किसी प्रकारके कोपसो नहीं मर सकता और यह मुद्रा आकाशगमनकी सामर्थ्यंको देवेवारी है ॥७३॥

शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चण्डते ॥७४॥

घेरण्डमहाराज बोले कि हे चंडकापालि! या मुद्राकी विधि मूर्ख तथा जाके हृदयमें भक्ति न हो ऐसेनकों कभी नहीं बतानी चाहिये और हर काऊकों नहीं देना और शठादिकनको देनेसो बतायवेवारेकों सिद्धि नहीं होइ यह तुमसे मैंने साच कहा है ॥७४॥

आकाशीधारणामुद्राविधिः

यत्सिंधौ दरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।
प्राणांस्तंत्र विनीय पंचघटिकां चित्तान्वितं धारये-
देषा मोक्षकपाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणा ॥७५॥

आकाशतत्त्वका रंग समुद्रके विशुद्ध जलकी तरह प्रकाशित होता है सदाशिव याके देवता है हकार याकौ बीज है इसी आकाशतत्त्वकों सदाशिवके सहित योग प्रभावसे उदित एकाग्रमन होकर ध्यान करै और वाही समय प्राणवायुको खेंचकर कुंभकप्राणायामसे पांच घड़ी धारण किये रहै इसीको आकाशीधारणा कहते हैं यह मुद्रा मोक्ष (मुक्ति) के किवारनकों खोल देय है ॥७५॥

अकाशीधारणामुद्राफलम्

आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति सैव योगवित् ।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति ॥७६॥

जो मनुष्य आकाशीमुद्राको जानता है वही निश्चय योगको जानवेवारो है उसकी मृत्युभी किसीसे नहीं होती है और प्रलय होनेपर भी ज्योंका त्यौं बन्यो रहै है ॥७६॥

इति पंचधारणामुद्राः

अश्विनोमुद्राविधिः

आकुंचत्येद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विणीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ७७ ॥

साधक फिर फिर अपने गुदाके मुखकों सकोड़े और फैलावै याहीको नाम अश्विनीमुद्रा है यह मुद्रा शक्ति (ताकत) को बढ़ायवेवारो है ॥७७॥

अश्विनोमुद्राफलम्

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥७८॥

यह श्रेष्ठ मुद्रा अश्विनी गुदा (गांड) के सबरे रोगनकौ नाश करै है और बल और पुष्टिताकों बढ़ावे है और अकाल मरण (बेसमय मरबेकों) हर लेती है ॥७८॥

पाशिनीमुद्राविधिः

कण्ठे पृष्ठे क्षिपेत्पादौत्पाशवं दृढबंधने ।
सा एव पाशिनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥७९॥

दोनों पांव कंठकी पीठमें डालकर जैसे पाश (रस्सा) सों बांध्यो जाय है वैसेही दृढ़ (ताकतसो) बांधै यही पाशनी मुद्रा कही जाय है यह भी शक्ति (बल) को जगावै ॥७९॥

पाशिनीमुद्राफलम्

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकांक्षिभिः ॥८०॥

यह पाशिनी एक बड़ी भारी मुद्रा है यह बल और पुष्टि (अंग बढ़ाना) तथा सिद्धि चाहवेवारे साधक लोग इसको जरूर बड़े यत्नसों साधन करै ॥८०॥

काकीमुद्राविधिः

काकचंचुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥८१॥

अपने मुखकों कौआकी चोंचके तरह बनायके धीरे धीरे वायु पीवे इसका नाम काकीमुद्रा है यह सब तरहके रोगनकों दूर करै है ॥८१॥

काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसादमात्रेण काकवन्नीरुजो भवेत् ॥८२॥

यह काकीमुद्रा बहुत उत्तम है और सब तंत्रनिमें गुप्त है इसके प्रसाद (प्रताप सों मनुष्य काककी तरह रोगरहित हो जाय है ॥८२॥

मातंगिनीमुद्राविधिः

कंठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥८३॥
नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातंगिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥८४॥

कंठ (गरे) तक जलमें ठाडौ होकर पहले नाकसों जलको खैंचकें मुखसों निकार देवे तो पीछें मुखसों जल खैंचके पीछे नाकसों गेर देय नाकके दोनों छेदनसों वहाय देइ, या प्रकार वारंवार खेंचै और वेरवेर गेरै याकौ नाम मातंगिनी मुद्रा है यह मुद्रा वुढापे और मौतको नाश करै है ।।८३-८४।।

मातंगिनीमुद्राफलम्

विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।
कुर्यान्मातंगिनीं मुद्रां मातंग इव जायते ।।८५।।

साधक कहूं निर्जन वन (जहां कोई मनुष्य न हो) वहां एकाग्र चित्त कर बैठे या मातंगिनीमुद्राकों साधै तौ हाथीकी तरह वलवान् हो जाय है ।।८५।।

यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ।।८६।।

या मुद्राके साधन करवेवारे योगी जहां जहां स्थिर (वैठा रहेगा वहीं वहां वहुत सुखका भागी होगा या कारण सव तरहसे जतन करके या श्रेष्ठ मुद्राकौ साधन करनो चाहिये ।।८६।।

भुजंगिनीमुद्राविधिः

वक्त्रं किंचित्सुप्रसार्य्य चानिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद्भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।।८७।।

मुखकों किंचित् थोरो फैलायके गरेके द्वारा वायु पीया करै गरेमें पवनको धक्का जोरसे लगै। इसको भुजंगिनि मुद्रा कहते हैं यह बुढापौ तथा मौतको नाश करैं हैं ।।८७।।

भुजंगिनीमुद्राफलम्

यावच्च उदरे रोगमजीर्णादि विशेषतः ।
तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजंगिनी ।।८८।।

जितने उदर (पेट) में रोग हैं तथा अजीर्ण आदिकोंको विशेष करके यह भुजंगिनी मुद्रा शीघ्र दूर करै ।।८८।।

सर्वमुद्राफलम्

इदं तु मुद्रापटलं कथितं चंडकापलि ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ।।८९।।

घेरंडमुनि बोले कि हे चंडकापालि! मैंने तेरे आगे यह मुद्रानको पटल कह्यो यह सबरे सिद्ध जनोंको प्रिय (प्यारा) है और बुढ़ापे तथा मौतको नाश करै है ॥८९॥

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्ल्लभं मरुतामपि ॥९०॥

जो मूर्ख और भक्तिहीन अर्थात् जो भक्तिवान् न हो उसको ये मुद्रा कभी नहीं देनों चाहिये और जिस तिसको भी देनी उचित नहीं है इसको यत्नसों गुप्त राखनी चाहिये ये सब मुद्रा देवतानको भी दुर्लभ हैं ॥९०॥

ऋजवे शांतचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥९१॥

ये सब मुद्रा भोग (भोजनादि) मोक्ष दोनोंनको देवेवारी है यासों याकों विचार कर देनी चाहिये जैसे कि कोमल सुभाव हों शांतचित्त (चंचल मन न हो) गुरुके कहवेमें विश्वास राखता तौ होइ और अच्छे कुल (वंश) को होय ऐसेनको देनी चाहिये ॥९१॥

मुद्राणां पटलं ह्येतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ।
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्द्धनम् ॥९२॥

यह मुद्रापटल सबरे रोगनको नाश करे है और जो नित्य अभ्यास करते हैं उसकी जठराग्नि (पेटकी अग्नि) बढ़ जाय है ॥९२॥

तस्य नो जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा ।
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ॥९३॥

जो नर मुद्रासाधन करैं हैं उनको न तौ बुढ़ापो न मौत आदि न आग न पानी न पवन (वायु) कभी भय नहीं पहुंचा सकें हैं ॥९३॥

कासः श्वासः प्लीहकुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ॥९४॥

मुद्रा साधन करवेसों कास श्वास प्लीह कोढ़ बीस तरहके कफरोग नाशको प्राप्त होते हैं ॥अर्थात् सर्व रोग जाते रहते हैं) ॥९४॥

बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।
नास्ति मुद्रासमं किंचित् सिद्धिदं क्षितिमंडलम् ॥९५॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डकापालिसंवादे
घटस्थयोगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ॥३॥

घेरंडमहाराज कहते हैं कि हे चंडकापालि ! तोसों बहुत कहनेसे क्या है किंतु सार बात मैं कहता हूं कि जिस भूमंडल (धरतीके चारों तरफ) मुद्रा से परे कोई भी चीज सिद्धि देवेवारी नहीं हैं ॥९५॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां श्रीमधुपुरीयास्थदक्षगोत्रोद्भवचातुर्वेदीशर्म्म
श्री ५ कल्याणचंद्रात्मजभिष्प्राधाचंद्रविरचिते व्रजभाषाभाष्यं नाम
टीकायां घटस्थयोगप्रकरणे मुद्राकथनो नाम तृतीयोपदेशः ॥३॥

चतुर्थोपदेशः ४

प्रत्याहारप्रकरणम्

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥१॥

घेरंड महाराज कहते हैं कि चंडकापालि ! मुद्रा कहे पीछे अब हम तोसों प्रत्याहार उत्तम योग कहते हों याके ज्ञानमात्रसेंही कामादि (क्रोध मोह मद आदि) वैर नाशको प्राप्त होते हैं ॥१॥

अतस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥२॥

जिस विषयमें मन चंचल होके भ्रमण करै प्रत्याहारके द्वारा उस उस विषयसों मनको लौटाय दे अपने वश लानो चाहिये ॥२॥

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं भावमायकम् ।
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥३॥

चाहे आदर हो चाहें निरादर हो किसीमें मनको कभी नहीं फसानों याही प्रकार कानको अच्छा लगता शब्द हो चाहे बुरो बोले हो किसीमें मन न लगावै अपनेही वश राखै ॥३॥

यही कारण है कि उसके बोध विना योगसम्बन्धी समस्त उपाय अधूरे रह जाते हैं ॥ ८३ ॥

कुण्डलिनीके जागृत होनेके लिये आपने लिखा है कि मुद्राओंका अभ्यास करना चाहिये।

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली।
तदासर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपिच ॥ ८४ ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ८५ ॥

—हठयोगप्रदीपिका.

गुरुकी कृपा एवं अपने अभ्यासबलसे जब कुण्डली शक्तिका जागरण होता है तब समस्त पद्म यानी षट्चक्र विकसित हो जाते हैं और ब्रह्म आदि ग्रन्थियाँ भी खुल जाती हैं। इसलिये उस कुण्डलिनीको जो ब्रह्मद्वारको रोके हुंए सो रही है जगाना हो तो प्रयत्नपूर्वक मुद्राओंका अभ्यास करना चाहिये ॥ ८४–८५ ॥

मुद्राओंका लक्षणसहित वर्णन निम्नलिखित है :—

मुद्राओंके भेद

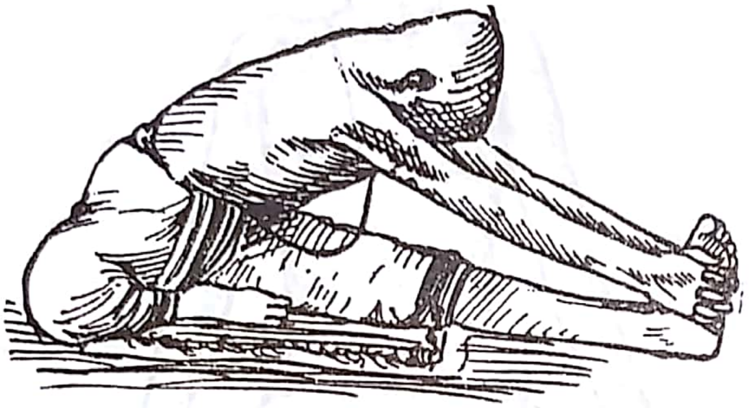
महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥ ८६ ॥
विपरीतकरी योनिर्वज्राणी शक्तिधारिणी।
ताडागी माण्डवी मुद्रा शाम्भवी पंचधारिणी ॥ ८७ ॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजंगिनी।
पंचविंशतिसंख्याका मुद्राः प्रोक्ता महर्षिभिः ॥ ८८ ॥

घेरण्डसंहिताकार पच्चीस प्रकारकी मुद्रा लिखते हैं कि——१ महामुद्रा २ नभोमुद्रा, ३ उड्डीयानबन्ध, ४ जलन्धरबन्ध, ५ मूलबन्ध, ६ महाबन्ध, ७ महावेध, ८ खेचरी, ९ विपरीतकरणी, १० योनिमुद्रा, ११ वज्राणी, १२ शक्तिधारिणी, १३ ताडागी, १४ माण्डवी, १५ शाम्भवी, १६ पार्थिवधा-रिणी, १७ आम्भसीधारिणी, १८ वैश्वानरीधारिणी, १९ वायवीधारिणी २० नभोधारिणी, २१ अश्विनी, २२ पाशिनी, २३ काकी, २४ मातङ्गी और २५ भुजंगिनी, इन भेदोंसे मुद्राके पच्चीस नाम महर्षियोंने बताये हैं ॥ ८६–८८ ॥

Scanned by CamScanner

(१) महामुद्राकी विधि

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य यत्नतो दृढम् ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करैर्धृतपदाङ्गुलिः ॥ ८९ ॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधा एषा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ ९० ॥



बायें पैरकी एडीको गुदा और लिङ्गके मध्यभागमें दृढ लगाकर दाहिने पैरको दण्डाकार फैलाकर एड़ी भूमिपर रख दे, फिर दोनों हाथोंकी अँगुलियोंको परस्पर भिड़ाकर दाहिने पैरकी अँगुलियोंको पकड ले और कंठको सिकोड़ कर भौंहोंके मध्यभागको निश्चल दृष्टिसे देखता रहे । इस प्रकारकी क्रियाका नाम महात्माओंने 'महामुद्रा' बताया है । इसका अभ्यास अनुलोप और विलोम रीतिसे अर्थात् बायें अंगसे करके उसी तरह दाहिने अंगसे भी करना चाहिये । इस मुद्राके लगानेका फल यह होता है कि—"ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् । तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥" इडा और पिंगला नाडीको त्यागकर प्राणवायुको कुंडलीके पास सरलतासे पहुँचानेके लिये सुषुम्णा नाडीवाला मार्ग उपस्थित हो जाता है, इसलिये कुंडलीके जगानेका अनुकूल अवसर प्राप्त हो जाता है ॥ ८९-९० ॥

(२) नभोमुद्राकी विधि

यत्रतत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं शनैः ॥
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ९१ ॥

जब कभी साधकको इच्छा हो तब ऊपरको जीभ निकाल कर धीरे २ वायुको खींचकर कुम्भक करे । यह समस्त रोगोंके नाश करनेवाली 'नभोमुद्रा' नामक मुद्रा कहाती है ॥ ९१ ॥

Scanned by CamScanner

(३) उड्डीयान बन्ध

उदरे पश्चिमं तानं नाभिरूर्ध्वं तु कारयेत्।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातंगकेसरी ।। ९२ ।।

दोनों जानुओंको मोड़कर पैरोंके तलुओंको परस्पर भिडाकर उसीके सहारे बैठ जाय। फिर उदरगत नाभिचक्रके नीचे तथा ऊपरके भाग का आकर्षण इस प्रकार करे कि दोनों भाग जाकर पृष्ठभागमें लग जायँ। इसमें नाभिके ऊपरी और निचले भागका तनाव होता है, इस तनावसे सुषुम्णा नाडीके मध्य जानेके लिये प्राणवायुका मार्ग जो अवरुद्ध रहता है वह अनुकूल हो जाता है, अत एव सुखपूर्वक सुषुम्णाकी ओर प्राण–पक्षी उड जाता है, इसी लिये इस बन्धका अन्वर्थ नाम 'उड्डीयान[१]' रखा गया है। यह बन्ध दृढ अभ्यस्त हो जाने पर मृत्युरूप मतवाले हाथीके साथ सिंहकासा व्यवहार करता है और बूढोंको भी जवान बना देता है ।। ९२ ।।

(४) जालन्धर बन्ध

कण्ठमाकुच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशनः ।। ९३ ।।

—हठयोगप्रदीपिका.

१—'सुषुम्णायामुड्डीयतेऽनेन बद्धः प्राण इत्युड्डीयनम्। 'डीङ्' विसहाय सा गतौ' इत्यस्मात्करणे ल्युट।' करणेमें डी धातुसे ल्युट् प्रत्यय होकरयह शब्द सिद्ध होता है और जिसके द्वारा बँधा हुआ प्राण सुषुम्णामें जाता है, यही इसका वाच्यार्थ है।

कंठको सिकोडकर अपने चिबुक (ठोढी) को हृदयकी ओर लेजाकर इस प्रकार दृढ स्थापित कर दे कि हृदयसे ठोढीका अन्तर केवल चार अंगुलका रहे। यह बन्ध जाल यानी नाडियोंके समूहको बाँधे रहता है, अथवा कपाल-कुहरसे गिरकर नीचे जाकर जठराग्निको मन्द कर देनेवाले जलबिन्दुका बन्धन किये रहता है इसलिये इसका अन्वर्थ नाम 'जालन्धर[१]' कहा गया है। नाडियोंके बंधे रहनेसे कुपित वायु नाडियोंमें जाकर किसी तरहका विकार नहीं उत्पन्न करने पाती और जलवन्धनसे जठरानि कभी मन्द नहीं होने पाती, जिससे साधकको यह लाभ होता है कि मृत्युभय, बूढ़ापन, रोग एवं आलस्य आदि उपद्रवोंसे छुटकारा मिल जाता है। इसमें कंठका जो संकोचन किया जाता है उसका यह भी फल होता है कि इडा और पिंगला नाडियोंके स्तम्भन होनेके कारण सुषुम्णामें जानेके लिये प्राणको सहजमें ही रास्ता खुल जाता है-- जिसका फल कुण्डलीका बोधन होता है॥ ९३॥

(५) मूलबन्ध

प्रार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोभिधीयते॥ ९४॥

—हठयोगप्रदीपिका.

दाहिनी अथवा बाईं एडीको गुदा और लिङ्गके मध्यभागमें दृढ़ लगाकर गुदामार्गके आकुञ्चन द्वारा अधोगत अपान वायुको ऊपरकी ओर ले जाय। इस मूल (गुदा) के आकुञ्चनसे अपान वायुका ऊर्ध्वगमन होकर प्राणके साथ संयोग होता है, दोनोंको सुषुम्णा नाडीमें जानेका अवसर मिलता है, इसका नाम 'मूलबन्ध' है। इस बन्धके लक्षणमें योगबीजकारने 'अश्वकी तरह वार-वार आकुञ्चन करे' इतना विशेष लिखा है, बाकी सब समान है। इसके करनेसे जब अपान और प्राणवायु परस्पर मिलकर सुषुम्णामें प्रविष्ट होती हैं तो नाद और बिन्दुका भी मिलाप हो जाता है। जिसका फल यह होता है कि साधक नीरोग रहकर योगसिद्धि प्राप्त करता है॥ ९४॥

(६) महाबन्ध मुद्रा

पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा॥ ९५॥

---

१ जाल = समूह (नाडीसमूह)। जाल = जल संबन्धी (जलबिन्दु) जालं + धरतीति विग्रहः।

पुरयित्वा ततो वायुं हृदयं चिबुकं दृढम् ।
निष्पीड्य पायुमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ।। ९६ ।।

बायें पैरकी एडीको गुदा और लिङ्गके मध्यभागमें लगाकर बायीं जंघाके ऊपर दाहिने पैरको रखकर दृढतापूर्वक बैठ जाय । फिर जालन्धर बन्ध लगाकर अर्थात् कण्ठको संकुचित कर ठोढीको चार अंगुलका बीच रखकर हृदयके सामने दृढ़ स्थापित कर पूरक प्राणायाम करे । और गुदाका आकुञ्चन यानी मूलबन्ध करके मनको मध्यनाडीमें प्रविष्ट करे । फिर उस पूरक द्वारा उदरमें गयी हुई वायुका यथाशक्ति धारण कर धीरे २ रेचन करे । जबतक अनुलोम, विलोमसे इस क्रियाका अभ्यास न हो जाय तबतक युक्तिपूर्वक अभ्यास करता रहे । 'महाबन्धःमुद्रा' से गंगा, यमुना और सरस्वती नामवाली नाडियोंका संगम होता है, एवं मन शिवस्थानमें जा पहुँचता है ।। ९५–९६ ।।

जैसे रूपलावण्य संयुक्त युवावस्थावाली स्त्री विना पुरुषके निष्फल रहती है ऐसे ही महावेधके विना महाबंध और महामुद्रा भी व्यर्थ हो जाती हैं, इसलिये जिज्ञासुओंके निमित्त घेरण्डसंहितासे यहाँ पर उसका लक्षण उद्धृत करता हूँ ––

(७) महावेध

महाबन्धं समास्थाय उड्डानकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ।। ९७ ।।
समहस्तयुगौ भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ।। ९८ ।।

महावंधको करके उड्डानबन्धपूर्वक कुम्भक करना चाहिये, परन्तु कुम्भक करते हुए इस बातका ध्यान अवश्य रहे कि दोनों हाथोंके तलुओंको भूमिमें लगाकर नितम्बको ऊपर और नीचे धीरे २ युक्तिपूर्वक उठाये और छोड़े। इस तरह करनेसे इड़ा पिंगला नाडियोंको छोडकर वायु सुषुम्णामें प्रवेश करती है ।। ९७–९८ ।।

(८) खेचरीमुद्राका लक्षण

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।। ९९ ।।

महात्मा स्वात्मारामजी खेचरी मुद्राका निरूपण इसप्रकार लिखते हैं कि––कपालके कुहर (छिद्र) में उलट देनेपर जिह्वा यदि प्रविष्ट हो जाय,

Scanned by CamScanner

एवं भ्रुकुटियोंके मध्यमें दृष्टिका प्रवेश हो जाय तो इसीका नाम 'खेचरी-मुद्रा' है ।। ९९ ।।

जिह्वाका प्रवेश कपाल-–कुहरमें किस क्रियासे होने लगता है यह भी स्वयं कहते हैं––

खेचरीसिद्धिके उपाय

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ।। १०० ।।

जबतक जिह्वा इतने परिमाणमें न बढ़ जाय कि भ्रुकुटीके मध्यमभागको छू लिया करे, तबतक जिह्वा बढ़ाने के लिये १ दोहन, २ चालन और ३ छेदन; ये तीन क्रियाएँ करनी चाहिये।

इन क्रियाओंकी रीति इस प्रकार है:––

(१) प्रातःकाल जब दन्तधावन कर चुके तब जीभमें मक्खन लगाकर उसे दोनों हाथोंकी अँगुलियोंसे धीरे २ इस तरह दुहे कि जैसे गौ दुही जाती है। इसे 'दोहन' कहते हैं। (२) अँगूठे और तर्जनी अँगुलीसे जिह्वाको पकड़कर चारों तरफ उलटफेर कर हिलाइये। इसीका नाम 'चालन' है। और (३) सेंहुड़ (स्नुही पत्र) के आकारवाले तीक्ष्ण शस्त्रसे आठवें आठवें दिन जिह्वाके नीचे जो शिरा रहती है उसे जितने आयामका वाल (रोम) होता है उतने परिमाणमें छेदन करे। इसीको ,छेदन' कहते हैं। छेदनके बाद उसी घावपर सैंधव, नमक, अथवा कत्था और हरडका चूर्ण घिसना चाहिये। कोई २ तो तो छेदन न करके केवल औषध द्वारा ही काम लेते हैं। जो साधक छेदन करते हैं उन्हें प्रत्येक अठवड़ेमें क्रमशः थोड़ी २ घावकी मात्रा बढ़ाते जाना चाहिये। जैसे–पहले अठवाड़ेमें वालप्रमाण घाव हो तो दूसरे में इससे कुछ अधिक होना चाहिये। उपरोक्त रीतिसे छः महीनेतक लगातार करते करते जिह्वा बढ़कर उपयोगमें आने लगती है, यानी जिह्वाकी लम्बाई इतनी हो जाती है किभ्रूमध्यको अच्छे प्रकार छू सकती है। तब साधकको चाहिये कि जिह्वाको उलटकर कपालकुहरमें प्रविष्ट करे वहाँ तीनों नाड़ियोंके जो छिद्र रहते हैं उनमें सुषुम्णाके छिद्रसे जो अमृत बिन्दु टपकता रहता है उसे जिह्वाग्रसे पान करे ।। १०० ।।

इस अमृत बिन्दुके पानसे साधक निरामय होकर अजर, अमर हो जाता है। तथा :—

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्पर्शिनी,
सक्षाराकटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा।

व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रागमोदीरणं,
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ।। १०१ ।।

—हठयोगप्रदीपिक.।

जब पूर्वोक्त क्रियाओं द्वारा जिह्वा कपालकुहरमें जाती है तो सर्व प्रथम लवणके समान स्वाद प्रतीत होता है, एवं फिर क्रमशः कडुआ, अम्ल और दूध मधु, घीका स्वाद आने लगता है। यदि घीका स्वाद आने लग जाय तो समझ लेना चाहिये कि खेचरी मुद्रा सिद्ध हो गयी। इस मुद्रासे चंद्र (वाम), नाडीगत अमृतबिन्दु (जिसे 'अमरवारुणी' भी कहते हैं) पान करनेको मिलने लग जाता है इसलिये जरा, मरण, शत्रुसे भय और रोगोंसे छुटकारा मिल जाता है तथा अणिमा आदि अष्टसिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।। १०१।।

इसकी प्रशंसामें और भी लिखा है कि :—

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ।। १०२ ।।

गो शब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ।। १०३ ।।

—हठयोगप्रदीपिका.

जो साधक प्रतिदिन तालुके समीप ऊर्ध्वविरमें जिह्वाको प्रविष्ट करके अमरवारुणीका पान करता है उसे ही स्वात्मारामजी कुलीन मानते हैं, हैं, अन्य इतरोंको कुलघातक बताते है, क्योंकि इसके विना वे योगसिद्धि मानते ही नहीं ।। १०२-१०३ ।।

(९) विपरीत करणीमुद्रा

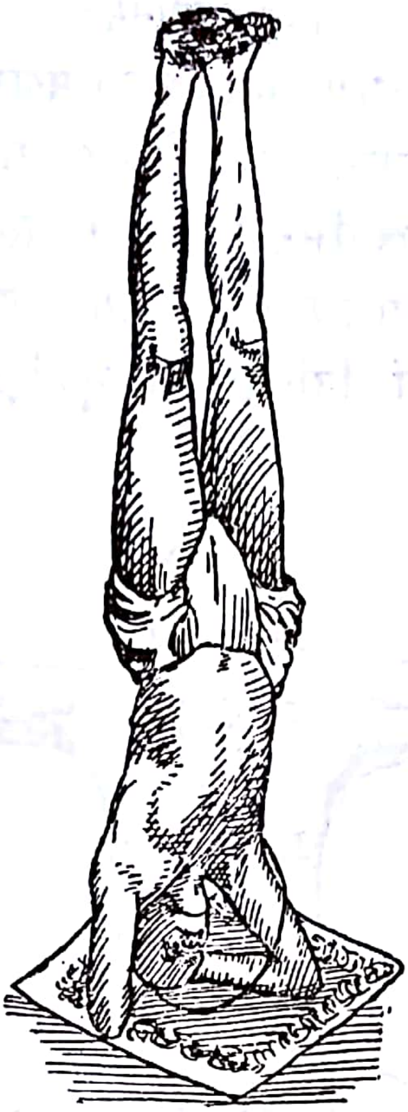
नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अमृतं ग्रहते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ।। १०४ ।।

ऊर्ध्वं च गमयेत्सूर्यं चन्द्रं च अध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।। १०५ ।।

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मे समाहितः
ऊर्ध्वपादो दृढीभूत्वा विपरीतकरी मता ।। २० ।।

—घेरण्डसंहिता.

Scanned by CamScanner



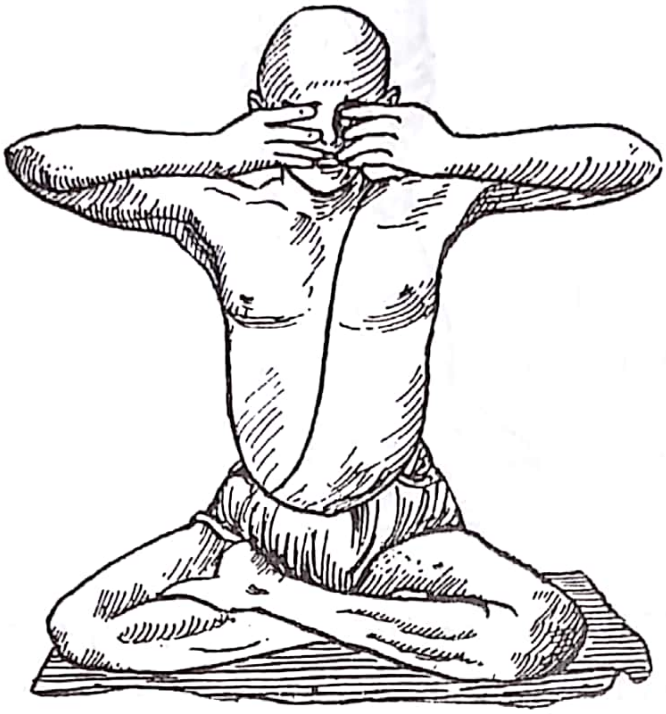
नाभिके मूलमें सूर्यनाडीका निवास है और तालुमूलमें चन्द्रनाडीका स्थान है। जब चंद्रगत अमृतको अपने तेजसे सूर्य पान कर जाता है तो मनुष्य किसी न किसी दिन मरणावस्थाको प्राप्त हो जाता है इसलिये 'विपरीतकरणी' मुद्रा करनी चाहिये। इसकी क्रिया इस तरह है कि––जिसपर शिर सुखपूर्वक टिक सके ऐसी कपड़ेकी गिंडुरी बनाकर उस पर शिरको दृढ स्थापित कर दोनों हाथोंको शिरकी दोनों ओर लगा ले, और दोनों पैर दंडाकार सीधा ऊपरको उठाये रहे। इस क्रियामें चन्द्र नीचे और सूर्य ऊपर हो जाता है यानी ऊपर का नीचे एवं नीचेका ऊपर होता है, अतएव इस मुद्राका अन्वर्थ नाम 'विपरीत–करिणी' है। इसके करनेसे त्वचाका सिकुड़ना और बालोंका श्वेत होना नहीं होता, अर्थात् वृद्धावस्था नहीं आने पाती। इतनाही नहीं, किन्तु निरंतर एक प्रहर पर्यन्त इस क्रियाके करनेवाला मनुष्य मृत्युको भी जीत लेता है। परन्तु खेचरी मुद्राके सामने इसका महत्त्व नहीं के बराबर है; क्योंकि इसे साधकर जो काम सिद्ध करना है वह पूर्णतया उसीसे होता है, इससे नहीं ॥ १०४–१०६ ॥

Scanned by CamScanner

(१०) योनिमुद्रा

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसोमुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामिकाभिश्च साधयेत् ।। १०७ ।।
प्राणंसंकृष्य काकीभिरपाने योजयेत्ततः ।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसं मनुना सुधीः ।।
चैतन्यमानयद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।। १०८ ।।

—घेरण्डसंहिता.



पहले सिद्धासन लगाकर दोनों अँगूठोंसे दोनों कानोंको, दोनों तर्जनियोंसे नेत्रोंको, दोनों मध्यमाओंसे दोनों नाकके छिद्रोंको और दोनों अनामिका एवं कनिष्ठिकाओंसे दोनों ओठोंको बन्द करके काकी मुद्रा द्वारा अर्थात् जिह्वाको कौवेकी चोंचके समान बनाकर उसके द्वारा प्राणवायुको खींचकर अधोगत अपान वायुके साथ उसका मेलन कर दे। फिर क्रमशः षट्चक्रगत ज्योतिके ध्यानपूर्वक 'हूं' हंसः' इन अक्षरोंको जपता हुआ परस्पर मिली हुई वायुओंको ऊपर लेजाकर सोती हुई कुण्डलीको जगा दे। इस प्रकारकी क्रियाको 'योनिमुद्रा' कहते हैं और इसीका नाम 'षण्मुखी-मुद्रा' भी है ।। १०७–१०८ ।।

(११) वज्रोलीमुद्रा

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ।। १०९ ।।

Scanned by CamScanner

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ११० ॥
स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना।
वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ १११ ॥

वज्रोली मुद्राके सिद्ध करनेमें दो वस्तुओंकी नितान्त आवश्यकता है, एक तो दूध और दूसरी अपने वशमें रहनेवाली स्त्री; विना इनके यह मुद्रा नहीं की जाती। लिङ्गके छिद्रमें वायुके संचार करनेके लिये उत्तम नालसे धीरे धीरे यत्नपूर्वक फूत्कार करना चाहिये।

वज्रोलीका क्रम इस प्रकार है कि—शीशेकी शलाका (शलाई) लिङ्गके छिद्रमें प्रवेश करनेके योग्य चौदह अंगुलकी बनवाकर उसमें प्रवेश करनेका अभ्यास क्रमशः धीरे २ बढ़ाये। जैसे— पहले दिन एक अंगुल, दूसरे दिन दो, तीसरे दिन तीन, इस प्रकार बढ़ाते २ बारह अंगुलतक प्रविष्ट करनी चाहिये। इतना होने लगे तब चौदह अंगुलकी ऐसी सलाई बनवाये— जो दो अंगुल डेढी और ऊर्ध्वमुखी हो। परंतु यह शलाका पोली होनी चाहिये। इसे भी दो अंगुलवाले टेढ़े भागको बाहर रखकर छिद्रमें प्रविष्ट कर दे। फिर सुनारकी धमनीके समानवाली धमनीसे उस शलाकामें लगाकर फूत्कार करे (फूंके)। ऐसा करनेसे लिंगके मार्गकी अच्छी तरह शुद्धि हो जाती है, तब लिंग द्वारा वायुका खींचना और छोड़ना बड़ी आसानीसे पर्याप्त मात्रामें होने लगता है। इस तरह उक्त अभ्यासके सिद्ध होनेपर साधक अपने लिंगछिद्रसे सर्वप्रथम जल खींचनेका अभ्यास करे, कुछ दिनोंके बाद दूधका आकर्षण करे, एवं फिर तेल और तेलके बाद पारा खींचने लग जाय।

जब शुद्ध रीतिसे पारेके आकर्षणकी शक्ति हो जाय तो—"नारीभगे पतद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत्। चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत्।" स्त्रीकी योनिमें गिरे हुए वीर्यबिन्दुके आकर्षणका अभ्यास करे। अर्थात् संभोगकी अन्तिम अवस्थामें वीर्य पतनोन्मुख होने लगे तो उसे इस प्रकार ऊपरको आकर्षित करे कि योनिमें न गिरने पाये। कदाचित् वीर्य गिर ही पड़े तो योनिमेंसे उसे पूर्वोक्त क्रियाके अभ्यास बलसे ऊपरको खींच ले।

इस क्रियाको सिद्ध करके साधक लोग स्त्रीसे सहवास करते हुए अपने वीर्यको मुद्राकी शक्तिसे गिरने नहीं देते, और स्त्रीके रजको मुद्रा- बलसे ऊपरको खींचकर अपना मस्तिष्क भरापुरा कर लेते हैं। फल यह होता है कि स्त्रीभोगजन्य विपत्तियाँ फिर उन्हें नहीं भोगनी पड़तीं। और उक्तक्रियासे

Scanned by CamScanner

वे अपने वीर्यकी रक्षा कर अजर अमर बन जाते हैं। क्योंकि—'मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्'। वीर्यके पतनसे ही देहका पात होता है, अन्यथा नहीं। इस मुद्राको वही कर सकता है जो प्राण और मनको वशमें कर लेता है।। है।। १०९–१११।।

अब इसके आगे शक्तिधारिणां आदि शेष मुद्राओंका उल्लेख नहीं करूँगा, दश मुद्राएँ मुख्य हैं उनका सविस्तर निरूपण कर दिया गया है। इन्हीं दश-मुद्राओंको श्रीस्वात्मारामजीने भी लिखा है। और इन्ही मुद्राओं द्वारा कुण्ड-लिनीका जारण होता है जिससे साधकको सिद्धता प्राप्त होती है।।

प्रकरणका उपसंहार

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः।
कुम्भके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते।। ११२।।
न तस्य दुर्लभं किंचित् त्रिषु लोकेषु विद्यते।
शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणात्।। ११३।।

रेचक और पूरकके विना जो कुम्भक होता है उसीको 'केवल कुम्भक' अथवा 'प्राणायाम[१]' कहना चाहिये। जो मनुष्य उक्त दोनोंके विना कुम्भक कर सकता है यानी प्राणायामको सिद्ध कर लेता है उसे तीनों लोकोंमें ऐसा कोई पदार्थ नहीं है जो न प्राप्त हो सके। इसी कुम्भककी सिद्धावस्थासे साधक प्रत्याहार करने लग जाता है।। ११२–११३।।

इति श्रीपण्डित शिवनाथशर्मात्मज—पं० रामनरेशमिश्र 'प्रेम' विरचिते भाषाटीकायुते बृहद्योगसोपाने चतुर्थसोपान-प्रकरणं समाप्तम्।।

पंचम सापेान प्रकरण

प्रत्याहारका निरूपण

"मुझे निरन्तर सुख ही सुख मिला करे, दुःख किसी भी कालमें न उपस्थित हो" ऐसी इच्छाका होना अन्तः—करणका स्वाभाविक धर्म है। इसलिये प्रत्यक्ष सुख देनेवाले विषयोंकी शरण जाना भी चित्तका स्वाभाविक हो जाता है, क्योंकि दृष्ट पदार्थको त्यागकर अदृष्ट पदार्थकी ओर जानेमें अनेक तरहकी बाधाएँ उपस्थित हो जाया करती हैं। जिसके कारण पहले तो अदृष्टकी कल्पना करना ही दुर्लभ हो जाता है, दूसरे उसकी कल्पना करके उस ओर

---

१ प्राणायामके विषयमें विशेष जाननेकी इच्छा हो तो हठयोगप्रदीपिका का अवलोकन करना चाहिये।

Scanned by CamScanner

उठते -बैठते-सोते सर्वदा सब अवस्थाओंमें उक्त जप आपसे होता रहता है और अद्वैतानुभव करानेवाला उसके समान अन्य कोई ज्ञानशास्त्र पहले भी नहीं था और पीछे होनेवाला भी नहीं है ॥४४ ॥४५ ॥

कुण्डलिन्यां समुद्भता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥ ४६ ॥

कुंडलिनी महाशक्तिसे उत्पन्न हो रही तथा प्राणवायुको धारण करनेवाली यही अजपा गायत्री है। जीवात्माकी शक्ति प्राणविद्या-स्वरूप भी यही है इसी कारण महाविद्या भी इसको कहते हैं इसे जो योगी पहिचान सके वही योगशास्त्राभ्यासका तात्पर्य जानता है ॥४६ ॥

शक्तिचालनम्

कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ॥ ४७ ॥

अब कुंडलिनीके भेद खोलने के निमित्त एवं उसकी अधिकता प्रकट करनेके लिये कुंडलिनीके अन्य स्थान भी कहते हैं, जो कि समस्त ७२००० नाड़ियोंका उत्पत्तिस्थान पूर्वोक्त कंद है इसके ऊपर मणिपूरचक्र कर्णिकामें आठ वृत्तकरके वेष्टित हो रही कुंड-लिनिशक्ति ब्रह्मरंध्रद्वारके मुखको रोककर सर्वदा रहती है ॥४७॥

येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारमनामयम्।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ ४८ ॥
प्रबुद्धा बुद्धियोगेन मनसा मरुता सह।
सूचीव गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ॥ ४९ ॥

जिस मार्ग (सुषुम्ना) द्वारा जन्ममरणके दुःख हरण करने-वाला अखंड ब्रह्मानंदपद मिलता है उस मार्गको रोककर सोई हुई

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कुंडलिनी प्राणवायुके धौंकने (उत्तेजन करने) से कालाग्निके ज्योतिके संबंधसे प्रवुद्ध (जागृत) होकर मन एवं प्राणवायुके सहित होकर सुषुम्नानामा मध्यनाड़ीसे ऊपरको जाती है, जैसे सूची (सुई) अपनेपर पिरोये तागेसहित होनेसे वस्त्रके अनेक सूत्रोंके मध्यमें प्राप्त होती है वैसे आपही सृष्टि उत्पन्न करके षट्चक्र तथा उनके देवता-प्रभृति सकलप्रपंचको उल्लंघन करके ऊपर सहस्रदलकमलके सम्मुख होकर जाती है ।। ४८ ।। ४९ ।।

प्रसुप्तभुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ।। ५० ।।

सोते सर्पके समान कुंडलिनी अपानवायुसे धमित (धौंकी गई) जो मूलाधारमें रहनेवाली कालाग्निज्योतिके संबंधसे प्रबोध पाकर अतिवेग (जोर) से चलते हुए सर्पके समान कुटिलमति होकर कमलनालके तंतु (सूत्र) समान सूक्ष्म ज्योतिर्मयस्वरूप होकर सुषुम्नामार्गसे ऊपरको जाती है ।। ५० ।।

उद्घाटयेत्कपाटं तु तथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ।। ५१ ।।

जैसे कूंची (चाबी) से ताला खुलकर कपाट (किवाड) खुल जाते हैं वैसेही कुंडलिनी द्वारा मोक्षद्वार सुषुम्नाके मुखको योगी अभ्याससे खोले जिससे कि कुंडलिनीके प्रबोधबिना कुंडलिनीका द्वार खुलता नहीं ।। ५१ ।।

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि ।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैतिबोधमतुलं शक्तिप्रभावादतः ।। ५२ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

दोनों हाथ संपुटित करके (अंजली बांधकर) दोनों कूर्पर (बाहुमध्यभाग) हृदयमें दृढ़ स्थापन करके पद्मासन करे, चिबुक (ठोड़ी) हृदयमें दृढतर लगाकर अर्थात् जालंधरबंध करके ज्योतिः-स्वरूपका ध्यान करे केवल कुंभकप्राणायाम अधोद्वार रोककर करे, प्राणायामसे कुंभितवायुको अपानवायुसे एकत्व करके यथाशक्ति कुम्भक करे पुनः रेचकप्राणायाम (जिसमें वायु अतिमंद२ निकला) करे इस प्रकारसे कुंडलिनीका बोध होता है तथा योगीको अपरिमित ज्ञान मिलता है, कुंडलिनीको प्रबोध करनेवाली शक्तिचालनमुद्रा यही होती हैं परंतु प्राणायामके अभ्याससे प्राणापानवायुको वशवर्ती करके इस मुद्राका बहुत कालपर्यंत अभ्यास करना होता है ।। ५२ ।।

अंगानां मर्दनं कृत्वा श्रमसञ्जातवारिणा ।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ।। ५३ ।।
ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ।। ५४ ।।

शक्तिचालनमुद्राके अभ्यासीके नियम कहते हैं कि प्राणायामादिकर्मसे जो अंगोंमें स्वेद (पसीना) आता है उससे अंगमर्दन करे । लवण और खट्टा, ये दो रस न खाये केवल दुग्धान्न खाया करे । भोजनभी एक प्रमाणसे करे, ब्रह्मचर्य रक्खे, कामक्रोधसे रहित रहे, त्यागवान् हो और योगाभ्यासमात्रका अभ्यास रक्खे इसप्रकार नियममें रहकर योगाभ्याससे शक्तिचालनमुद्राका अभ्यास करे । एक वर्ष ऊपर जब इच्छा करे तभी कुंडलिनीके अभ्युत्थानकी सामर्थ्य होती है इसमें सिद्धि होती है या नहीं ऐसा संदेह न करना । अभ्याससे अवश्यमेव सिद्धि होती है ।। ५३ ।। ।। ५४ ।।

सुस्निग्धो मधुराहारी चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुञ्चते स्वरसं प्रीत्यै मिताहारी स उच्चते ।। ५५ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मिताहारके लक्षण कहते हैं–स्निग्ध (सचिकण) मीठा भोजन करे अम्ल (खट्टा) और लवणवर्जित करे, दो भाग अन्न एक भाग जल खाये चौथा भाग उदरमें वायुसंचारके लिये छोड़ दे। देवता को निवेदन करके दुग्धान्न भोजन करे इस प्रकार करनेवाला योगी मिताहारी कहलाता है ॥ ५५ ॥

कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्ति शुभमोक्षप्रदायिनी ।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥ ५६ ॥

कंदके ऊपर मणिपूरचक्रकी कर्णिकामें ८ फेरे होकर कुंडलाकार कुंडलिनी शक्ति है यह मूर्खजनोंको वारंवार जन्ममरणरूप बंधन देती है और योगाभ्यास जाननेवालेको शक्तिचालनका अभ्यास जन्ममरणरूप वन्धन छुड़ाकर मोक्ष देती है ॥ ५६ ॥

शक्तिचालनविधौ ग्रन्थांतरे विशेष:

गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरंडा तपस्विनी ।
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १ ॥

शक्तिचालनमें ग्रन्थांतरमतसे कुछ विशेष कहते हैं कि, गंगायमुनाके बीच तपस्विनी बालरण्डा बलात्कारकरके कुंडलिनीको ग्रहण करे तो विष्णुके परमपद (ब्रह्मांड) को प्राप्त करती है ॥ १ ॥

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ।
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥ २ ॥

इडा भगवती वामश्वासा नाड़ी ऐश्वर्यादिसंपन्न गंगा, दक्षिणश्वासा पिंगलानाम्नी यमुना है इनके मध्य नाड़ी सुषुम्ना बालरंडा है ॥ २ ॥

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।
श्वेतं तु मृदुलं प्रोक्तं वेष्टितं वरलक्षणम् ॥ ३ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मूलस्थानसे वितस्तिमात्र ऊपर नाभि एवं मेढ्रके मध्यमें नवांगुल विस्तार, चार अंगुल आयाम, पक्षीके अंडाकार, श्वेतरंग कोमल-वस्त्रवेष्टित जैसा कंद है ॥ ३ ॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ४ ॥

वज्रासनकरके हाथोंसे पैरोंकी एड़ी पकड़ कंदस्थानमें दृढ लगाकर पीडन करे ॥ ४ ॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ ५ ॥

योगी वज्रासनमें बैठ कुंडलीको शक्तिचालनमुद्रासे चलायमान करे तब भस्त्रा नाम कुंभक कर कुंडलिनीशक्तिको शीघ्र प्रबोधित करे ॥ ५ ॥

भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्ततः ।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ६ ॥

नाभिस्थान (सूर्य) को आकुंचन कर कुंडलीको चलाये इसका अभ्यास सिद्ध हो जाय तो मृत्युके मुखमें पड़ गया हो तो भी उसकी मृत्यु न हो ॥ ६ ॥

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किञ्चित्सुषुम्णायां समुद्गता ॥ ७ ॥

चार घडीपर्यंत निर्भय होकर शक्तिचालन करे तो कुंडलिनी कुछ सुषुम्नामें ऊपरको उठती है ॥ ७ ॥

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्णाया मुखं ध्रुवम् ।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्णां व्रजति स्वतः ॥ ८ ॥

इसके कुंडलिनी (जो सुषुना रोक बैठी है) सुषुम्नाके द्वारको छोड़ देती है तब प्राणवायु आपही सुषुम्नामें प्रवेश करता है ॥ ८ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तस्मात्सञ्चालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुन्धतीम् ।
तस्याः सञ्चालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ।। ९ ।।

अतः नित्यप्रति सुषुम्नाद्वारमें सोती कुंडलिनीको चलाये तो योगी सब रोगोंसे छूट जाता है ।। ९ ।।

येन सञ्चालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ।। १० ।।

जिस योगीने शक्तिचालन किया वह अणिमादि सिद्धियोंका पात्र होता है और विशेष माहात्म्य क्या कहा जाय वह काल (मृत्यु) को सहज ही जीत लेता है ।। १० ।।

कुण्डलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।
एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ।। ११ ।।

जो यमी नित्य कुंडलीको चलाकर भस्त्राकुंभकका अभ्यास विशेष करके करता है उसे यमका भय नहीं होता ।। ११ ।।

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ।। १२ ।।

योगियोंको दृढाभ्याससे आसन प्राणायाम महामुद्रादि द्वारा मध्यनाड़ी सरल हो जाती है ।। १२ ।।

महामुद्राः

महामुद्रां नभोमुद्रां उड्डीयानं जलंधरम् ।
मूलबन्धञ्च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनः ।। ५७ ।।

महामुद्रा१, खेचरीमुद्रा २, उड्डीयानबंध३ , जालंधर ४, मूलबंध ५, इनको करके शक्तिचालन करे तो योगी मुक्तिभाजन होता है । शक्ति चली या नहीं इसके जाननेका प्रमाण यह है कि जैसे शरीरमें पिपीलिका (चींटी) चलनेके समान गतिसा ज्ञान होता है कि कोई जीव चलता है ऐसेही सुषुम्नामें वायु जब चलने

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

लगता है तो शक्ति चलायमान हो गई जानना । शक्तिचालन मुद्राके पीछे भी उक्त ५ मुद्रा करनी चाहियें ।। ५७ ।।

वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामांघ्रिणा ।
हस्ताभ्यामनुधारयेत् प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम् ।।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बद्ध्वा शनैरेचये–
द्देषाव्याधिविनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते ।। ५८ ।।

महामुद्राकी विधि कहते हैं कि हृदयमें चिबुक जोरसे धारण करके वामपादकी एड़ीसे योनिस्थानको अत्यन्त दृढ करके अचेते दहिना पाद लंबा करके दोनों हाथोंसे पादमध्यभाग पकड़कर रोके तब पेटमें पूरक विधिसे वायु भरे । कुछ काल यथाशक्ति कुंभक करके मन्दमन्द वायुको रेचन करे यह योगी जनकी समस्त रोग-नाशक महामुद्रा कही गयी है ।। ५८ ।।

चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्यांगेनाभ्यसेत्पुनः ।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ।। ५९ ।।

इस महामुद्राके अभ्यासमें प्रथम वामांगसे अभ्यास करके पीछे दाहिने अंगसे करे वैसे ही प्राणायाम भी करता रहे, जब दोनों ओरके अभ्याससे प्राणायामकी मात्रा बराबर हो जाय तब मुद्रा छोड़नी चाहिये ।। ५९ ।।

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ।। ६० ।।
क्षयकुष्ठमुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
रोगास्तस्य क्षयं यान्ति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ।। ६१ ।।
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।। ६२ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जब महामुद्राका अभ्यास दृढ़ हो जाय तो, पथ्यापथ्यका विचार कुछ नहीं रहता, मिष्ट, लवण, तिक्त आदियोंका स्वाद कुछ नहीं रहता। जो (घृत, शहद बराबर मिलाकर कृत्रिमविष होता है) संयोगविरुद्ध वस्तु या घोरविषभी खाये तो अमृतके समान पच जाता है तथा उदावर्त , गुल्म, अजीर्ण, क्षय, कुष्ठ आदि रोग शांत हो जाते हैं। इसके अभ्यासीको महासिद्धि देनेवाली यह महामुद्रा कही है, इसे बडे यत्नसे गुप्त रखना, प्रकाश करनेसे सामर्थ्यहीन होती है, इस हेतु अनधिकारी, अयोग्य पुरुष, शठ, दांभिक आदि को न देना ॥ ६० ॥ ६१ ॥ ६२ ॥

'इसका विस्तार ग्रंथांतरसे पाठकोंके सुबोधार्थ लिखते हैं,–

पादमूलेन वामेन योनिं संपीडय दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १ ॥

वामपादकी एड़ीसे गुदा और शिश्नके मध्यमें योनिस्थानको रोककर दाहिना पैर लंबा पृथ्वीमें फैलाकर एड़ी भूमिमें रहे और अंगुली ऊंची दंडके नाईं' रहे, तब हाथोंके अंगुष्ठ और तर्जनीसे दक्षिणपादांगुष्ठ पकड़कर धारण करे ॥ १ ॥

कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः।
यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥ २ ॥

तदनंतर कठमें जालंधरबंध करके वायुको ऊपर सुषुम्नामें धारण करे इससे मूलबंध भी हो जाता है जहाँ योनिस्थानको पीडन और जिह्वाबंध करके मूलबंध हो जाता है ॥ २ ॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ ३ ॥

जैसे सर्प दंडके प्रहारसे दंडाकार हो जाता है ऐसेही कुंडलिनी शक्ति भी कुटिलताको छोड़कर इस मुद्रासे सरल हो जाती है और

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कुंडलिनी बोधसे सुषुम्नामें वायुका प्रवेश होता है तब दोनों को प्राणके वियोगसे इडा-पिंगला है आश्रय जिसके ऐसी मरणावस्था होती है ॥ ३ ॥

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ ४ ॥
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ।
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ॥ ५ ॥

तदनंतर शनैः शनैः रेचन करे वेगसे करनेमें बलहानि होती है इससे महामुद्रा आदिनाथादि महासिद्धोंने दिखाई हैं। इसके अभ्याससे महाक्लेश, अविद्या, राग, द्वेषादिक, शोकमोहादि दोष क्षीण होते हैं तथा जरा-मरण भी नहीं होते इससे ज्ञानिजन इसे महामुद्रा कहते है ॥ ४ ॥ ५ ॥

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ ६ ॥

इसका क्रम कहते हैं कि (चंद्रांग) वामभागमें अभ्यास कर सूर्यांग (दक्षिणभाग) में अभ्यास करे और वामांगाभ्यासके पीछे जबतक वामांगमें कुंभककी संख्या समान हो तब तक अभ्यास करे जब संख्या समान हो तब महामुद्रा विसर्जन करे इसमें यह क्रम है कि वामपादकी एडीको योनिस्थानमें लगाकर दाहिना पाद लंबा फैलाकर अंगुष्ठको हाथके अंगुष्ठ और तर्जनीसे पकड़कर अभ्यास करे यह वामागांभ्यास है। इससे पूरित जो वायु वह वामांगमें स्थित रहता है फिर दक्षिणपादको समेट कर उसकी एडी योनिमें लगाकर वामपाद लंबा फैलाकर अंगुष्ठको हाथके अंगुष्ठ और तर्जनीसे पकड़कर अभ्यास करे इसे दक्षिणांगाभ्यास कहते हैं इससे पूरित वायु दक्षिणांग ही में रहता है ॥ ६ ॥

३

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ।। ७ ।।

कहते हैं कि महामुद्राके अभ्यासके लिए पथ्यापथ्यविचार नहीं है। कटु अम्लादि समस्त रसादिक जो खाये वही पच जाये नीरस, बासी (पर्युषित) सब पचे, तथा दुर्जर घोर विष आदि भी अमृतके समान पच जाये ।। ७ ।।

क्षयकुष्ठमुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्या दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।। ८ ।।

जो पुरुष महामुद्राका अभ्यास करे उसे क्षयरोग, कुष्ठ, गुल्मरोग, अजीर्ण, ज्वर, प्रमेह, उदररोग आदि कभी न होवे ।। ८ ।।

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्।। ९ ।।

और उस अभ्यासीको अणिमादि महासिद्धि देनेवाली यह महामुद्रा कही है इसे गुप्त रखना अर्थात् अनधिकारीको न देना ।।९ ।।

खेचरीमुद्रा

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।। ६३ ।।

खेचरीमुद्राकी विधि कहते हैं कि, जिह्वाको, उलटी फिराकर कंठमूलमें जो छिद्र (छिगलिग्या) याने क्षुद्रघंटिका है उसमें प्रवेश कराना तदनंतर भ्रूमध्यमें निश्चल दृष्टि स्थिर करना इसे खेचरी-मुद्रा कहते हैं ।। ६३ ।।

न रोगान्मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न मूर्च्छा तु भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।। ६४ ।।

जो योगी गुरूपदिष्ट मार्गद्वारा छेदन, दोहन, कर्षण (ये कर्म आगे कहेंगे) विधि से खेचरीमुद्राको बहुतकालपर्यंत अभ्यास करता

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

है उसके रोग, निद्रा, क्षुधा, तृषा, मूर्छा और मरणतुल्य कष्ट दूर होतें हैं ।। ६४ ।।

पीड्यते न च शोकेन न च लिप्येत कर्मणा ।
बाध्यते न स केनापि यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।। ६५ ।।

जो योगी खेचरीमुद्रा जानकर उसे अभ्यास करके सिद्धि करता है वह शोकसे पीड़ित नहीं होता कर्मके फलमें बंधन नहीं पाता और काल मृत्यु आदियोंसेभी बाधा नहीं पाता ।। ६५ ।।

चित्तं चलति नो यस्माज्जिह्वा चरति खेचरी ।
तेनेयं खेचरी सिद्धा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता ।। ६६ ।।

जिस कारण वहाँ परब्रह्मके लिए एकाग्र होकर मन बुद्धि चित्तशून्य होकर फिरता है तथा जिह्वा भी कंठमूल छिद्राकाशमें रहकर ब्रह्मरंध्रांतर्गत चंद्रकलामृतका पान करती है इस हेतुसे मनबुद्धि के विषयबंधन निवारण करनेवाली खेचरीमुद्रा समस्त सिद्धजनोंसे अत्यंत पूजित (नमस्य) है ।। ६६ ।।

बिन्दुमूलं शरीराणां शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः ।
भावयन्ति शरीराणामापादतलमस्तकम् ।। ६७ ।।

शरीरका मूल (कारण) बिंदु है इससे शरीरकी रक्षा है, पादसे शिरपर्यंत समस्त नाड़ीजाल बिंदुसे सेचन हो रहा है इसी हेतु उक्तनाड़ी सजीव स्वकर्मसामर्थ्य रहती हैं अर्थात् समस्त नाड़ी बिंदुके आधारमें हैं ।। ६७ ।।

खेचर्या मुद्रया येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ।। ६८ ।।

जिस योगीने कंठनालके छिद्रलंबिकाके ऊपर आकाशविषे खेचरीमुद्रासे रोक लिया तो चंद्रामृत रुकनेसे उस योगीको कामिनी

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(स्त्री) आलिंगन करे तो भी उसका मन चलायमान नहीं होता तथा बिंदु नहीं गिरता है ।। ६८ ।।

यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्योर्भयं कुतः ।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ।। ६९ ।।

जबतक देहमें बिंदु स्थिर है, तबतक मृत्युका भय नहीं होता, बिंदुका स्थान व्योमचक्र है इससे कालकी गति नहीं है । जबतक खेचरीमुद्रा दृढ है तब तक बिंदु व्योमचक्रसे नहीं गिरता । इसके स्वस्थानस्थ रहनेमें कालका वश नहीं चलता ।। ६९ ।।

चलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं हृते शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ।। ७० ।।

कदाचित एकाग्र न होनेसे बिंदु उतरके नाभिस्थान सूर्यमंडलमें पहुँच गया तो योनिमुद्राद्वारा कुण्डलिनीशक्तिको ऊपर उठाकर उसके आघात से उक्त बिंदु पुनः ऊपर लौटकर अपनेही स्थान में पहुँचकर स्थिर रहता है ।। ७० ।।

स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा ।
पाण्डुरः शुक्रमित्याहुर्लोहिताख्यो महारजः ।। ७१ ।।

उक्त बिंदु दो प्रकारका होता है--एक तो पांडुरवर्ण जिसे शुक्र कहते हैं, दूसरा (लोहित) रक्तवर्ण इसे महारज कहते हैं ।।७१।।

सिन्दूरद्रवसंकाशं नाभिस्थाने स्थितं रजः ।
शशिस्थाने स्थितो बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ।। ७२ ।।

तैल मिलाकर सिंदूर (हिंगुल) के द्रव (रस) के समान रज सूर्यस्थान नाभिमंडलमें रहता है तथा बिंदु (वीर्य) चन्द्रमाके स्थान कण्ठदेश षोडशाधारचक्र में स्थिर रहता है, इन दोनों का ऐक्य अत्यंत दुर्लभ है ।। ७२ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिश्चन्द्रो बिन्दू रजो रविः ।
अनयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम् ।। ७३ ।।

बिंदु शिव रज शक्ति है, इनके एक होनेमें योगसिद्धि और परमपद मिलता है। चन्द्रमा सूर्यका (प्राणवायु-अपानवायुका, जीवात्मा-परमात्माका) ऐक्य करना यही हठयोग है ।। ७३ ।।

वायुना शक्तिचारेण प्रेरितं तु यदा रजः ।
याति बिन्दोः सहैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्ततः ।। ७४ ।।

शक्तिचालनविधिसे वायुकरके जब रज बिंदुके साथ ऐक्यको प्राप्त होता है, तब शरीर दिव्य हो जाता है अर्थात् उसे अग्नि जलाती नहीं, शस्त्रसे कटता नहीं ।। ७४ ।।

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संयुतम् ।
तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ।। ७५ ।।

शुक्र बिंदुरूप हो चन्द्रमासे मिला और रज रक्तरूप होकर सूर्यसे मिला इनके समरसैकत्व (चंद्रसूर्यस्वरूप बिंदुरजके समरसत्वभाव) को जो योगी जानता है वही योगवित कहलाता है, चन्द्रमा एवं सूर्यके योगको योग कहते हैं ।। ७५ ।।

शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः ।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ।। ७६ ।।

नाडीजालके शोधनेसे; इनमें रहनेवाले वात-पित्त-कफादि रोगोंका हरण होता है। चंद्रसूर्यके चालनसे इनके एकत्र होनेमें खाया अन्न, पिया जल इनका शोषण होता है ऐसा महामुद्राका फल है अर्थात् इस मुद्राद्वारा नाडीजलका शोधन चंद्रसूर्यका चालन रसों का शोषण होता है ।। ७६ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ग्रन्थान्तरे खेचरीमुद्राविधिः

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ।
यावद्भ्रूमध्यं तु स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ १ ॥

जिह्वा खेचरीयोग्य करनेकी विधि ग्रंथांतरसे कहते हैं– छेदन चालन-दोहनकर्मसे जिह्वा बढ़ती है, छेदन आगे कहेंगे, चालन यह है कि अंगुष्ठ और तर्जनीसे जिह्वाको हिलाते रहना, दोहन दोनों हाथोंके अंगुष्ठ तर्जनीसे जैसे गौके थनको दुहे ऐसे खींच-खींचकर जिह्वाको लंबी करे, जब तक बाहर निकलकर भ्रुकुटीको स्पर्श न करे तबक यह विधि करता रहे ॥ १ ॥

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ २ ॥

छेदन कहते हैं–थूहरके पत्रके समान अति तीक्ष्ण, सचिक्कण निर्मल शस्त्रसे जिह्वाके नीचेकी नसको रोममात्र छेदन करे ॥ २ ॥

ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३ ॥

उसके बाद सेंधानमक और हरंडका चूर्ण छेदित स्थानपर मले, परन्तु योगीको लवणनिषेध है इसलिये लवणके स्थान खदिर (कत्था) से कार्य करना योग्य है, ऐसे सायंप्रातः सात दिन करके फिर पूर्वोक्त विधिसे रोममात्र काटे, पुनः उक्त औषधि लगाता रहे ॥ ३ ॥

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलशिरां बन्धः प्रणश्यति ॥ ४ ॥

ऐसे छः महीनेपर्यंत नित्य युक्तिसे करे तो जिह्वामूलकी नाड़ी जो जिह्वाको कपालकुहरमें पहुँचानेसे रोकती है वह सुखपूर्वक कट जाती है ॥ ४ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ५ ॥

जिह्वाको तिर्छी करके तीनों नाड़ियोंका मार्ग जो कपालछिद्र उसमें योजित करे यह खेचरीमुद्रा है इसीको व्योमचक्रभी कहते हैं ॥ ५ ॥

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ६ ॥

तालुके ऊपर छिद्रमें जिह्वा प्रवेश करके एक घडीमात्र खेचरी मुद्रा स्थिर रहे तो योगीको सर्प विच्छू आदियोंका विष न लगे और बुढ़ापा, रोग, मृत्युको जीते, वलीपलित (जो बुढ़ापेमें चर्म ढीला होकर सलवटें पड़ती है) न हो ॥ ६ ॥

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ७ ॥

तालुके ऊपर छिद्रके सन्मुख जिह्वा लगा करके भ्रूमध्यगत चन्द्रमासे निकले हुए अमृतका पान जो योगी करे वह १ पक्ष (१५ दिन) में मृत्युको निःसन्देह जीत लेता है यह निश्चय है ॥ ७ ॥

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरे यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दंष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ८ ॥

और जिस योगीका शरीर नित्य उक्त चन्द्रामृतद्वारा पूर्ण हो जाय उसे तक्षकनागभी डसे तो भी विष न लगे, दुःख न होवे ॥८॥

ईन्धनानि यथा वह्नि स्तैलवर्ति च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥ ९ ॥

जैसे अग्नि काष्ठको एवं दीपक तेलसहित वत्तीको नहीं छोड़ता वैसेही चन्द्रामृतपूरित देहको जीव कदापि नहीं छोड़ता ॥ ९ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ।। १० ।।

आचार्य कहते हैं कि जो योगी नित्य गोमांसभक्षण एवं अमर-वारुणी पान करे तो उसे हम उत्तमकुलमें उत्पन्न समझते हैं अन्यथा कुयोगी, कुलनाशक हैं सत्कुलमें उत्पन्न हुएभी तो उनका जन्म व्यर्थ है ।। १० ।।

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ।। ११ ।।

इस गोमांसशब्दका अर्थ कहते हैं कि गोशब्द यहाँ जिह्वाका बोधक है जिह्वाको कपालछिद्रमें प्रवेश करनेको गोमांसभक्षण कहते हैं, यह महापातकोंका नाश करता है ।। ११ ।।

जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात्स्रवति यः सार सा स्यादमरवारुणी ।। १२ ।।

अमरवारुणीका अर्थ है कि तालुके ऊपर छिद्रमें जिह्वाका प्रवेश उष्मा (गर्मी) से भ्रुकुटिके भीतर वाम भागस्थित चंद्रामृत द्रवित होकर जिह्वाग्रमें प्राप्त होता है इसे अमरवारुणीपान कहते हैं ।। १२ ।।

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा सरस्यन्दिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।
व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रागमोद्गीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ।। १३ ।।

जब पूर्वोक्त कर्मोसे जिह्वा बढ़कर उक्त विधिसे चंद्रामृत पान करने लगती हैं तो मुखमें लवणसहित मरीचादि, चिंचाफलादि, दूध, मधु, घृत आदि के स्वाद ज्ञान होते हैं तब योगीके रोग तथा वृद्धावस्थाका नाश होता है, शस्त्र (जो अपनेको काटने आया)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

का निवारण होता है, आठों सिद्धि मिलती हैं, देहभाव मिलता है सिद्धांगनाओंके आकर्षणकी सामर्थ्य होती है ।। १३ ।।

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-
दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन्
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ।। १४ ।।

जिह्वाको कपालछिद्रमें लगाकर मुख विपरीतकरणीकी तरह ऊँचा कर कुंडलिनीके ध्यानसहित प्राणायामसे भ्रुकुटीमध्य द्विदल-कमलके नीचे कंठस्थ षोडशदलकमलमें हृदययोगसे प्राप्त जो निर्मलधारामय तरंगसहित चंद्रामृतरस है इसे योगी पान करे तो उसे ज्वरादिरोग न हो तथा कमलके गाभेका-सा कोमल शरीर हो और बहुतकालपर्यंत जीवित रहे ।। १४ ।।

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं
तस्मिन्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ।
चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ।। १५ ।।

मेरुपर्वतसदृश सबसे ऊंची सुषुम्नाके उपरी भागमें स्थित चंद्रा-मृतरूप जल जिसमें स्थित है ऐसे छिद्रमें सत्त्वगुणात्मा बुद्धि द्वारा आत्मतत्त्व है और गंगा, यमुना, सरस्वती, नर्मदासंज्ञक इडा, पिंगला, सुषुम्ना, गांधारी आदि नाड़ियोंका उक्त विवरमें मुख है इनके द्वारा चन्द्रमंडलगत अमृत व्यर्थ चले जानेसे शरीर जरा मृत्युको प्राप्त होता है । इसलिये प्रथम कह आये हैं कि सुकरण नाम खेचरीमुद्रा करके चंद्रामृत व्यर्थ स्रवित नहीं होनेसे मृत्यु नहीं होती इस मुद्राके विना-देहकी सिद्धि, लावण्य, बल, वज्रसमान दृढ शरीर नहीं होते ।। १५ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सुषिरज्ञानजनकं पञ्चस्रोतः समन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मिन्शून्ये निरञ्जने ।। १६ ।।

इडा १, पिंगला २, सुषुम्ना ३, गांधारी ४, हस्तिजिह्वा ५, इनका प्रवाह ऊपरको है अतः इनके प्रवाहसंयुक्त आत्माको साक्षात् प्रकट रहनेवाला विवर है, जो अविद्या एवं अविद्याके कार्य शोक, मोहादि दूर होते हैं । ऐसे विवरमें खेचरी मुद्रा स्थित होती है ।। १६ ।।

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ।। १७ ।।

समस्त बीजोंमें मुख्य सृष्टिरूप एक प्रमाण वह है, समस्त देवताओं-में भगवान मुख्य है, वैसेही समस्त मुद्राओंमें खेचरी मुख्य है ।।१७।।

उड्यानं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगम् ।
उड्डीयानं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी ।। ७७ ।।

जिस कारण उड्डियानबंधसे रुका प्राणवायु कहीं भी विश्राम न करके उड़कर सुषुम्नामें गति करता है, उसी कारण वहां मृत्यु-रूपी गजके ऊपर सिंह जैसा यह बंध कहा जाता है ।। ७७ ।।

उदरात्पश्चिमे भागे अधो नाभेर्निगद्यते ।
उड्डीयानो ह्ययं बन्धस्तत्र बन्धो निगद्यते ।। ७८ ।।

उड्डीयानबंधका स्थान कहते हैं—उदरसे पश्चिम और नाभीसे नीचे इस बंधका स्थान योगी कहते हैं इसलिये यह बंध उसी स्थानमें करना योग्य है ।। ७८ ।।

ग्रन्थान्तरे

उदरे पश्चिमं स्थानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातंगकेसरी ।। १ ।।

नाभी के ऊपर तथा नीचे का भाग उदरमें लग जाय ऐसे पेटके पीछे खींचे इसे उड्डीयानबंध कहते हैं, मृत्युरूपी गजको मारने के लिये सिंह समान है ।। १ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा।
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते।। २।।

हितोपदेशकर्त्ता गुरु द्वारा उड्डीयान को सरलता से कहे गये इस बंधको निरंतर अभ्यास करे तो वृद्ध भी तरुण हो जाये ।। २ ।।

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि स्थानं कुर्यात्प्रयत्नतः।।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः।। ३।।

नाभीऊर्ध्वाध भागोंको खींचकर पीठमें लगाये, ऐसे इस बंधको छः महीनेपर्यंत निरंतर अभ्यास करे तो निस्संदेह मृत्युको जीत ले ।। ३ ।।

सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः।
उड्डियाने दृढे बन्धे मुक्ति स्वाभाविकी भवेत्।। ४।।

संपूर्ण बंधोंमें उड्डीयानबंध उत्तम है, यह दृढ हो जाय तो स्वभावसिद्ध मुक्ति होती है। इसके करनेसे पक्षियोंकैसी गतिकरके सुषुम्नाद्वारा प्राण मस्तिष्कमें ले जानेसे समाधिमें मोक्ष होता है यही स्वाभाविक मुक्ति है ।। ४ ।।

बध्नाति हि शिरोजालं नाधो याति नभोजलम्।
ततो जालंधरो बन्धो कण्ठदुःखौघनाशनः।। ७९।।

जालंधरबंध कहते हैं—यह बंध कंठस्थानमें होता है, अनेक रोगोंको हरता है, शरीरस्थ नाडीजालका बंधन करता है, व्योमचक्रस्थ चंद्रकलामृतको कपाल कुहरसे नीचे नहीं गिरने देता इस कारण यह जालंधर बंध कहलाता है ।। ७९ ।।

जालंधरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति।। ८०।।

कंठका संकोचन करके प्राणवायुकी गतिको रोकना जालंधर बंध है। इससे चंद्रकलामृत गिरकर सूर्यरूप अग्निमें नहीं पड़ता एवं वायु कदाचित् विरुद्ध नहीं होता ।। ८० ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ग्रन्थान्तरे

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ।। १ ।।

ग्रंथांतरसे जालंधरबंध कहते हैं—कि कंठ नीचे झुकाकर हृदयके चार अंगुल अंतर ठोढ़ी को दृढता से स्थापन करे, यह जालंधरबंध वृद्धावस्था तथा मृत्युनाशक है ।। १ ।।

कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढम् ।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ।। २।।

दृढ संकोचनमात्र द्वारा इडा पिंगला दोनों नाडी स्तंभित होती हैं, कंठस्थानमें जो विशुद्धनामक चक्र है वह अंगुष्ठादि ब्रह्मरंध्रांत षोडश आधारोंका मध्यम चक्र है इन षोडश आधारोंका वर्णन पूर्व १३ वें श्लोक की टीकामें कर आये हैं ।। २ ।।

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डीयानं तु कारयेत् ।
इडां च पिंगलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ।। ३ ।।

नाभिको पश्चिमतानरूप उड्डीयानबंध करे और कण्ठ नमाय जालंधरबंधसे इड़ा-पिंगला नाडियोंको स्तंभन करे तदनंतर पश्चिममार्ग सुषुम्नामें प्राणवायुको प्राप्त करे ।। ३ ।।

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ।। ४ ।।

इस विधिसे वायुकी गति बन्द होकर प्राणवायु स्थिर होकर ब्रह्मरंध्रमें स्थिर रहता है, इसे प्राणलय कहते हैं । इससे मृत्यु जरा, रोग, देहकी त्रिवली, श्वेतरोगता, मूर्छा, आलस्यादिक नहीं होते हैं ।। ४ ।।

बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ।। ५ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मूलबंध १, उड्डीयानबंध २, जालंधरबंध ३, ये सभी श्रेष्ठ हैं, मत्स्येंद्रादि महासिद्ध वसिष्ठादिमुनि इन्हें सेवन करते हैं, हठके उपायों की सिद्धिको प्रगट करते हैं इससे गोरक्षादि सिद्ध इन्हें जानते हैं ।। ५ ।।

यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ।। ६ ।।

तालुके मूलमें स्थित दिव्यरूप चन्द्रमासे अमृत स्रवित होता है उसे नाभिस्थित अग्निरूप सूर्य ग्रास कर लेता है तब देहकी वृद्धावस्था होती है ।। ६ ।।

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम् ।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ।। ७ ।।

इस प्रकरणमें उक्त सूर्यके मुखवंचना अर्थात् जिससे अमृत सूर्यके मुखमें न पड़े यह युक्ति कही है तथा विपरीतकरणी मुद्रा भी (जो आगे कहेंगे) इसके उपयोगी है ये सर्व गुरुमुखसे जाने जाते हैं बिना गुरु करोड़ों शास्त्रों से भी नहीं जाने जा सकते हैं ।। ७ ।।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधो विधीयते ।। ८१ ।।

अपानवायु ऊपर खींचकर प्राणवायुसे योजित करना, पादकी एड़ीसे गुदा, एवं लिंगके मध्य योनिस्थानको दृढ अचेतके गुदद्वारको दृढ़ संकुचित करना जिससे अपानवायु बाहर न निकले इस प्रकार मूलबंध होता है ।। ८१ ।।

अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ।। ८२ ।।)

अपान और प्राणवायुका ऐक्य कर जो निरंतर मूलबंधका अभ्यास करता है उसके मल-मूत्र क्षय होते हैं और बूढ़ा भी जवान हो जाता है ।। ८२ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

'गोरक्षसंहितामें दशमुद्राओंमेंसे महामुद्रा १, खेचरी २, उड्डीयान ३, जालंधरबंध ४, मूलबंध ५, कही हैं अन्य महाबन्ध १,महावेध २, विपरीतकरणी मुद्रा ३, वज्रोली ४, शक्तिचालन ५, ये पांच इसी शतकमें साधारण रूप से ही कह आये हैं तथापि विशेष प्रकटताके लिये हैं उन्हें ग्रन्थांतरमतसे भी लिखता हूं'—

तत्र प्रथमं महाबन्धः

पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ।। १ ।।

वामपादकी एडीसे योनिस्थानको रोधके दक्षिणपाद उसके ऊपर रखकर अर्थात् मूलबंध करके ।। १ ।।

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ।
निष्पीड्य वायुमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ।। २ ।।

तब जालंधरबंध करके वायुको पूरकर मनको मध्यनाडी सुषुम्नामें प्रवृत्त करे ।। २ ।।

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।
सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ।। ३ ।।

यथाशक्ति कुंभक करके मन्द २ रेचन करे, ऐसे ही वामांगमें अभ्यास करे, दोनों अंगोंके अभ्यासकी संख्या समान करे ।। ३ ।।

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ।
अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः ।। ४ ।।

यह समस्त नाड़ियोंको ऊपरकी गतिरोधक महासिद्धिदायक महाबंध है ।। ४ ।।

कालपाशमहाबन्धविमोचन विचक्षणः ।
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ।। ५ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मृत्युपाशको काटनेवाला है, इडा, पिंगला, सुषुम्ना तीनोंके संगम (त्रिवेणी) धारण कर मनको (केदार) भ्रुकुटी शिवस्थानमें ले जाये ।। ५ ।।

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधर्वाजितौ ।। ६ ।।

जैसे कांति, गुण, शोभायुक्त स्त्री पुरुष बिना व्यर्थ है ऐसेही महावेध बिना महामुद्रा और महाबंध निष्फल है इसलिये अब महावेध कहते हैं ।। ६ ।।

महावेधः

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ।। १ ।।

एकाग्रबुद्धि द्वारा योगी महावेध इस प्रकार करे कि, नासापुटसे पूरक करके जालंधर बंध कर वायुकी ऊर्ध्वगतिको रोक कुंभक करे ।। १ ।।

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ।। २ ।।

दोनों हाथोंकी हथेली समान पृथ्वीमें धरकर एडीको योनि–स्थानमें दृढ लगाये हुए हाथोंके सहारे पृथ्वीसे कुछेक शरीर उठाये (परन्तु जैसे मूलबंध मुद्रा न खुले) फिर मन्द-मन्द पृथ्वीके अपने शरीरासन स्फिचको ताडन करे इससे वायु इडा पिंगलाको उल्लंघन कर सुषुम्नामें प्राप्त होता है इस मुद्रामें स्वानुभवसे तथा हरिगुरूपदिष्ट मार्गसे कहता हूं कि शरीर पृथ्वीसे उठाकर पृथ्वीमें ताडन करनेमें उक्त मुद्रा दृढ नहीं रह सकती । यदि बलसे रक्खा भी तो मूलबंध बिगड़ जाता है इससे सुगम तो पद्मासनसे यह कार्य सुखपूर्वक होता है और भी सुभीता यह है कि हाथोंके जोरसे शरीर उठानेमें मूलबंध सुगमता ही से होता है ।। २ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सोमसूर्याग्निसबन्धो जायते चामृताय वै ।
मृताऽवस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ।। ३ ।।

इस विधिसे सूर्यचन्द्रमा अग्न्यात्मका इडा पिंगला सुषुम्नाका संयोग मोक्षके हेतु है ऐसे होनेमें मरा हुआ जैसा मृतावस्था होती है तब नासिकापुटमें मन्द २ रेचन करे ।। ३ ।।

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ।। ४ ।।

इस महावेधके अभ्यास करनेसे अणिमादि अष्टसिद्धि मिलती हैं, वली (बुढ़ापेमें मुखपर सलवटें पड़नी) पलित (बाल श्वेत होने) कंप (बुढ़ापेमें शरीर कांपना) ये उक्त अभ्यासीको नहीं होते ।। ४ ।।

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।
वह्नि वृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ।। ५ ।।

ये महामुद्रा, महाबंध, महावेध गोप्य हैं बुढ़ापे तथा मृत्युको दूर करते हैं जठराग्निको बढ़ाते हैं अष्टसिद्धि देते हैं ।। ५ ।।

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्यं संभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ।
सम्यक्छिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ।। ६ ।।

आठों प्रहरमें ८ ही वार इनका अभ्यास करे ये पुण्यको बढ़ाते हैं पापसमूहको वज्रके समान सुखाते हैं, शिक्षावान् पुरुषको इस प्रकार दिन २, प्रहर २ में थोड़ा २ करके अभ्यास करना योग्य है ।। ६ ।।

विपरीतकरणमुद्रा

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ।। १ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अब विपरीतकरणी मुद्रा कहते हैं कि, ऊपरको नाभि नीचे तालुकरके नाभिस्थ सूर्य ऊपरको भ्रुकुटिस्थ चंद्रमा नीचेको हो जाता है इससे चंद्रामृत सूर्यरूप अग्निमें नहीं पड़ने पाता यह विपरीतकरणी मुद्रा है यहां ग्रंथकर्त्ताने कुछ उदाहरण लिखकर गुरुलक्ष्यपर निर्भर छोड़ दिया, इसलिये मैं (भाषाकार) अपने अनुभव एवं हरिगुरूपदिष्ट मार्गसे लिखता हूं कि, दोनों पैरोंसे पद्मासन बांधकर दोनों हाथ और शिर (चोटी) को पृथ्वीमें लगाकर, उक्त पद्मासनको ऊपर अंतरिक्षमें खड़ा करे, अभ्यास होनेपर कभी तो उस पद्मासनको खोल पांव आकाशमें लंबे करे कभी फिर वैसेही पद्मासन लगाये। हाथ और शिरके सहारे उलटा खड़ा रहे तब यह मुद्रा होगी अभ्यासमे सुगम हो जाती है ॥ १ ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निर्विवर्द्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ २ ॥

जो इस मुद्राका नित्य अभ्यास करता है उसकी जठराग्नि बढ़ती है, उस साधकको आहार बहुत (यथेच्छ) करना चाहिये ॥ २ ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ ३ ॥

इस मुद्राका अभ्यासी यदि भोजन अल्प करे तो जठराग्नि प्रज्वलित होकर देहको फूकती है; अब क्रिया है कि पहिले दिन शिर पृथ्वीमें रखकर पैर ऊपरको क्षणमात्र करे ॥ ३ ॥

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ४ ॥

फिर प्रतिदिन एक एक क्षण बढ़ाकर अभ्यास करे तो सिद्धि होनेपर वली पलित छः महीनेमें दूर हो जाते हैं। जो प्रतिदिन एक२ प्रहरपर्यंत इसको करता है वह कालमृत्युको जीतता है ॥ ४ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वज्रोली

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।
वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ।। १ ।।

अब वज्रोली मुद्रा कहते हैं कि जो योगोक्त नियम न जानता हुआभी अपनी इच्छासे वज्रोली को जाने वह अणिमा सिद्धि पाता है ।। १ ।।

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ।। २ ।।

इस मुद्रामें हरकिसीको जो वस्तु दुर्लभ हैं विशेषतः वे अवश्य चाहियें वज्रोल्यर्थ संगमोत्तर दुग्धपान, एवं वशवर्तिनी स्त्री ये दो उपयोगी हैं ।। २ ।।

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत् ।
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीं सिद्धिमाप्नुयात् ।। ३ ।।

संगम करके मन्द मन्द क्षरितवीर्यको इंद्रियसंकोचनकरके ऊपर खैंचनेके अभ्यास सिद्ध होनेमें वज्रोली मुद्राकी सिद्धि प्राप्त होती है ।। ३ ।।

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ।। ४ ।।

इसकी पूर्वांग क्रिया कहते हैं कि चांदी वा कांचकी १४ अंगुल खोखरी शलाका सच्छिद्र करे जो १२ अंगुल सरल २ अंगुल तिरछी रहे उसे लिंगछिद्रमें प्रतिदिन दो-दो अंगुल प्रवेश कर एक किनारेसे फूंककर वायु प्रवेश करते २ बारह दिनमें २४ अंगुल प्रवेश करे इससे इंद्रियमार्ग शुद्ध होता है तब इस मार्गसे जलके आकर्षणका अभ्यास करे, अभ्यास सिद्ध होनेपर वीर्यका आकर्षण करे तो सिद्धि होती है ।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जिसको खेचरी एवं प्राणजय सिद्ध हों उसको वज्रोली सिद्ध होती है ॥ ४ ॥

नारीभगे पतद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ५ ॥

स्त्रीसंयोगमें जब बिंदु (वीर्य) शरीरसे चलायमान होते ही उसे उक्ताभ्याससे ऊपरको खींच ले अथवा जब भगमें गिर पड़े तब स्त्रीके रजसहित बिंदुको आकर्षण कर ऊपरको चढ़ाकर स्थापन करे ॥ ५ ॥

एवं संरक्षयेद्बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥ ६ ॥

इस प्रकार जो बिंदुकी रक्षा करता है वह योगी मृत्युको जीतता है बिंदुके पतनसे मृत्यु, उसकी रक्षासे अमरत्व प्राप्त होता है इसलिये इस विधिसे बिंदुकी रक्षा करें ॥ ६ ॥

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।
यावद्बिन्दुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥ ७ ॥

उक्त अभ्यासीके शरीरमें बिंदुधारणसे सुगंधि प्रकट होती है और जबतक देहमें बिंदु स्थित है तबतक कालभय नहीं होता ॥७॥

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ८ ॥

वीर्य चित्तके आधीन है, चित्तके चलायमान होनेसे वीर्य चलायमान और स्थिरतासे स्थिर होता है, एवं शुक्रके आधीन जीवन है इसकी स्थिरतासे जीवन स्थिर और चलायमान होनेसे मरण होता है, इसलिये शुक्र और मनकी रक्षा करनी चाहिये ॥८॥

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ९ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri
LIBRARY
Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. 2435

ऐसेंही रजोवती स्त्रीके रजको बिंदुसहित आकर्षण करके ऊपरको खींचकर स्थापित करे ऐसे वज्रोलीका अभ्यास करनेवाला योगवेत्ता होता है ।।९।।

'एक प्रकारके भेद वज्रोलीके सहजोली, अमरोली भी हैं अतः प्रथम सहजोली कहते हैं–

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ।। १ ।।

जो वज्रोलीके फल वही सहजोली अमरोलीके भी हैं इसलिये ये भी उसीके भेद हैं, गोबरके (कंडे) गोपट्टे जलायके भस्म जलमें मिलाये ।।१।।

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसो स्वांगगलेपनम् ।
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ।। २ ।।

वज्रोली के लिए मैथुन करके क्षणमात्र सुखसे बैठकर सभी व्यापार छोड़कर उक्त भस्म जलमें मिलाकर स्त्रीपुरुष अपने अपने सर्वांग में लेपन करें ।।२।।

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ।। ३ ।।

यह मत्स्येंद्रादि योगीश्वरोंने सहजोली कही है यह योग शुभकारक है अन्यत्र (साधनाओंमें) जहां भोग तहां मोक्ष नहीं जहां मोक्ष तहां भोग नहीं, इस मुद्राके अभ्यासमें भोगसहित मोक्ष भी है ।। ३ ।।

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ।
निर्मत्सराणां सिद्ध्येत नतु मत्सरशालिनाम् ।। ४ ।।

जो योगी पुण्यवान, धैर्यवान, तत्त्वदर्शी और निर्मत्सरी हैं उनको सिद्ध होता है जो मत्सरी (अन्यशुभद्वेषी) हैं उनको सिद्ध नहीं होता ।। ४ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अब दूसरा भेद व अमरोली कहते हैं'–

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बुधारां,
विहाय निःसारयतान्त्यधाराम् ।
निषेव्यते शीतलमन्यधारां ।
कापालिके खण्डमतेऽमरोली ॥१॥

शिवांबुक प्रथमधारा पित्तकी उष्णता से तथा अंत्यधारा निःसारतासे त्यागकर निर्विकार मध्यधाराको ग्रहण कर सेवन करते हैं यह योगाभिमत कापालिकी क्रिया है इसे अमरोली कहते हैं यद्वा (कापालिक) कनफटे जोगियोंका (जिसे खंडमत कहते हैं) यह कर्म विशेषतः इष्ट है ॥ १ ॥

अमरीयं पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन् दिने दिने ।
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥ २ ॥

जो पुरुष अमरवारुणी (जो खेचरीप्रकरणमें कही है) का पान करते हैं एवं नासभी अमरवारुणीका लेते हैं तथा प्रतिदिन वज्रोली का अभ्यास करते हैं । वही कापालिकी अमरोली कही है ॥ २ ॥

अभ्यासान्निःसृता चान्द्री विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ३ ॥

अमरोलीके अभ्याससे निःसृत चंद्रसुधाको पूर्वोक्त भस्ममें मिला कर उत्तम अंग मस्तक, नेत्र, स्कंध, हृदय, भुजादि में धारण करे तो भूत, भविष्य, वर्त्तमान देखने योग्य दिव्यदृष्टि हो जाती है ॥ ३ ॥

स्त्रीणां वज्रोली

पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ १ ॥

अब स्त्रियोंके लिए वज्रोलीसाधन कहते हैं कि, जो स्त्री अभ्यास से पुरुषके बिंदुको खींचकर अपने रजकी वज्रोलीमुद्रा द्वारा रक्षा करे वह भी योगिनी कहलाती है ॥ १ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।
तस्या शरीरे नादश्च बिन्दुता मे न गच्छति ।। २ ।।

उसके रजका नाश (पतन) निस्संदेह अल्प भी नहीं होता तथा शरीरमें नाद भी उत्पन्न होता है चंद्ररूप बिंदु सूर्यरूप रजके बाहर संयोगसे सृष्टि (गर्भ) होती है जब अभ्याससे भीतरही योग हो तो योगसिद्धि होती है, परमपद मिलता है, इनके संयोगमें समस्त देवता स्थिर रहते हैं ।। २ ।।

स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धि प्रयच्छतः ।। ३ ।।

रज, बिंदु वज्रोलीके अभ्याससे देहमें प्राप्त होनेपर सर्व सिद्धि देते हैं ।। ३ ।।

रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं मा रजः सा हि योगिनी ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेत् ध्रुवम् ।। ४ ।।

जो स्त्री भगको आकुंचन करते-करते रजको ऊपर शरीरमें चढ़ा ले वह योगिनी होती है। भूत, भविष्य, वर्त्तमान जाने और अंतरिक्षमें चलनेवाली वैमानिकगति मिलती है ।। ४ ।।

देहसिद्धि च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ।
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ।। ५ ।।

वज्रोलीके अभ्यासयोगसे (देहसिद्धि) रूप, लावण्य, बल वज्र संहननभाव मिलते हैं, यह योग पुण्य देनेवाला तथा विषयभोग भोगनेमें भी मुक्ति देता है ।। ५ ।।

'इनमें दश शक्तिचालनमुद्रा प्रथम अजपा गायत्रीके उपरांत कह आये हैं अब इन १० का माहात्म्य कहते हैं'—

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ।। १ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ये दश (१०) मुद्रा आदिनाथ शिवने कहा है इनमें एक-एक मुद्रा योगीको अणिमादि देनेवाली हैं ॥ १ ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम् ।
स एव श्रीगुरुस्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ २ ॥

जो योगियोंको (सांप्रदायिक) गुरुपरंपराप्राप्त इन मुद्राओंका उपदेश दे वही सर्व गुरुसे श्रेष्ठ, स्वामी, साक्षात् ईश्वर है ॥ २ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादिगुणैः सार्द्धं लभते कालवञ्चनम् ॥ ३ ॥

इनके उपदेशकर्त्ता गुरुके आसन, कुंभक, आहार, विहार, चेष्टादि वाक्योंमें आदरपूर्वक ग्रहण कर तत्पर रहे तो अणिमादि सिद्धियोंको जीतकर कालमृत्युको जीते ॥ ३ ॥

प्रणवाभ्यासाः

पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः ।
नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम् ॥ ८३ ॥

अब प्रणव के अभ्यासकी विधि कहते हैं कि एकांत स्थलमें बैठकर दृढ़ पद्मासन लगाकर शरीर कंठ शिर सम (सरल) करके नासाग्रदृष्टि निरंतर करके प्रणवजप करे ॥ ८३ ॥

भूर्भुवःस्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः ॥
यस्य मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८४ ॥

जिस प्रणवके अकार उकार मकार तीन वर्णमें भूः भुवः स्वः ये लोक तथा चन्द्रमा सूर्य अग्नि देवता रहते हैं, वह प्रणव परमकारणरूप ज्योतिर्मय चैतन्य ॐ कारस्वरूप है ॥ ८४ ॥

त्रयः कालास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वराः ।
त्रयो देवाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८५ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

महामुद्रा नभोमुद्रा ओड्याणं च जलन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी सिद्धिभाग् भवेत् ॥ ४६ ॥

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपूरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ ४७ ॥

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमुर्ध्वमाकृष्य मूलबन्ध निगद्यते ॥ ४८ ॥

ओड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
ओड्याणं च तथैव स्यात्तच्च बद्धो विधीयते ॥ ४९ ॥

उदरात्पश्चिमे भागे अधो नाभेस्तथा युते ।
ओड्याणाख्यो स्वयं बद्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ५० ॥

बध्नाति हि शिराजालं अधो नाभिं नभोजलम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥ ५१ ॥

जालन्धरे कृते बद्धे कर्ण (कण्ठ) संकोचलक्षणे ।
पीयूषं न पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ५२ ॥

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति गे गता ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥ ५३ ॥

भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टि र्मुद्रा भवति खेशरी ॥ ५४ ॥
न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ५५ ॥

तेनैषा खेचरी मुद्रा सर्वलिद्धैर्नमस्कृता ।
गुदमूल शरीराणां (बिन्दूमूल शरीरं यः) शिरस्तत्र प्रतिष्ठिसम् ॥ ५६ ॥
भावयन्ति शरीराणां (शरीरं यः) आपादतलमस्तकः ।
खेचरीं (र्या) मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ॥ ५७ ॥

न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याश्लेषितस्य च ।
यावद्बिन्दुः स्थितो देही (हे) तावन्मृत्युभयं कुतः ॥ ५८ ॥

यावद्बद्धा नभो मुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ।
चरितोऽपि यदा विन्दुः संप्राप्तस्य हुताशनम् ॥ ५९ ॥

व्रजमूर्ध्वं तथा शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ।
सततं द्विविधो विन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा ॥ ६० ॥

पाण्डुरं शुक्लमित्याहुः लोहिताख्यं महारजः
सिन्धूररजसंकाशं रविस्थाने स्थितं रजः ॥ ६१ ॥

शक्तिस्थाने स्थितो विन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ।
बिन्दुः शिवो रजश्शक्तिः लम्बे यदारजः (विन्दुरिन्दुः रजो रविः)॥६२॥

यदा रजः विन्दोः सहैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तथा ।
सुप्रभया संगमादेव ताप्यते ह्यमुत्रपदम् ।
वायुना शक्तिं चालयेदिन्दु विन्दु रजो रविः ॥ ६३ ॥

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजस्सूर्येण संयुतम् ।
द्वयोस्समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ॥ ६४ ॥

शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः ।
रसना शोषणं चैव महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ॥ ६५ ॥

हंस (वक्ष) न्यस्त हनुः प्रपीडयत रसाः (सुचिरं) योनिं च वामांघ्रिणा ।
हस्ताभ्यां हनुं धारयेत् प्रसारितं पादं तथा दक्षिणम् ॥ ६६ ॥

आपूर्य श्वसनेन कुक्षिविवरं बध्वा शनैः रेचयेत् ।
सर्वव्याधिविनाशिनीति महती मुद्रा नॄणां प्रोच्यते ॥ ६७ ॥

सूर्याङ्गेण समभ्यस्य चन्द्राङ्गेणाभ्यसेत्पुनः
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ ६८ ॥

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ॥ ६९ ॥

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मशूलज्वरव्यथा ।
रोगाः सर्वे क्षयं यान्ति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ॥ ७० ॥

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ॥ ७१ ॥

पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोदरः ।
नासाग्रे दृष्टिरेकाकी जीवे (जपेत्) दोङ्कारमव्ययम् ॥ ७२ ॥

भूर्भुवः स्वरिमे लोकाश्चन्द्रसूर्याग्निदेवताः ।
त्रयो वर्णा स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ७३ ॥

अकारश्च उकारश्च मकारो बिन्दु–संज्ञकः ।
त्रयो वर्णाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ७४ ॥

त्रयः काला स्त्रयो लोकास्त्रयो वेदास्त्रयो स्वराः ।
त्रयो देवा स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ७५ ॥

वचसा यज्जपेद्बीजं वपुषा यत्समभ्यसेत् ।
मनसा यत्स्मरेन्नित्यं तत्परं ज्योतिरीमिति ॥ ७६ ॥

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि जपेदोङ्कारमव्ययम् ।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ ७७ ॥

चले वाते चलेत्सर्वं निश्चले निश्चलं तथा ।
योनिस्थानमवाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ७८ ॥

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवं न मुञ्चति ।
मरणं तस्य निष्प्राणः ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ७९ ॥

यावद्बद्धो मरुद्देहे तावच्चित्तं निरामयम् ।
यावच्चक्षु र्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ८० ॥

अतः मृ (का) लभयाद्ब्रह्म प्राणायामपरायणः ।
योगिनामुत्तमश्चैव ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ८१ ॥

षट्त्रिंशदङ्गुलो हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
वामदक्षिणभागेन ततः प्राणो निधीयते ॥ ८२ ॥

पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम्।
उद्गारादिगुणो यस्तु नागकर्मेति कीर्तितम्॥
निमीलनादि कूर्मस्य क्षुधं च कृकरस्य च।
देवदत्तस्य तद्धस्य तन्द्रिकर्म प्रकीर्तितम्॥
धनंजयस्य शोभादि जीवन्तेऽपि न सत्यसौ।
एवं नाडीगतं वायुगतिं ज्ञात्वा विचक्षणः।
समग्रीवशिरः कायः संवृतास्यस्सुनिश्चलः॥
नासाग्रे चैव हृन्मध्ये बिन्दुमध्ये तुरीयकम्।
स्रावन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः॥
अपानं मुकुलीकृत्य वायुमाकृष्य चोन्मुखम्।
प्रणवेन समुत्थाप्य श्रीबीजेन निवर्तयेत्।
स्वात्मा (१५.२) नं च श्रियं ध्यायेदमृतप्लावनं ततः।
कालवंचनमेतद्धि सर्वं मुख्यं प्रचक्ष्यते॥
मनसा चिन्तितं कार्यं मनसा येन सिद्ध्यति।
जलाग्निज्वलनाच्छायापक्वानि भवन्ति हि।
नाभ्यस्यं जगतं वाक्यं विपरीतो भवेत्क्रिया॥
मार्गे बिन्दुं समाबद्ध्य वह्निं प्रज्वाल्य जीवने।
शोषयित्वा तु सलिलं तेन कार्यं दृढं भवेत्।
गुदयोनि समायुक्त आकुंच्यत्येककालतः।
अपानमूर्ध्वगं कृत्वा समानेनैव योजयेत्॥

Scanned by CamScanner

स्वात्मानं च श्रियं ध्याये दमृता प्लावनं ततः।
बन्धं समारभे योगी मध्यम द्वारभागतः॥
भावयेदूर्ध्वगत्यर्थं प्राणापानैश्च योगतः।
एष योगवरो देहे सिद्धमार्गप्रकाशकः॥
संक्षिप्तिः प्रत्ययं पुष्टि स्सहायैं तानि नान्यथा।
नद्यःस्रावन्ति यास्सर्वे अधो मार्गेण सर्वदा॥
महतानेन बन्धेन विपरीतास्स्रवन्ति ताः।
अ(१५६)धोवराहे तत्त्वानि शरीराद्बाह्यगानि च॥
साराणि प्रबलायन्ते स्तु क्षेत्रे सेतवो यथा।
तुः प्रवाहस्य निरोधकः॥
यथा बाह्यगतास्से~~[illegible] स्फुटी [illegible] दृ[illegible]~~
तथा शरीरगश्चायं ज्ञातव्यो योगिभिस्सदा।
सर्वासामेव नाडीनां एष बन्धः प्रकीर्तितः॥
बन्धस्यास्य प्रभावेन स्फुटी भवति देवता।
एषस्य तु ध्ययो बन्धो मार्गस्य निरोधकः।
एकं विकासयन्मार्गं येन सिद्धास्सुसंगताः॥
सृष्टिमृत्युप्रदो मार्गो कथितोऽयमधोगतः।
पुण्यपापस्य कर्तारौ द्वावेतौ पार्श्वगामिनौ॥
ॐ कुम्भके सर्वतत्त्वानि निक्षिपेद्दृढबन्धनात्॥
अपानमूर्ध्वगं कृत्वा प्राणेन सह योगतः॥
बन्धोऽयं सर्वनाडीनां ऊर्ध्वं याति निरोधकः॥

Scanned by CamScanner

एतस्यैव प्रभावेन योगीबन्धः प्रसिद्ध्यति ।
अयंच संपुटोयोगो ऽन्मूलबन्धो (p. 5.a) ऽप्ययंमतम् ॥
अभ्यासेनानेनैव सिद्ध्यत्यभ्यासयोगतः ।
महाबन्धविवेकः ।

वायूनां गतिमावृत्य कृत्वा पूरककुंभकौ ।
अभ्यासमारंभे योगी सर्वयोगः प्रसिद्ध्यति ॥
दिवारात्रमविच्छिन्नं यामे यामे यदा तदा ।
अनेनाभ्यासयोगेन वायुरभ्यसितो भवेत् ।
वायोरभ्यसिते वह्निः प्रत्यवर्द्धते तनौ ।
वह्नौ विवर्द्धमाने तु सुखमन्नस्य पाचकः ॥
अन्नस्य परिपाकेन रसवृद्धिः प्रजायते ।
रसवृद्धिगते नित्यं वर्द्धन्ते धातवस्तथा ।
धातूनां वर्द्धनादेव प्राधान्यं वर्द्धते तनौ ।
प्रधानरससंवृद्धौ संतताभ्यासयोगतः ।
इति देवाः स्वयं ज्ञानं कथयन्ति मुहुर्मुहुः ।
तत्तदभ्यासयोगेन स्फुटी भवति सर्वदा ॥
दह्यन्ते सर्वपापानि जन्मकोटिशतानिच ।
इहैवाभ्यासयोगेन तृणानीव च वह्निना ॥
तपांसि (p. 5.b) यानि कथ्यन्ते यज्ञदानव्रतानिच ।
कोटिकोटिगुणो स्तानि भवन्त्यभ्यासयोगतः ॥

एतस्यैव प्रभावेन योगीबन्धः प्रसिध्यति।
अयं च संपुटो योगो मूलबन्धो (15.a) ऽप्ययं मतम्
बन्धत्रयमनेनैव सिध्यत्यभ्यासयोगतः।

महाबन्धविवेकः।

वायूनां गतिमावृत्य कृत्वा पूरककुंभकौ।
अभ्यासमारभे योगी सर्वयोगः प्रसिध्यति॥
दिवारात्रमविच्छिन्नं यामे यामे यदा तदा।
अनेनाभ्यासयोगेन वायुरभ्यसितो भवेत्।
वायोरभ्यसिते वह्निः प्रत्यहं वर्द्धते तनौ।
वह्नौ विवर्द्धमाने तु सुखमन्नस्य पाचकः॥
अन्नस्य परिपाकेन रसवृद्धिः प्रजायते।
रसवृद्धिगते नित्यं वर्द्धन्ते धातवस्तथा।
धातूनां वर्द्धनादेव प्राधान्यं वर्द्धते तनौ।
प्रधानरससंवृद्धौ संतताभ्यासयोगतः।
इति देवाः स्वयं ज्ञानं कथयन्ति मुहुर्मुहुः।
तत्तदभ्यासयोगेन स्फुटी भवति सर्वदा॥
दह्यन्ते सर्वपापानि जन्मकोटिशतानि च।
इहैवाभ्यासयोगेन तृणानीव च वह्निना॥
तपांसि (15 b) यानि कथ्यन्ते यज्ञदानव्रतानि च।
कोटिकोटिगुणोत्तानि भवन्त्यभ्यासयोगतः॥

Scanned by CamScanner

147

प्रकृत्यैवं गुणा दोषा (त्या) व्याध्यो विविद्यास्तुवै।
नकृयन्त्यभ्यासयोगेन रनं मेधा नायुना यथा ॥

— इति सिद्धविद्यायोगसंपूर्णः —

हरिः ओम् — श्रीकृष्णार्पणमस्तु —

— इति श्री योगसिद्धान्तमताचार्य श्रीमच्छंकराचार्य —

— पादारविन्दाभ्यां नमः —

Copied by S. R. Raghavalankar.
26.5.47

Restored in 1947-48 from a library MS.
R. 2831 (b)

[illegible]
26.5.47

2 1 OCT 1952

Scanned by CamScanner

यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत्।
यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु॥
धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विना दृढम्।
कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम्॥
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम्।
कुण्डलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम्॥
ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम्।
सम्यग्गात्रसमुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदकम्॥
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम्।
योगहठप्रदीपिकायाम्
भस्त्रिकाया हकारस्य रेचपूरौ सुसंभ्रमौ
भस्त्रीकरणमाख्यातं करयेद्गुणराशिनम्।
कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम्।
कुण्डलीबोधकं ~~क्षिप्रं~~ सत्यं ग्रन्थित्रयविभेदकम्॥
(विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम्। (131.a)
ग्रन्थान्तरे— स्वाधिष्ठानेन मार्गेण नासिपन्ते गुणान्वणाम्।
भस्त्रमुद्रा विशेषेण गुरोर्वक्त्राब्जसंभवा।
मुद्रा त्रितयमुच्यते।
सिद्धानां कपिलादीनां मुक्तं वक्ष्ये ततः परम्।
अभ्यासभेदतो भेदः फलं तु सममेव हि॥

Scanned by CamScanner

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवेणोक्तमादरात् ।
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ।
चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः ॥
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ।
वामांगेन समभ्यस्य दक्षिणांगेन चाभ्यसेत् ॥ इति महामुद्रा ।
प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि नामयेत् ।
अयमेव महाबन्धो उभयत्रैवमभ्यसेत् ॥
महाबन्धस्थितो भूमौ तैजसं ताडयेच्छनैः ।
अ(13.6.)यमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम् ॥
महामुद्रालक्षणम् — योगशास्त्रे ।
कथ्यते च महामुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥
याः संप्राप्य मनुष्यमात्रा भवन्ति सुरपूजिताः ।
जन्मकोटिसहस्राणि कृत्वा तत्कर्म विस्तरम् ॥
यां संप्राप्य भवाम्बोधिपारं गच्छन्ति योगिनः ।
पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ॥
पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखे ।
कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥
यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ।
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।

तदासौ मरणावस्था जायते छिद्रकाङ्क्षिता।

मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः

अतरहस्यार्थः— गन्धद्वारद्वयं प्राणस्य पादौ तस्मा द्विश्रित

पादः। पिङ्गला नाम इडा यो निस्तु नाडिका। मुद्रा बन्धलक्षणं।

उप (32.a) देशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम्।

स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः॥

करलं कुंभकं कृत्वा धृत्वा मुद्रां भयापहाम्।

बन्धं संयोजयेत् क्षिप्रं देवतासुरगोपितम्।

अन्यमतान्तर निराकरणे उपासनमेव साध्यति।

त्रिदण्डी च भवे क्वापि वेदाध्याये सदारतः।

शैवभेदे जटाबन्धो मल्ला चोरादयस्तथा॥

सांख्ये प्रकृतिवादन्तु बौद्धास्ते शून्यवादिनः।

केशस्योत्पाटनं जैनं सदा जीवदया पालकः।

सर्वं नास्तीति चार्वाके नाना भेदा भवन्त्यमी।

एवं भ्रान्तिमयास्सर्वे भ्रमन्ति शास्त्रमोहिताः।

ब्रह्मज्ञानं कृतं गोप्यं तवस्नेहाद्वदाम्यहम्।

यस्य विज्ञानमात्रेण जन्मबन्धात्प्रमुच्यते।

उकारः पुण्यपापानां ज्ञानमुद्रा च खेचरी।

आकिमं च कोटिकोटिसूं समं चण्डालपण्डितम्॥(32.b)

मनःस्थिरं यस्य विना वलम्बनं वायुः स्थिरो यस्य विना निरोधनम्।

Scanned by CamScanner

u'

दृष्टिः स्थिरा यस्य विनावलोकनं स एव मुद्रा चरतीति खेचरी।
भक्तस्य भावं मृतकस्य चेतनं स्वप्ने न हीनापि यथा सुनिद्रा॥
गगनेन गतः पान्थं विहंगमो यथा खेचारितात्म विद्या।
सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बे तले पुनः।
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी॥
सोमाद्योदिता नाम साक्षात्सा शिववल्लभा।
पूरयेन्मारुतं दिव्यं सुषुम्ना पश्चिमे मुखे।
पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत्।
अभ्यासे खेचरी मुद्रा मुन्मनी संप्रजायते।
अभ्यसेत् खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः।
सम्प्राप्ते योगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन॥
भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते॥

सु (133.a) शिरो ज्ञान जनकः पंचस्रोतसमन्वितः।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मिञ्छून्ये निरंजने॥
चन्द्रसूर्यद्वयोर्मध्ये मुद्रा दशाच्च खेचरी।
निरालम्बे महाशून्ये व्योमचक्रे व्यवस्थिता॥
निरालम्बे मनः कुर्यान्न किंचिदपि चिन्तयेत्।
त्रिकूट शिखर रोपान्त चैकलिं शान्तिभूमिका॥
समुल्लंघ्ये गिरि हठे फर्णकौलस्तथापरे।

Scanned by CamScanner

संचरेत्सततं वायुरन्यत्र प्रसरेत् क्वचित् ।
यतोऽयं खेचरीमुद्रा देवानामपि दुर्लभा ॥
तस्य दक्षिणनाडिस्थो मध्ये चरति मारुतः ।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मात्स्थाने न संशयः ॥
इडापिंगलयोर्योगे बन्धे चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥
उभयोर्गतिबन्धेन वायुर्मध्यगतो यदा ।
उद्दहित्वा सर्वतत्वानि चित्तं सर्वगतस्तथा ।
पुण्यपापस्य कर्तारौ द्वावेतौ पार्श्वगामिनौ ।
कुंभके सर्वतत्वा (123.6) निनिक्षिपेद्दृढबन्धनात् ।
प्राणान्निरुध्य वायुश्च कृत्वा प्राणमधोमुखम् ।
वाहयेदूर्ध्वमत्यर्थमुदानेनैव योगतः ।
बान्धवाः स्युः प्रसन्नेन तुष्टाः स्युर्देवता नराः ॥
अयं चतुष्पथो बन्धो मार्गस्य निरोधकः ।
उक्तेनैव प्रकारेण योनिबन्धः प्रसिद्ध्यति ।
अयं च संपुटी योगो मूलबन्धोऽप्ययं मतम् ।
बन्धत्रयमनेनैव सिद्धान्तन्तस्य तांगता ।— मुद्रामाहा-
त्म्यम्— गुरुतल्पनिषेवणं च पानं द्विजहत्या मधुना
स्वर्णचौर्यम् । अमूनानि लयं प्रयांति सद्यस्सकृदभ्या-
परितेन बन्धनेन ।

Scanned by CamScanner

नभयं पितृराजवैजयन्ति नच मृत्युप्रतिपादिता चभीतिः।
एतस्यैव तु वल्लभस्य मनुजः प्राप्नोति शाश्वत्कृताभ्यासात्
अणिमादिसिद्धिमखण्डलां सात्विकीमप्यूर्जिताम्। (15a)
योगाभ्यासपरं जयं च मरुतः प्राणस्य वा बन्धनम्,
तद्विष्णोः परमं पदं च सततं पश्यन्ति सो भूतले।
एतस्मिन्परमाद्भुताख्यस्य महानन्दैककन्दे स्थाने-
पारे मानसमात्मनाधीश्वरमतिस्थं योजयेन्मुद्रया ।
योगी तन्मयतां उपैति ज्ञानकैश्चेतो निराकम्पया
पश्चाल्लीनमहास्फुरं लयवशाद्दाविर्भवत्यन्तरे।
लीने चेतसि चात्र विश्वविषये न ह्येरिवादौ कणाः
दृष्ट्वमन्ते तदनन्तरं च विमलं दीपं प्रदीपाकारः॥
नित्यानन्दनिधिर्विभुः पतिरिति श्रीवासुदेवः पुमान्
नाम्नेत्यच्युत इत्यचिन्त्यमहिमा योगीयते योगिभिः
स्थानेऽस्मिन् परमे स एव भगवान्व्यक्तो भवत्यच्युतः।
साक्षात्प्रादुरिवां वरान्तरचरश्चन्द्रार्कयो मण्डले॥
त्रिस्वस्थायतनं महाभगवतस्स्थानं यदेतत्परं
मत्तारोप्य (15b) समीरणं स्मृतिनः प्राणप्रयाणे नरः।
दिव्यन्तं पुराणपुरुषं नेयं कवीनां कविम्
त्रिस्थानं प्रविशन्ति सन्ततमहानन्दैककन्दं विभुम्।
सहस्रान्तु पद्मं विसर्गादधस्तादथो वक्त्रमारक्त किञ्जल्कपुञ्जम्।

Scanned by CamScanner

तद्रंगेण हीनस्ति ब्रह्मरंग स्थानान्तरस्फुरद्विमजाले सुधांशुमण्डले
तदन्तर्गत ब्रह्मरन्ध्रस्य सूक्ष्मं सदाधारस्सुषुम्नायास्मस्तकान्तः।
तदेतत्परविन्दुममस्तमस्तकोऽहं सुरैरप्ययोगस्य सुगोत्सं प्रयत्नात्।
स्तत्रैव कर्णिसंज्ञं पदम कुलपदं बिन्दुरूपी नरूपी
यत्रास्ते देवदेवो भवभयतिमिरध्वंस हंसस्य हंसः।
भूतानामादिभूतो रविरस निरासिता मन्तरंगे
सौगावर्ध्यां रां विमुक्त्वनाभिमतफलदो योगिनां भोगगम्यः।
स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण नृणां संसारेऽस्मिन् संभवो नैव भूयः।
भूतग्रामं (85.a) सन्तताभ्यासयोगात् कर्तुं हर्तुं स्यात्सशक्तः समस्तम्।
स्थानेऽस्मिन् क्षयवृद्धि भावरहिता सत्योदिता योग्यसी.
बालादित्य निभः प्रभाशाका भूतः सास्तेकला षोडशी+
बालागस्य विखण्डितस्य शतधा भोगेन यैकेन यत्
सूक्ष्मत्वात्सरस्वी निरन्तरगलत्पीयूषधाराधरा॥
एतत्स्यात्परतः परात्परतरं निर्वाणशक्तेः पदं
विष्णोर्ब्रह्मशक्तमप्रमेयममलं नित्योदितं निष्फलम्।
तद्विष्णोः पदमित्यशान्ति सुधियः केचित्पदं ब्रह्मणः
केचिद्बुद्धस पदं निरंजनपदं केचिन्निराकं बलम्॥
आरोप्यारोप्य शक्तिं क्रमक्रमणि मया दलनाशगमेषु
स्थानेष्वत्रावसानेष्ववहित हृदयं चिन्तयित्वा क्रमेण।
नीत्वानादावसाने स्वगम कुलमहा पद्मसंस्थान्तरस्थम्

Scanned by CamScanner

६ मा ये चैतन्यरूपामभिमतफलसंप्राप्तये शक्तिमत्याम्।

उद्घातलक्षणम् (35.6) "नाडीनामास्पदं पिण्डो वायुः प्राणस्य

चाश्रयः। जीवस्य निलयः प्राणः जीवो हंसस्य चाश्रयः॥

हंसः शक्तेरधिष्ठानं चराचरमिदं जगत्।

साशक्तिस्सकलशरीरजीवभूता प्राणोऽसाविति निगदिता.

अतस्तं तन्मुख्यैः। उद्घातस्स तु पठ्यते मुनीन्द्रैः

प्राणान्तं स्पृशति यथाक्रमेण नीतः॥

प्राणोऽसाविति प्राणवायुरूर्ध्वकुञ्चितत्वादुत्खाताख्य-

ग्रन्थिभेदं विदधाति।

साच प्राणसमाख्याता तन्त्रेऽस्मिन् परमेश्वरी। इति।

उत्खात इति - उत्खातः प्रोच्यते सोऽपि प्राणान्तं स्पृशते भवेत्.

प्राणान्ते प्रेर्यमाणेनापानः पीड्यते यदा।

गत्वाऽचोर्ध्वं निवर्तेत एतदुत्खातलक्षणम्॥

एतदुत्खातं भवति।

पूर्वोक्तश्चित्स्य शक्त्यात्मकप्राणो देशिकदर्शितक्रमेण

ब्रह्मपदोर्ध्वं गच्छन् तत्स्थान लिंग (36a.) पीठात्मक साम्बिक-

पानकनाटकद्वादश प्राणात्मसंवर्तास्य नादान्त निष्कलपदं

यदा गच्छति स पञ्चोत्खात इति गीयते। योगस्फुरिञ्चिरिति-

नादस्यान्तो लयो यत्र भवान्ति ब्रह्मरन्ध्रकम् इति.

अतते द्वे सहस्रौक्ष षट्शतानि तथैव च

साम-- गीमितेचातोऽस्मात् ब्रह्मवर्तिनी ।

उत्स्नातात्म ब्रह्मणां त्सन्धोकीं काय्यो: कलाच्छेदक मात्ता मा:

शिरसायोग ब्रह्म र्थे:॥

उद्गीथलक्षणम्— बृहदारण्यक वार्तिके

प्राण एव ततस्सामगुणो वागुपसर्जनः।

निर्देशो ऽभ्युतस्साख्या प्राणस्सामाभिधीयते।

कण्ठस्थं विन्दते यस्मात् प्राणेन च गतिस्वरम्।

उत्प्राणो ऽर्थं प्रसिद्धस्तु गुणादुद्गीथ उच्यते॥

उद्गीतमेतत्परमं ब्रह्म तस्मिंस्त्रयं सुप्रतिष्ठाक्षरं च।

अत्रान्तरं ब्रह्मविदो विदित्वा लीना ब्रह्मणि तत्परा योनि मुक्ताः

वेधलक्षणं- हठयोगप्रदीपिकायाम् -

अष्टांगयोगो चिरकाल साध्ये प्रायोऽन्तराया बहवोऽपि चास्तु:

अतोऽचिरात् सिद्धिद वेदमार्गी सिद्धिकामा या तमपीह वच्मि।

लब्धोपदेशा स्वगुरोः स्सकाशात् स्वभ्यस्य शास्त्रादवगतयोगात्

तत्सान्निधौ सद्गुरुवचनानुवर्ती तत्साधयेद्वेधमसुं क्रमेण।

ओंकारं स्वगुरूपदेशात्संतोषयेत्कुण्डलिनीं जितात्मा।

उड्डीयाण जालन्धर मूलबन्धा दृढत्वानि आधारक चित्तवृत्तिः

उत्थाप्य शक्तिं निजकुण्डदण्डस्थितां तु नाडीं सहमारुतेन।

प्रविश्य षट्चक्र विभेदनेन नयेच्छुवौर्मेलकुशोभमानम्।

संयोज्य तस्तेन शिवेन ब्रह्म(17.a) र्कि प्रकाश रूपेण विमर्शरूपम्

अनन्दसिद्धौ द्विनसामरस्य सिद्धे निर्बं क्रीडति योगिराड्भवेत्।

द्वैयं क्रमोऽयं कथितस्तु सा योगद्वयं च तस्मादिह नास्तिकेभ्यः।

संरक्ष्य तास्मान्नष्टषु नैष्ठिकेषु संस्थापनीयो विदुषा क्रमेण।

अष्टांगयोगेन विरुद्धबुद्धि स्याच्चेद्धठेषु वञ्चि सिद्धिभाक् स्यात्।

जन्मान्तरोपार्जितपुण्यपुंजस्संसारबन्धाद्यदि चेन्मुमुक्षुः

पराख्यागमसंहितायाम् - अपरभागे ईश्वरः ज्ञानपादे -

नित्यनैमित्तिप्राप्य भावाभावास्तिरुद्धिषु।

सदा सत्कर्मसिद्ध्यर्थं ब्रह्मविद्यापरो भवेत्।

अथातस्सं प्रवक्ष्यामि प्राणायामं सहंसकम्।

येन विज्ञानमात्रेण योगोऽष्टांगः प्रसिध्यति।

अमनस्कप्रदसिद्ध्यर्थं धारणाध्यानकारणम्।

स्वगुरूणां क्रमेणैव (37.6) सम्यगभ्यस्यानिरुद्धधीः॥

निर्विकल्पप्रसन्नात्मा प्राणायामं समभ्यसेत्।

सम्यगभ्यसितो यस्योऽपि लक्ष्य लक्षणकारणम्॥

वेद्यं समुद्धरेन्नित्यं सत्यसद्ध्यानमानसः।

रेचकं पूरकं चैव कुंभमध्ये निरोधयेत्॥

सम्यगभ्यस्यमानस्य हंसस्थमुपकल्पते॥

दृश्यमाने परे लक्ष्ये बाह्यानि स्वयमाश्रितः॥

प्राणायामस्तु तत्वेन लक्ष्यते लक्षणेन तु।

बाह्यस्थं विषयं सर्वं रेचकस्स उदाहृतः।

Scanned by CamScanner

पूरकं द्वारतनितानां कुंभकं स्वगतं स्मृतम्।

एवमभ्यासचित्तस्येत् सम्यक्तो नालसंज्ञम:॥

अभ्यान्यदपि सेवन्ति प्राणायाम परं शिवम्।

कुंभकेन सदा रेचमम् कुंभकेनैव पूरयेत्॥

कुंभेन कुंभयेत्कुंभं तदन्तस्थः परं शिवम्। अमरौघे–

पुनरास्फालयेदद्य त्रैलोक्यं करणिमुद्रया।(13.a)

वायूनां गतिमावृत्य धृत्वा पूरककुंभकौ॥

समहस्तयुगौ भूमौ समं पादयुगं तथा।

वेधक क्रमयोगेन चतुःपीठन्तु वायुना।

आस्फालयेन्महामेरुं वायुवक्त्रे प्रकोटिभिः।

पुटद्वयं समाकृष्य वायुः स्फुरति सत्वरम्।

सोमसूर्याग्नि सम्बन्धा जानीयादमृताय वै।

मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्यु भयं कुतः॥

वेधसंजायते तेन ब्रह्माण्डरसात्मकम्।

मेरुमध्यगता देवा ध्यानन्ते मेरुचालनात्।

म्रियन्ते मेरुचालनेन ब्रह्मा या देवता ध्रुवम्।

आदौ संजायते क्षिप्रं वेधोऽस्य ब्रह्मग्रन्थितः।

ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यसौ।

विष्णुग्रन्थिं ततो भित्वा रुद्रग्रन्थिं भिनत्त्यसौ॥

रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा छित्वा मोहमलं तथा॥

Scanned by CamScanner

उद्घाटयेत्स्वधर्मेणामुं कुञ्चिका द्वारं सुज्ञोऽपि तन्मे ।
येनाऽमस्त सिंह देवा (13.6) ममात्मसर्वगतो विभुः ॥

गुह्याद्गुह्यतरं चैव गुह्याद्गुह्यं च गुह्यकम् ।
अनेनैवाधिकारेण नृणामेवाधिकारतः ।

तत्त्वोपदेशास्तत्त्वानि भावयोगिवचनम् —

तदथाऽपि तथा द्विधा वाच्यः कारणकं चक्रः ।
लक्ष्यकारणसत्त्यागाद्द्वयानन्दचिद्घनः ॥

अथो रक्षाद्ध्यानन्द भेदव्यावर्तना परा ।
धीवृत्तिर्जायते शब्द निर्देशाज्ञानहानिकृत् ॥

अनेकजन्मसंस्कारगुरुदेवप्रसादतः ।
योगाभ्यासात्ततो जायते तस्य संभवः ॥ नहुयोगे-
-डुलापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना नाडिमण्डले ।
मुद्राबन्धविशेषेण वायुमूर्ध्वं च कारयेत् ।

अकारोकारमकारात्मकं ह्रस्वदीर्घप्लुतं प्रणवलक्षणम् ।
उत्तरगीता — ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घो मोक्षप्रदा (अ-) यकः ।
आप्यायनं प्लुतो वापि त्रिविधोच्चारणेन तु ।
तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ॥

अवाच्यं प्रणवस्याग्रं यस्तं वेद स वेदवित् ।
ह्रस्वं बिन्दुगतं दैर्घ्यं ब्रह्मरन्ध्रगतं प्लुतम् ।
द्वादशान्तगतं मन्त्रं प्रसादं मन्त्रसिद्धये । श्रुतिर्नेवः :-
कुञ्चितत्वेन धीदोषैः कर्मभेदैः ककानुगामिना ।

OCT
TRIPLICANE P.O. MADRAS

Scanned by CamScanner

दीर्घप्रणवसन्धानं मनोराज्यं विजीयते। इत्याहेयगीता।
ततो रहस्यं पापिष्ठः प्रणवं प्लुतमात्रया।
जपेत्प्रकाशिनीं तु पापानां नाशहेतवे। सर्वविघ्नहरश्चायं
प्रणवस्सर्वदोषहा। एवमभ्यासयोगेन सिद्धिरारंभसंभवा॥
आरंभस्य घटस्यैव तथा परिचयस्तथा। निष्पत्तिश्चेति कथिताः
चेतसस्तस्य भूमिकाः। कारणत्रयसंभूतं बाह्यं कर्म परित्यजन्॥
आन्तरं कर्म कुरुते य (१३१६) तारंभस्य उच्यते।
वायुपश्चिमभागो येषं कुर्वन्नापूर्य सुस्थिरम्।
यत्र तिष्ठति सा प्रोक्ता घटाख्या भूमिका बुधैः॥
न सजीवो न निर्जीवः कायो तिष्ठति निश्चलम्।
यत्र वायुः स्थिरं खे स्यात्सेयं प्रथम भूमिका।
यत्रात्मना सृष्टिलयौ जीवन्मुक्तिदशांगतः।
सहजं कुरुते योगं सेयं निष्पत्ति भूमिका.॥
इत्युपासनासारसंग्रहे अभ्यासयोगप्रकारः
हरिः ओम्॥

Copied by S. Omadachary

Restored ~~Copied~~ in 1947-48 from a Library MS R.No. 2831(i)

A.G.Mouy
15.5.47

Scanned by CamScanner

वाक्सिद्धिः कामचारित्वं भवेदभ्यासयोगतः।। २९७।।

योनिमुद्रा परं गोप्या न देया यस्य कस्यचित्।
सर्वथा नैव दातव्य प्राणौः कण्ठगतैरपि।। २९८।।

अधुनाकथयिष्यामि योगं सिद्धिकरं परम्।
गोपनीयं सुसिद्धानां योगं परम दुर्लभम्।। २९९।।

सुप्ता गुरु प्रसादेत यदा जागर्ति कुण्डली।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधसा महेश्वरी।। ३००।।

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधसा महेश्वरी।
ब्रह्मरंध्र मुखे सुप्ता मुद्राभ्यासं समाचारेत्।। ३०१।।

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
जालन्धरो मूलबन्धो विपरीत कृतिस्तथा।। ३०२।।

उड्डयानश्चैव वज्रोलीं दशमं शक्तिचालनम्।
इदम् हि मुद्रा दशकं मुद्राणा मुत्तमोत्तमम्।। ३०३।।

महामुद्रा प्रवक्ष्यामि तत्रेऽस्मिन् मम बल्लमां।
यां प्राप्य सिद्धि कपिलाद्याा पुरागताः।। ३०४।।

अपसव्येन सम्पीड्य पादमूलेन सादरम्।
गुरुपदेशतो योनिं गुदमेढ्रातंरालयाम्।। ३०५।।

सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणि युगेन वै।
नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपरि।। ३०६।।

चिंत्त पयेद्दच्वा प्रारभेद्वायुधारणम्।
महामुद्रा भवेदेषा सर्वतंत्रेषु गोपिता।। ३०७।।

वामांगेन समभ्यस्य दशाङ्गेनाभ्यसेत्पुनः।
प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियत मानसः।। ३०८।।

मुद्रामेतां तु संप्राप्य गुरुवक्त्रात्सुशोभितम्।
अनेन विधिना योगी मदभाग्योऽपिसिध्यति।। ३०९।।

..................नाडीनाञ्चालनं बिन्दुधारणं।

जारणं तु कषायस्य पातकानां विनाशनम् ।। ३१० ।।

कुण्डली तापनं वायोः ब्रह्मरन्ध्रे प्रसेवनम् ।
सर्वरोग प्रशमनं जठराग्नि विवर्धनम् ।। ३११ ।।

वपुषः कान्तिममलां जरामृत्युविनाशिनम् ।
वाञ्छितार्थ फलं सौख्यमिन्द्रयाणांञ्चमारणाम् ।। ३१२ ।।

एतदुक्तानि सर्वाणि योगारूढस्य योगिनः ।
भवेदभ्यासतो वश्ये नात्रकार्या विचारणा ।। ३१३ ।।

गोपनीया प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिता ।
यां च प्राप्य भवाम्भोधेः यानमिच्छन्ति योगिनः ।। ३१४ ।।

गुप्ताचार प्रकर्त्तव्यो न देया यस्यकस्यचित् ।
तस्या प्रसारितः पादो विन्यस्यतदुपरि ।। ३१५ ।।

गुदयोनी समाकुञ्च्य कृत्वा पावकमूर्ध्वकम् ।
योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम् ।। ३१६ ।।

कथितोऽयम् महाबन्धः सिद्धिमार्गप्रदायकः ।
नाडिजालादसव्यूहं मूर्ध्वं नयन्ति योगिनः ।। ३१७ ।।

उभाम्यां साधयेत्पद्भ्यां एकैकं सुप्रयत्नतः ।
भवेदभ्यासतो वायुः सुषुम्ना मध्यसंगता ।। ३१८ ।।

अनेन वपुषः पुष्टिर्दृढबन्धोऽस्थि पंजरः ।
सम्पूर्ण हृदयो योगी भवन्त्येतानि योगिनः ।। ३१९ ।।

बन्धेनानेन योगीन्द्रस्साधयेत्सर्वमीप्सितम् ।
अपान प्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेष्वपि ।। ३२० ।।

महावेधस्थितो योगी कुक्षमापूर्य वायुना ।
स्फीतौसंताडऽयेद्धिमान् वेधोऽयं कीर्तितो मया ।। ३२१ ।।

वेधेनानेन संविध्य वायुना योगिपुगवः ।
ग्रंथीन् सुषुम्नामार्गेण ब्रह्मरंध्रं भिनन्त्यसौ ।। ३२२ ।।

यः करोति सदाभ्यास महावेधं सुगोपितम् ।

वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य जरामरण नाशिनीम् ।।
चक्रमध्ये स्थितिः देवाः कम्पन्ते वायुताड़नात् ।
कुण्डल्यपि महामाया कैलासे सा विलीयते ।। ३२३ ।।

महामुद्रा महाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।
तस्माद्योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ।। ३२४ ।।

एतत् त्रयं प्रयत्नेन चतुर्वा करोति यः ।
षण्मासाभ्यन्तरे मृत्युञ्जयत्येव न संशयः ।। ३२५ ।।

एतत् त्रयस्य माहत्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः ।
यज्ज्ञात्वा साधकास्सर्वे सिद्धिं सम्यक् लभन्ति च ।। ३२६ ।।

गोपनीयं प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिमीप्सुभिः ।
अनाभ्यासान्न सिद्धिं स्यात् मुद्राणामेष निश्चयः ।। ३२७ ।।

भ्रुवोरन्तर्गतां दृष्टिं विधाय सुदृढं सुधी ।
उपविश्यासने तेन नानोपद्रव वर्जितं ।। ३२८ ।।

लम्बिकोर्ध्वे स्थिते गर्त्ते रसनां विपरीतगां ।
संयोजयोत् प्रयत्नेन सुधाकूपे विचक्षणः ।। ३२९ ।।

मुद्रैषा खेचरी प्रोक्त भक्तानाम पुरोधतः ।
सिद्धिनां जननी ह्येषा मम प्राणाधिकाधिका ।। ३३० ।।

निरन्तरं कृताभ्यासात् पीयूषं प्रत्यहं पिवेत् ।
ते न विग्रहसिद्धिः स्यान्मृत्युमातङ्गकेशरी । ३३१ ।।

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपिवा ।
खेचरीयस्य सिद्धातु ।
क्षणार्ध कुरूते यस्तुतीर्त्वा पापमहार्णवम् ।
दिवा भोगान् प्रभुक्त्वैव सत्कुलेऽयं प्रजायते ।। ३३२ ।।

मुद्रैषा खेचरी यस्तु सुस्थितोऽस्यामतंद्रिता ।
शतब्रह्मा गतेवापि क्षणार्ध मन्यतेऽपि सः ।। ३३३ ।।

गुरुपदेशतो मुद्रां यो वेन्ति खेचरीमिमां ।

नाना पापरतो धीमान् सः याति परमां गतिम् ।। ३३४ ।।
स्वप्राणैः सदृशो यस्तु तस्मादपि न दीयते ।
प्रच्छाद्यते प्रयत्नेन मुद्रेय सुरपूजिता ।। ३३५ ।।

बध्वा गले स्थिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
बन्धो जालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभम् ।। ३३६ ।।

नाभिस्थो वह्नि धातूनां सहस्त्र कमलच्युतम् ।
पिबेत् पीयूषं विरसं तदर्थ बन्धयेदिदम् ।। ३३७ ।।

बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान् ।
असुरत्वं च सम्प्राप्य मोदते भुवनत्रये ।।

जालन्धरो बंध एष सिद्धानां सिद्धिदायकः ।
अभ्यासात् क्रियते सिद्धं योगिनः सिद्धिमिच्छताम् ।। ३३८ ।।

पादमूलेन संपीडय गुदमार्ग सुमंत्रितः ।
बलादपानमाकृष्ट्य क्रमाद्वन्धं समाचरेत् ।। ३३९ ।।

कल्पितोऽयं मूलबन्धो जरामरण नाशनः ।
अपान प्राणयोरैक्यं यः करोत्यधिकंपितम् ।। ३४० ।।

बन्धेनानेन सुतरां योनिमुद्रा प्रसिध्यति ।
सिद्धानां योनिमुद्रायां किं न सिध्यति भूतले ।। ३४१ ।।

बन्धस्यास्य प्रसादेन गगने विजितानलः ।
पद्मासन स्थितो योगी भुवमुयसृज्य वर्तते ।। ३४२ ।।

सुसुप्ते निर्जने देशे बन्धमेनं समभ्यसेत् ।
संसार सागरं तर्तुं यदिच्छेद्योगिपुंगवः ।। ३४३ ।।

भूतले स्वशिरो दत्वा खेनयेच्चरण द्वयम् ।
विपरीत कृतिश्चैषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।। ३४४ ।।

एनां या कुरुते नित्यंमभ्याद्यामयमात्रकम् ।
मृत्युञ्जयति सः योगी प्रलयेनापिसीदति ।। ३४५ ।।

अमृतं कुरुते पानं सिद्धानां समताभियात् ।

संसेव्यः सर्वलोकानां बन्धमेनं करोति यः।। ३४६।।

नाभेरुर्ध्वमधश्चापि तानं पश्चिममाचरेत्।
उड्यानो बंध एष स्यात् सर्वदुःखौघनाशनः।। ३४७।।

उदरं पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्।
उड्यानोपमयं बन्धो मृत्युमातंग केशरी।। ३४८।।

नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने।
तस्य नाभेस्तु शुद्धिस्साद्येन शुद्धो भवेन्मरुत्।। ३४९।।

षण्मासाभ्यासनद्योगी मृत्युञ्कजयति निश्चितम्।
तस्योदराग्नि र्ज्वनृति रस वृद्धिश्च जायते।। ३५०।।

अनेन सुत रां सिद्धि विग्रहस्य प्रजायते।
रोगाणाम् संक्षय श्चापि योगिनो भवति ध्रुवम्।। ३५१।।

गुरोर्लब्धातु यत्नेन साधयेत विचक्षणः।
निर्जने सुस्थितौ देशे बन्धं परमदुर्लभम्।। ३५२।।

वज्रोली कथयिष्यामि संसारध्वांतनाशिनीम्।
स्वभक्तेभ्यः षट्मासेन गुह्याद्गुहयत्तमामपि।। ३५३।।

स्वेच्छाया वर्तमानोऽपियोगोक्त नियमैर्बिना।
मुक्तो भवेत् गृहस्थोऽपि बज्रोल्याभ्यसयोगतः।। ३५४।।

बज्रोल्यासह योगोऽयम् भोगमुक्तेऽपि मुक्तिदः।
प्रस्मादति प्रयंत्नेन कर्त्तव्यो योगिभिः सदा।। ३५५।।

अंगिरस भयो व्यायं यत्नेन विधिवत् सुधी।
आकुंचन लिंगनालेन स्वशरीरे प्रवेशयत्।। ३५६।।

स्वकं विन्दुं च संबोध्य लिंगवालानमाचरेत्।
दैवाच्चलति चेदूर्ध्वम् निरूद्धो योनिमुद्रया।। ३५७।।

वामभागेपितेच्छिद्रम् भृत्यालिंग निवारयेत्।
गुरुपदेशतो योगी हूं हूं कारेण योनितः।। ३५८।।

अपानवायु माकुचन बलावकर्षयेद्रजः।

अनेनविधिनायोगी शिप्रंयोगस्य सिद्धये।। ३५६।।

गव्य भुक् कुरुते योगी गुरुपादाब्ज पूजकः।
विन्दु रिन्दुभयोज्ञेयो रजः सूर्यमयं तथा।। ३६०।।

योगिनां साधनवतां भवेदिव्यं वपुस्तदा।
मरणां विन्दु पातेनजीवन विन्दु धारणे।। ३६१।।

उभयं मेलनं कार्य स्वशरीर प्रयलतः।। ३६२।।

अहं विन्दु रजो शक्तिरुभयोमेलनं यदा।
तस्मादति प्रयत्नेन कुरुते विन्दु धारणम्।। ३६३।।

जायते म्रियते लोको बिन्दुनानात्र संशयः।। ३६४।।

एतद्ज्ञात्वासदायोगी विन्दुधारणमाचरेत्।
सिद्धे बिन्दौमहारत्ने कि न सिध्यति भूतले।। ३६५।।

यसा प्रसादान्महिमा ममाप्येतादृशो भवेत्।
बिन्दुः करोती सर्वेषाम् सुखमृदुःखम् च संस्थिति।। ३६६।।

संसारिणाम् विमूढ़ानाम् जन्मामरण शालिनाम्।
अयम् शुभकरोयोगो योगिनामतमुत्तमम्।। ३६७।।

अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति योगे भुक्तेऽपि मानवः।
सफलसाधितार्थोऽपि सिद्धो भवति भूतले।। ३६८।।

भुक्त्वा भोगानशेषान्तै योगेनानेन निश्चितम्।
अनेन सफला सिद्धिः योगिनां भवति ध्रुवम्।। ३६९।।

सुखभोगेन महतांतरगादेन समभ्यसेत्।
सहजोरूपमरोली च वज्रल्या भेदतो भवेत्।। ३७०।।

येस केन प्रकारेण विन्दुं योगिः प्रसाधयेत्।
देवाच्चलति चेद्वेगे मेलतं चन्द्रसूर्ययो।। ३७१।।

अमरोली ही यं प्रोक्तालिंगनालेन शोधयेत्।
गतम् विन्दुं स्वकम् योगिः बंधयेद्योनि मुद्रया।। ३७२।।

सहजोलीहीयं प्रोक्ता सर्वतंत्रेषु गोपिता।

संज्ञाभेदादभूवेद्भेदः कार्ये तुल्या गतिर्यदि ।। ३७३ ।।

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन साध्यते योगिभिः सदा।
अयं योगो माया प्रोक्तो भक्तानां स्नेहत परम् ।। ३७४ ।।

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयो यस्यकस्यचित् ।
एतद्गुह्यतमं गुह्यं न भूतो न भविष्यति ।। ३७५ ।।

तस्मात् अति प्रयत्नेन गोपनीयं सदा बुधैः ।
स्वमूत्रोत्सर्ग काले या बलादाकृष्यवायुना ।। ३७६ ।।

स्तोकं स्तोकत्यजेत् मूत्रमाकृष्यतत्पुनः पुनः ।
गुरुपदेश मार्गेण प्रत्यहः यः समाचरेत् ।। ३७७ ।।

विन्दु सिद्धि भवेत्तस्य महासिद्धि प्रदायके ।
षण्मासमभ्यूसे द्यवै प्रत्यहं गुरुशिक्षया ।। ३७८ ।।

शतांगनोपभोगेऽपि न विन्दु स्तस्य नश्यति ।
सिद्धे विन्दौ महारत्ने किं न सिध्यति भूतले ।। ३७९ ।।

ईशत्वं यत्प्रसादेन ममापि दुर्लभम् भवेत् ।। ३८० ।।

आधारे कमले सुप्तां चालयेत् कुंडलीमिमाम् ।
अपान वायुमारूध्य बलादाकृष्य बुद्धिमान् ।। ३८१ ।।

शक्ति चालनमेनं हि प्रत्यहं यः समाचरेत् ।
आयु वृद्धि भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनम् ।। ३८२ ।।

विहाय निद्राम भुजंगी स्वयं उर्ध्वम् व्रजेत्खलु ।
तत्समादभ्यासनम् कानर्यम् योगिनां सिद्धिमिच्छिताम् ।। ३८३ ।।

यः करोति सदाभ्यासं शक्तिचालनमुत्तमम् ।
येनविग्रह सिद्धिः स्यादणिमादि गुणप्रदा ।। ३८४ ।।

गुरुपदेश विधिना तस्य मृत्यु भयं कुतः ।
मुहूर्तद्वय पर्यन्त विधिना शक्ति चालनम् ।। ३८५ ।।

यः करोति प्रयत्नेन तस्य सिद्धिर्न दूरतः ।
मुक्तासनेन कर्त्तव्यम् योगिभिः शक्ति चालनम् ।। ३८६ ।।

एतत्तु मुद्रा दशकं न भूतम् न भविष्यति।
ऐकैकाभ्यासने सिद्धो सिद्धि भवतिनान्यथा।। ३८७।।

ब्रूहि में वाक्यमीशन परमार्थधिय प्रति।
ये विघ्ना सन्ति लोकानां चेन्मयि प्रियशंकरः।। ३८८।।

ईश्वर उवाच

श्रुणुदेवि प्रवक्ष्यामि यथा विघ्नाः स्थिताः सदा।
मुक्तिं प्रति नराणां च भोगः परमवंधकः।। ३८९।।

नारीशय्यासनं वस्त्रं पानीं वनमास्य विचुंबनम्।
ताम्बूलम् भक्ष्य पानानि राज्य शौर्य विभूतयः।। ३९०।।

हेमरुप्यं तथा ताम्रं रत्नान्यगुरुधेनवम्।
पांडित्यं वेदशास्त्राणि नृत्यं गीतम् विभूषणम्।। ३९१।।

वंशी वीणामृदंगाश्च गजेन्द्रो चाश्ववाहनम्।
दारापत्यानि विषयानि विघ्नामेते प्रकीर्तिता।। ३९२।।

भोगरुपाश्चये विघ्ना उत्तम अथवा सहायकन्निमान् श्रुणु।
स्थानम् पूजातिथिर्होमस्तथा सौख्यामयोदिता।। ३९३।।

व्रतोपयास नियमामौनमिन्द्रिय निग्रहः।
ध्येयो ध्यानं तथा मंत्रोदानं ख्यातिर्दिशासु च।। ३९४।।

वापी कूप तडागादि प्रसादाराम कल्पका।
यद्वा चान्द्रायणाम् कृच्छं तीर्थानि विषयानि च।। ३९५।।

दृश्यते च इमा विघ्ना धर्मारुपेण संस्थिता।
येन विघ्नं भवेद्रानम् कथयामि वरानने।। ३९६।।

गोमुखाधासनं कृत्वा धौति प्रक्षालनं च यत्।
नाडी संचार विज्ञान प्रत्याहार निरोधनम्।। ३९७।।

कुक्षि संचालनम् क्षरीम् प्रवेश इन्द्रियध्वना।
नाडिकर्माणि कस्यापि नियमान् श्रूयतां मम।। ३९८।।

मूलोड्याणजलन्द्रबन्धनविधामभ्यस्पतो योगिनो
वायोरुद्गमने निरङ्कुशविधेस्तव्योमसंरोधनात् ।
भूतानीन्द्रियवर्गतद्गुणमनोहश्चित्तबुद्ध्यादयः
सर्वं लीनमुपैति वृत्तिरहितं सौख्यं तदा किञ्चन ॥ ४९॥

योऽपानसूर्यमथ वायुनिरोधनेन
प्राणेन्दुना सह तदूर्ध्वगतं प्रकृत्या ।

योगैकासिद्धिमनिशं कुरुते समस्तां
प्रज्ञावतामपि स एव हि मूलबन्धः ॥ ५०॥

अधश्चोर्ध्वं च नाभेर्यो बन्धनं कुरुते बलात् ।
उड्डियानमसौ बन्धो रुग्जरामृत्युन्नाशनः ॥ ५१॥

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
एष जालन्धरो बन्ध ऊर्ध्वामृतनिबन्धकः ॥ ५२॥

अथोर्ध्वमध्यस्थिरबन्धनाभ्या-
माकुञ्चनादूर्ध्वमपानवायोः ।
प्राणैकरन्ध्रे मरुतां प्रवेशा-
च्छीघ्रं भवेत्केवलकुम्भसिद्धिः ॥ ५३॥

Scanned by CamScanner

अश्वा सदाऽनाहतदिव्यनादं
धृत्वा विभिन्नामलबिन्दुरत्नम् ।
पीत्वा सुधां चन्द्रमसः पतन्तीं
छित्त्वाऽथ सङ्कल्पविकल्पजालम् ॥ ५८॥

कृत्वा त्रिकूटे दृढबन्धनं ततो
गत्वा त्रिकोणे मनसाऽनिलैः सह ।
भित्त्वा तथैवोपरि सूक्ष्मकुण्डलीं
नीत्वा सखे विष्णुपदं सुखी भव ॥ ५९॥

इत्थं शिवं विष्णुषदस्वरूपं

विष्णुं सदा भावितविष्णुमूर्तिम् ।
विष्णोः पदं केवलकुम्भशुद्धं
प्राणाम्बुना स्नानविधौ भजस्व ॥ ६०॥

इति श्रीसदाशिवयोगीश्वरविराचितायां शिवयोगदीपिकायां द्वितीयः पट

Scanned by CamScanner

निरन्तरकृताभ्यासात्षण्मासात् सिद्धिभाग्भवेत् ।
वलीपलितनिर्मुक्तो जीवेदब्दशतत्रयम् ।। २८ ।।

अथ हठः—

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखे ।। २९ ।।

कण्ठे बन्धं समारोप्याधाराद्वायुमूर्ध्वतः ।
यथा दण्डाहतस्सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ।। ३० ।।

ऋजुभूता तदा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
तदासौ मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रिता ।। ३१ ।।

महारोगा महाक्लेशा जीर्यन्ते मरणादयः ।
महामुद्रांच तेनैनां वदन्ति विबुधोत्तमाः ।। ३२ ।।

महामुद्राकृता येन साधकाय प्रसिध्यति ।
कथ्यतेऽसौ महाबन्धो जरामरणनाशकः ।। ३३ ।।

पूरयित्वा मुखे वायुं हृदये चु (चि) बुके कृते ।
निभृतं योनिमाकुञ्चेन्मनो मध्ये नियोजयेत् ।। ३४ ।।

अयं च सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिविशोधनः ।
त्रिवेणीसङ्गमं कृत्वा केदारं प्रापयेन्मनः ।। ३५ ।।

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।। ३६ ।।

सव्यं प्रसारितं पादं कराभ्यां धारयेद् दृढम् ।
आन्दोलनं ततः कूर्याच्छरीरस्य त्रिमार्गतः ।। ३७ ।।

पुनरास्फालनं कव्यां सुस्थिरं कण्ठमुद्रया ।
वायुना गतिमाहृत्य कृत्वा पूरककुम्भकौ ।। ३८ ।।

समहस्तयुगो भूत्वा समपादयुगस्तथा ।
वेधयेत्क्रमयोगेन चतुष्पीठं तु वायुना ॥ ३९ ॥

आफालयेन्महामेरू वायुवज्राग्निकोटिभिः ।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम् ॥ ४० ॥

सोमसूर्याग्निसम्बन्धं जानीयादमृताय वै ।
मृतावस्स्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः ॥ ४१ ॥

एतत्त्रयं महागुण्यं जरामृत्युविनाशनम् ।
अष्टधा क्रियते चैतत् यामे यामे दिने दिने ॥ ४२ ॥

वह्निवृद्धिकरं चैव अणिमादिगुणप्रदम् ।
पुण्यं सञ्चयसंहारि पापौघभिदुरं सदा ॥ ४३ ॥

सम्यग्गुशिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधने ।
वह्निस्त्रीपथसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ॥ ४४ ॥

आरम्भश्च घटश्चैव प्रत्ययश्च तृतीयकः ।
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था चतुर्विधा ॥ ४५ ॥

ब्रह्मग्रन्थे भवेद् वेधादानन्दा.....न्यसम्भवम् ।
विचित्रक्वणको देहेनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ४६ ॥

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान् ।
सम्पूर्णहृदयश्शूर आरम्भे योगिनो भवेत् ॥ ४७ ॥

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ।
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानादेव समप्रभः ॥ ४८ ॥

विष्णुग्रन्थेस्तथा वेधात् परमानन्दसूचकः ।
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत् ॥ ४९ ॥

तृतीयायां ततो भित्वा विपाको (विहायो) मर्द्दलध्वनिः ।
महाशून्यं तदा जातं सर्वसन्धि(सद्धि)समाश्रयम् ॥ ५० ॥

आरोग्यतां बिन्दु जयोग्नि दीपनं नाडीषु सिद्धिर्हठसिद्धिलक्षणं।

स शैलवनधात्रीनां यथाधारो हि कुंडली।
सुप्तागुरु प्रसादेन यथा यागर्ति कुंडली॥

तया पद्मानि सर्वाणि भिद्यंते ग्रंथयोपि च।
प्राणस्य शून्य पदवी तदा राजपथायते॥

तथा चित्त निरालंबं तथा कालस्य वंधनं।

प्। १६२ब्)

सुषुम्ना शून्य पदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः।
श्मशानं शांभवी मध्य मार्गश्चेत्येककवाचका॥

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयतुमीश्वरी।
ब्रह्मद्वारमुखसुप्तं मुद्राभ्यासं समाचरेत्॥

महामुद्रामहावंधो महावेधंश्च खेचरी।

उड्डियानं मूलबंधः ततोजालंधराभिधः ॥

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्ति चालनं ।

इदं च मुद्रा दशकं धरामरणनाशनं ॥

आदिनाथोदितं सर्वं अष्टैश्वर्य प्रदायकं ।

वल्लभं सर्वसिद्धानां वल्लभं मनुजामपि ॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथारत्न करंडकं ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥

वज्रोली रमरोभिश्च सहजालिस्त्रिधा मता ।

एतेषां लक्षणं वक्ष्य कर्तव्यं च विशेषतः ॥

पादमूलन वामेन योनि संपीड्यदक्षिणं ।

पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां धारितत्सुखं ॥

कंठे वंधंसमारोप्य धारयेद्वायुमूर्द्धतः ।

यथादंडाहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥

ऋज्वा भूता तथाशक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्।
तदस्ति मननावस्था जायते द्विपुटाश्रिता॥

ततः शनैशनैरेव रेचयेन् न तु वेगतः।
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रशस्यते॥

महाक्लेशादयो दोषा जायंते मरणादयः।

प्। १६३अ)

महामुद्रा च ते नैव वदंति विवुधोत्तमा।
चंद्रासै च समभ्यस्य सूर्याशे पुनरभ्यसेत्॥

यावत् संख्या भवर्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्।
नापथ्यं न हि पथ्यं च रसा सर्वोपिरीरसा॥

अपि मुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति।
क्षयं कुष्टं मुदावर्त्तं तुल्याजीर्णं पुरोगमाः॥

दोषाः सर्वक्षयं यांति महामुद्रां तु योभ्यसेत्।
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणां॥

गंभ्यनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्।
ष्र्णि भागेन पादस्य योनि स्थानं नियोजयेत्॥

वामोरूपरिसंस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदयं चिबुकं दृढं॥

निक्षिप्य योनिमाकुंच्य मनो मध्ये नियोजयेत्।
धारयित्वा यथाशक्त्या रेचयेदनिलंशनैः॥

संव्यागवसमभ्यास्य दक्षिणे नरमभ्यसेत्।
मतमेतं तु केषांचित् कंठवंधं विवर्जयेत्॥

शतदंतस्य जिह्वायां वंधः शस्त्रो भवेद्धितः।
अयं किल महावंधः महासिद्धि प्रदायकः॥

महामुद्रा च ते नैव वदंति विवुधोत्तमा।

चंद्रांसे च समभ्यस्य सूर्यांशे पुनरभ्यसेत् ॥

यावत् संख्या भवर्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ।
नापथ्यं न हि पथ्यं च रसा सर्वेपिरीरसा ॥

प्। १६३ब्)

अपि मुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ।
क्षयं कुष्टं मुदावर्तं तुल्याजीर्णपुरोगमाः ॥

दोषाः सर्वक्षयं यांति महामुद्रां तु योन्यसेत् ।
कथिते यं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणां ॥

गंभ्यनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।
पार्ष्णि भागेन पादस्य योनि स्थानं नियोजयेत् ॥

वामोरूपरिसंस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदयं चिबुकं दृढं ॥

निक्षिप्य योनिमाकुंच्य मनो मध्ये नियोजयेत् ।

धारयित्वा यथाशक्त्या रेचयेदनिलंशनैः ॥

संव्यागवसमभ्यास्य दक्षिणे नरमभ्यसेत्।
मतमेतस्तु केषांचित् कंठं वंधं विवर्जयेत् ॥

शतदं तस्य जिह्वायां बंधः शस्तो भवेद्धितः।
अयं किल महावंधः महासिद्धि प्रदायकः ॥

कालपाशमहावंध विमोचन विचक्षणः।
अयं च सर्वनाडीनामूर्द्धर्नं गति विबोधकः ॥

त्रिवेणी संगमं धर्ते केदारं पापयेत् मनः।
रूपलावण्य संपन्न यथास्त्री पुरुषं विना ॥

महामुद्रा महावंधौ निःफलौ वेध वर्जितौ।
महावेधा स्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥

वायी नामति मावृत्त्य निभृतं कंठमुद्रया।
समहस्ता युगो भूयो स्फिचौ संताडयेछनैः ॥

पुट द्वयं समाकृष्य वायुः स्फुरति सत्वरं ।

पृ। १६४अ)

सोमसूर्याग्निसंबंधा जायते च मृतोर्जयः ।
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥

महावेधो यमभ्यासान् महासिद्धि प्रदायकः ।
वलीपलितवंधघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥

एतत् त्रयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वह्निवृद्धि करा चैव मनिमादि गुणप्रदं ॥

अष्टधा क्रियते चैकं यामयामे दिने दिने ।
सर्वसंचारसंधायी पापौघाभिदुरं सदा ॥

सम्यजिज्ञासतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनं ।
वह्निस्त्री पठिसेवा नामादौ वर्जनमाचरेत् ॥

छेदनचालनदोहैः कला क्रमेण चोद्धयेत्।
सायावद्भ्रूमध्यं चेति तदा खेचर मुद्रया॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टो विपरीतगा।
भ्रूवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥

कलां परां मुखी * भ्यक्षणार्द्धेमपि तिष्ठति।
क्षणेन मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजलादिभिः॥

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेष्टि खेचरी॥

वाध्यते न स रोगेन लिप्यते न स कर्मणा।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरी॥

वित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खेगता।
ते नैव खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धिर्नमस्कृताः॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरलंबिकोर्द्धतः।

तस्य न क्षरते विंदुः कामिन्या लिंग तस्य च ॥

प्।१६४ब्)

चरितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तश्चाग्नि मंडलं।
ब्रह्मत्युर्द्धं हठाच्छक्त्या निरोधो योगमुद्रया ॥

ऊर्द्धजिह्वा स्थितो भूत्वा सोमपानं करोति यः।
मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युंजयति योगवत् ॥

नित्य सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य देहिनः।
तक्षकेनापि दंष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥

गोमांसं भक्षयेन् नित्यं पिबेदमरवारुणीं।
कुलीनं तमहं विद्या इतरे कुलघातकाः ॥

गोशब्दे नोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि।
गोमांसं भक्षणं तच्च महापातकनाशनं ॥

जिह्वा प्रवेशनं भूतं बहुनात्यादितं खलु।

चंद्रात् स्त्रवति या सम्यक् सास्यादमरवारुणि ॥

मूर्द्धं षोडश पद्मपत्र गलितं प्राणांदवाप्तं हठादूर्द्धास्यो
रसनां विधाय विपरे शक्तिं परां चिंतयेत् ॥
तत्कल्लोलजः लाकुलं सुविमलं धारामृतं यः पिबेत् निर्दोषः समृणाल
कोमल तनुर्योगी विरंजी पति ॥

चुयंति यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्पंदिनी स क्षाराकटु *?
दुग्ध सद्दशी सध्वाज्य तुल्यं तथा ॥
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शास्त्रागमोद्गीरणं तस्य स्यादमरत्व
गुष्ठगुणितं सिद्धां गणाकर्षणं ॥

एवं सृष्टिमयं बीज एकामुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥

पृ। १६५अ)

सुचिरं ज्ञानजनकं पंचस्त्रोतः समन्वितः ।
तिष्ठंती खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्यनिरंजने ॥

यप्रालेपं पिहित सुखिलं मेरू मूद्ध्यर्या तथैततस्मिंस्तत्वं प्रवदंति सुधी

चस्तन्मुख निम्नगा। चंद्रात्सारस्त्रवति वपुषस्तेन मृत्युन्नराणांत

वह्नीयाद्वरुणममृतं नान्यथा कार्य सिद्धि ॥

इति श्रीवाराहीतंत्रे दक्षिणाम्नायनिर्वाणपदे षड्विंशति पटलः ॥ २६ ॥

भैरव उवाच ॥

पार्ष्णि भागेन संपीड्ये योनिमाकुंचय दृढं ।

अपानमूर्द्धमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते ॥

अधोगतमकारं वै ऊर्द्धगं कुरुते वरात् ।

आकुंच्य तेन तं प्राहु मूलबंध हि योगिनः ॥

गुरुपाष्ण्या तु संपीड्ये वायुमाकुंचयद्बलात् ।

वारं वारं तथा चोर्द्ध समायाति समीर ॥

प्राणादितोदितो बिन्दुः मूलबंधेन चैकतः ।

ततो योगससंसिद्ध्यै प्रमा तत्र न संशयः ॥

अपानप्राणयोरैक्याक्षयो मूत्र पुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबंधनात्॥

अपाने चोर्द्ध माया ते मध्यतः नाभिमंडले।
तथा नरे शिखा दीर्घा क्रियते वायुनाहता॥

ततो वायु वह्नि योगौ प्राणायाम स उच्यते।
तेनात्यंतः प्रदीप्तस्तु कुतो देहक्षयस्तदा॥

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतता संप्रबुद्ध्यते।

पृ। १६५ब्)

दंडाहताभुजंगीवनिश्वस्य ऋजुनायिका।
विलं प्रतिष्ठाच्च ततो ब्रह्मणाड्यंतरे व्रजेत्॥

तस्मान् नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा।
उर्द्ध स्थितः सुषुम्नायाः प्राणस्तुड्डीयते यतः॥

तस्मात् त्वे उड्डियानाख्या योगिभिः समुदाहृतः।
उडडीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगः॥

उड्डियानं तदेयं स्यात् क्षत्रबंधोभिधीयते।
उड्डियानं तु सहजं गुरुना कथितं सदा॥

अभ्यसे सततं यस्तु वृद्धोपि तरुणो भवेत्।
नाभेरुद्ध्र्व मधश्चापितानं कुर्याच्च यं नतः॥

योगी समभ्यसेत् मृत्युंजयत्येवन्न संशय।
अति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारये दृढं॥

गुल्फदंशसमीपं च कदं तच्च प्रवीच्यते।
पश्चिमतानंमुपरिकारयेद्धृदय गल॥

शनैः शनैर्यथा प्राप्तं तदा गंधिं प्रगछति।
सर्वेषामेव वंधानामुत्तमोहुड्डियानकः॥

उड्डियाने दृढे वंधे मुक्तिः स्वाभविकी भवेत्।

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापये दृढमिछ्य ॥

वंधोजारं धराख्योयं जरामृत्युविनाशकः ।
वध्नाति हि शिराजालं अधोगानि न भोजनं ॥

ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखाघनाशनः ।
जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥

मंपीयूषंयतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ।

पृ। १६६अ)

संकोचलक्षणे नैव द्वे नाड्या स्तंभयेद् दृढं ।
मध्यं चक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं ॥

बंधत्रयामिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितं ।
सर्वेषां योगतंत्राणां सधेनं योगिनों बिदुः ॥

अधस्म कुंचरेनाशुकंठसंकोचने कृते ।
मध्यमश्विमतानेन स्यात् प्राणामध्यनाडिगः ॥

इडा च पिंगला चैव वाहयेत् पश्चिमं पथं।
ब्रह्मस्थानस्थितोरोधः प्रयाति पवनोलयम्॥

ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा।
उद्ध्र्वनाभि * रः स्तालुरुर्द्धभानुरधः शशी॥

करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी।
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्नि प्रवर्द्धिनी॥

आहारोवहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य तु।
अल्वाहारो निराहारः क्षुधालस्य वसा भवेत्॥

अद्धाशिरश्चोर्द्धपादौ क्षण स्यात् प्रथमे दिने।
क्षणाच्च किंचिदधिकं अभ्यासे च दिने दिने॥

वलितं परितं चैव षण्मासां तु न दृश्यते।
मासत्रयं तु यो नित्यमभ्यसे स तु कालवित्॥

स्वेच्छाया वर्तमानोपि योगोकैर्नियमर्चिना ।
वज्रोलीय विजानाति स योगी सिद्धिमान् भवेत् ॥

तत्र वस्तु द्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैव द्वितीयं तु नारी च वश वर्तिनी ॥

मेढ्रेन वसनैः सम्यक् कृत्वा कुंचनमभ्यसेत् ।

प्। १६६ब्)

पुरुषो वापि नारी वा वज्रोली सिद्धिमाप्नुयात् ।
प्रयत्नतः शिरो जाले फट्कारः कंचुकं धरे ॥

शनैः शनैः प्रकुर्वंति वायुसंचार कारणात् ।
भार्या भगे पतद्विंदुरभ्यासेनोर्द्ध्वमाहरेत् ॥

वलितं वलितं विंदुमूर्द्धमाकृष्यरक्षयेत् ।
एवं रक्षति यो बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ॥

मरणं बिंदुपातेन जीवितं विंदुधारणात् ।

सुगंधिर्योगिनो देहो जायते विंदुधारणात्॥

यावद् विन्दु स्थितो देहे तावन् मृत्यु भयं कुतः।
चित्तायत्तं नृणां शुक्लं शुक्रायत्तं हि जीवितं॥

तस्माच्छुक्रं रजश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः।
बिंदुमध्ये रजोप्येवं बीजं बिंदु च रक्षयेत्॥

मेढ्रेमाकुंचयदूर्द्ध्वं सम्यगभ्यास योगवित्।
अप्रयासः पुण्यवतं धन्यानां तत्वदर्शितं॥

निर्म *? त्सरणा सिद्धयंतन तु मत्सरणालिनां।
सहजोली चामरोली वज्रोल्या एकभेदतः॥

जलेषु भस्मनिःक्षिप्य दग्धमयसमुद्भवं।
वज्रोली मैथुनादूर्द्ध्वं स्त्रीपुंसाः स्वांगलेपनं॥

आसीनयोः सुखेनैव मुक्ताव्यापरयो क्षणं।
सहयोलीरियं प्रोक्ता साध्येया योगिभिः सदा॥

अयं शुभं करो योगो भोगे भुक्तेपि मुक्तिदः।
विहर्ये नित्यं प्रथमावधारां विहाय निःसारतमांत्यधारं॥

पृ। १६७अ)

निषव्यते शीतलमध्यधारां कपालिकैः कुण्ठमतैरमेध्या।
अमरीयो पिबेन् नित्यं नस्यं कुर्याद् दिने दिने॥

वज्रालीमभ्यसेत् सत्वे अमरोलीति कथ्यते।
पुंसो विंदुं समाकुंचे सम्यगभ्यास पाटवान्॥

यदि नारी रजो रक्षेत् संयोगी चासि योगिनी।
तस्मा किंचिद् रजो नाशं न गछति न संशयः॥

तस्या शरीरे नादस्तु बिंदुना शब्द गछति।
स बिंदुतद्रजश्चैव एकीभूतः स्वदेहजैः॥

वज्रोल्याभ्यासयोगेन सर्वसिद्धि प्रजायते।
मेढ्रानाकुंचनादूर्द्धं रजसापि हि योगिनी॥

अतीतो नागतवेत्ति खेचरे च भवेद्रुवं ।
देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्याभ्यास योगतः ॥

तस्मादयं साधकानां भोगमुक्तिविमुक्तिद ।
तस्मात् पुण्यवतामेव योगोयं संप्रसिद्धयति ॥

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिमीश्वरी ।
कुण्डल्यारुंध देवीति शब्दाः पर्याय वाचका ॥

उद्घात यत् कपाटं तु यथाकुंचितया हठात् ।
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं ।
मुखेनाछाद्यतद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥

कंदोर्द्धकुण्डली शक्तिरष्टधा कुंतलाकृतिः ।
बंधनाय च मूढानां सदा मोक्षाय योगिनां ॥

अंभोदि शैलद्वीपानां आधारः शेष कुंडली।

प्।१६७ब्)

अशेष योगतंत्रीणांमाधारः कुण्डली तथा।
कुण्डली कुटिलान्य?रासर्पवत्परिकीर्तिता॥

सा शक्तिश्चालिता येन समुक्तो नात्रसंशयः।
गंगायमुनयोर्मध्ये वालरंडातपस्विनी॥

ज्वालात्कारेण गृह्णायातद्विष्णोः परमंष्पदं।
इडाभृंगवती गंगा पिंगला यमुना नदी॥

इडापिंगलयोर्मध्ये वालरंडा सरस्वती।
पुछेत्प्रगृह्य भुजगी सुप्ताशुद्धोधयंवतां॥

निद्रां विहायस्य ऋज्वी ऊर्द्धमूर्तिष्टते हथात्।
अवस्थिता वैव फणावतीतां प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रं॥

प्रसार्य सूर्यात् परिधान मुक्ता प्रगृह्यते तत्परिवालनीया।

वितस्ति प्रमिदं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुली ॥

मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनांवरलक्षणं ।

वज्रासन स्थितो योगी पालयित्वा च कुंडली ॥

कुर्यादनंतरं भस्त्री कुंडलीमाशु बोधयेत् ।

मनोराकुंचने नैव कुंडली चारयेत् तदा ॥

मृत्योर्वक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युर्भयं कुत ।

नासादक्षिणमार्गवा हि पवनात् प्राणाभिदीर्घाकृतौश्चंद्राभः

परिपूरिता मृततनुः प्राग्घंटिकायास्तथा ॥

छिन्नात्कालविशालवह्निवशगाभ्रूरंधनाडीगणां तत्कार्य कुरुते

पुनर्नवतरं चिन्नद्रुम स्कंधवत् ॥

कुंण्डलि चालयित्वाथ कुर्याद्भस्त्री विशेषतः ।

पृ । १३८अ)

एवमभ्यस्यते नित्यं यमिनस्तु कुतोयम ॥

यदाभ्यसेत् सूर्यभेदमुज्ज्वयी वापि शीतली ।
एवमभ्यासयोगेन शमनोयमिना कुतः ॥

मुहूर्त द्वय पर्यंतं निर्भयं वा दिशोदशः ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित् सुषुम्नायाः समुद्धृतः ॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायाः समुद्धृता ।
जहाति तस्मात् प्राणोयं सुषुम्ना व्रजनिश्चला ॥

तस्मात् संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरंधती ।
यस्यासंचालयेनाशु योगी रोगात् प्रमुच्यते ॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनं ।
किमत्रवहुनोक्तेन कालं व्रजति लीलया ॥

ब्रह्मचर्यरतं स्येवं नित्यं मितमितासिनः ।
मण्डलाद् दृश्यते सिद्धि कुंडल्याभ्यास योगतः ॥

अभ्यासें विस्तृतां चांद्री विभूतां सहमिश्रयेत्।
तां धारयेदुत्तमांगे दिव्यदृष्टि प्रदायिनी॥

द्विसप्तति सहस्राणां नाडीनामलशोधनं।
गुडप्रक्षालनीपायः कुण्डलिभ्यास इष्यते॥

इति द्वादशधा प्रोक्ता आदि नाथेन शंभुना।
कारणे सर्वसिद्धीनामेकैकापि क्षमेव सा॥

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा।
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापिनु राजते॥

मारुताभ्यासनं किंचि मानो युक्तं समाचरेत्।
इतरेत्र न कर्तव्या मनोवृत्ति मनीषिणा॥

प्। १६८ब्)

विनापि मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनः।
आसनं प्राणसंयाम मुद्राभि सरला भवेत्॥

अभ्यासेन हि मुद्राणां तद्गुतेति समाधिना ।
मुद्राणां चापरा मुद्रा भद्रासिद्धि प्रयछति ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो धत्ते सांप्रदायकं ।
स एव श्री गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥

तस्य वाक्य परो नित्यमथा * स समाहितः ।
अनिमादि गुणैस्वर्य लभते कालपंचकः ॥

नमः शिवाय गुरवे नादविंदु कलात्मने ।
निरंजन पदं यांति यतो योगी परायणः ॥

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधि क्रममुत्तमं ।
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परं ॥

राजयोगसमाधिश्च उत्मनीव * *? नी ।
अमरौघारयस्तत्र शून्या छून्यं परं पदं ॥

अमनस्कं तथा द्वैतं निरालंबं निरंजनं ।

जीवन्मुक्त * ? क्ति पदं शब्द पर्याय वाचकं ॥

सलिले सैधवं यद्व सम्यं भजति योगतः ।

यथात्ममनसौरैक्यं समा *? रभिधीयते ॥

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मा परमात्मना ।

समस्तनष्टसंकल्पः समाधिसोभिधीयते ॥

समाधिस्तु तथा ज्ञानं कर्पूरं सलिले यथा ।

तथात्ममनसौरैक्यं समाधिः साभिधीयते ॥

राजयोगस्य माहात्म्यं कोटयजानाति तत्वतः ।

प्।१६९अ)

ज्ञानमुक्ति स्थिति सिद्धिः गुरुवाक्य न सिद्धयति ।

दुर्लभो विषय त्यागो दुर्लभे तत्व दर्शनं ॥

दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणाविना ।

यावन्नैव प्रविशंति चरन्मारुतो मध्यमार्गं यावद्विंदुर्न भवति
दृढः प्राणवातः प्रबुद्धः ॥
यावद्ध्यौन्नः सहज सदृशं जायते नैव चित्तं तावज्ज्ञानं वदति यदिदं
दंभमिथ्या प्रलापः ॥

वायुमार्गेन संचारे सकलं लभते महः ।
तथाष्टगुणमैश्वर्यं सत्यं सत्यं वरानने ॥

विविधै रसनैः कुंभैर्विचित्रकरणैरपि ।
प्रबुद्धायामादि शक्तौ प्राणः शून्य विलीयते ॥

उत्पन्न शक्ति बोधस्य त्यक्त निःशेष कर्मणाः ।
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रकाशते ॥

सुषुम्ना वाहिनी प्राणे शून्यविंशति मारुतः ।
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥

अमराय नमस्तुभ्यं सोपि काल त्वयाहतः ।
पतितं पवने यस्य जगदेतच्चराचरं ॥

चित्ते समत्वमापन्ने वायुर्व्रजति मध्यमे ।
तथामरोली वज्रोली सहजोली मतोपि च ॥

ज्ञानं कुतो मनसि जीवति देहि यावत् प्राणोपि जीवम * नोस्नि पतेन यावत्
प्राणोसनो द्वयमिदं विलयं * याति मोक्षं स गछति नरो न कथं
चिदन्यत् ॥

ज्ञात्वा सुषुम्ना सद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगं ।

प्। १६९ब्)

स्थित्वा सदैदवस्थाने प्राणरंध्रं निरोधयेत् ॥

सूर्यचंद्रसमाकृत्वा दत्वा कारापि पंजरे ।
सुषुम्नां शांभवी शक्ति शेषास्त्वेवं निरर्थकाः ॥

वायुः परिचितो यस्मादग्निमासहकुंडली ।
अथ चिंतांतरेभ्यास प्रत्यासा जीवयोगिना ॥

पवंनो वध्यते येन ते नैव वध्यते मनः।
हेतु द्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणे॥

तयार्विनष्ट एकस्मिन् भावनापि विनश्यतः।
तत्रैव लीयते वायुः मनस्तत्रैव लीयते॥

दुग्धांवुधत्संमिलिता वुभौ तौ तुल्य क्रियौ मानसमारुती हि।
यतो मरुन्निंद्य मनः प्रवृत्ति यतो मनस्तत्र मरुन्निवृत्तिः॥

एकस्यन्मसादपरस्य नाश तत्रैव वृत्तेरपस्य वृत्तिः।
अधस्तयोश्चेंद्रिय वर्गवृत्तिः विज्ञातयोर्मोक्ष पदस्य सिद्धिः॥

रसस्य मनसश्चैव चंचरत्वं स्वभावतः।
रसो वद्धो मनोवद्धं किं न सिद्धयति भूतले॥

मूर्छितो हरते व्याधिं मृतो जीवयति स्वयं।
बद्धः खेचरतं धत्ते स जीवशो रसेश्वरः॥

वायुमार्गे च संचारे सफलं लभते महः।

ततोष्टगुणमैश्वर्यं सत्यमित्याह शंकरं ॥

मनस्थैर्यं स्थितो वायुस्ततो बिंदु स्थिरो भवेत्।
बिंदुस्थैर्यादया सत्ये पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥

इंद्रियाणां मनो नाथे मनोनाथश्च मारुतः।

पृ। १७०अ)

मारुतस्य लयोनाथस्तन्नाथं लयमाश्रयेत्।
स्वयमेवामोक्षस्वस्ति वापि मंत्रांतरो मनः ॥

प्राणापानमपानं ताल्लयकाश्चित्त वर्तिते।
प्रनष्टौ छ्वासनिःश्वासः प्रनष्टविषय ग्रहः ॥

निश्चलो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनः।
उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषवेष्टितः ॥

स्वावगम्यो लयः कोपि जायते वापि गोचरः।
यत्र दृष्टि लयस्तत्र भूतेंद्रिय सनातनः ॥

सा शक्तिर्जीवभूतानां दृष्टिल्लक्ष्यलयं गते ।
वेदशास्त्रपुराणानि सामान्या गणिका इव ॥

एकैव शांभवी विद्या गोप्याकुलवधूरिव ।
अन्तर्लक्षमनोदृष्टिर्निमेषां मेषवर्जिता ॥

एषा तु शांभवी मुद्रा सर्वमंत्रेषु गोपिता ।

अनंतल्लक्षविलीन चित्तपवनो योगी यथावर्तते दृष्ट्वा निश्चलतारया वहिरतः
पश्यन्न पश्यन्नपि ॥
मुद्रेयं खेचरी भवति सायुष्म प्रसादान्गुरोः शून्याशून्यविवर्जितं
स्थलति यत्तत्वं पदं शांभवं ॥

ताराज्योतिषु संयोज्यो किंचिदुच्चारयेद्भ्रुवौ ।
सूर्यगतस्य मार्गेषु उन्मनी काललक्षणं ॥

केचिदागमयोगेन केचिन्निगमसंकुले ।
केचित्तर्केन मुह्यंति नैव जानंति तारकम् ॥

अर्द्धोद्घाटित लोचन स्थिरमनोनाशाग्र दत्वे क्षणश्चंद्रार्कौ च

विलीयतांतर गतौ निक्षिप्य भासांतरे ॥

पृ। १७०ब्)

ज्योतीरूपमशेष वाह्य रहितं देदीप्यमानं परं तत्व पश्चरमंचवस्तु

परमं वाच्यं कमत्राधिकं ॥

वासरे पूजयेल्लिंगं रात्रौ चैव न पूजयेत्।

सततं पूजयेल्लिन्गं दिवारात्रौ न पूजयेत्॥

सुखिनं ज्ञानजनकं पंचस्त्रोतः समन्वितं।

तिछते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्यनिरंजने॥

सव्यदक्षिणनाडिस्थो मध्ये वाहीत मारुतः।

तिष्ठंते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं न संशयः॥

सोमसूर्य द्वयोर्मध्ये निरालंबंतथा पुनः।

संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी॥

सोमयोर्भेदिता धाम साक्षाद् वै शिववल्लभा ।
पूजयेदतुलां दिव्या सुषुम्ना दक्षिणे मुखे ॥

पुरस्ताच्चैव पूर्यत निश्चिता खेचरी भवेत् ।
अत्यस्ता खेचरी मुद्रा उन्मनी संप्रजायते ॥

अभ्यसेत् खेचरी मुद्रा तांवत्स्याद् योग निद्रता ।
संप्राप्त योगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥

चंद्रसूर्य द्वयोर्मध्ये मुद्रां दद्याच्च खेचरी ।
निरालम्बे महाशून्य व्योमचक्र व्यवस्थितं ॥

निरालंबं मन कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ।
स वाह्याभ्यंतरं व्योम्नि घटवर्तिष्ठति ध्रुवं ॥

पृ। १७१अ)

वाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः।
स्वस्थान गछति प्राणः सूर्याग्नि पवने तथा॥

एवमभ्यस्य मानस्य वायुमार्गं सदानिशं।
अभ्यासाज्जायते वायु मनस्तत्र विलीयते॥

अजरत्वं भवेद् देहे आपदतलमस्तके।
सिद्धयते च महायोगो महावलपराक्रमः॥

शक्तिमध्ये मनःकृष्य शक्तिर्मनसि मध्यतः।
मनसा मनसा लोक्ये धारयेत् परमं पदं॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च स्वं कुरु।
सर्वं मयं च खं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत्॥

अन्तः शून्यो वहिः शून्यो शून्यकुंभ इवाम्वरे।
अंतः पूर्णो वहिः पूर्णः पूर्णकुंभ इवार्णवे॥

वाह्य चिंता न कर्तव्या तथैचांतरचिंतनं ।
सर्वचिंता परित्यार्या न किंचिदपि चिन्तये ॥

ज्ञेयं सर्वमयी तञ्च ज्ञानं मनसि उच्यते ।
ज्ञानं ज्ञेयं मनश्चैव नान्यः पंथो द्वितीयकः ॥

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित् स चराचरं ।
मनसो ह्युन्मनी भावो चैतन्नैवै प्रलभ्यते ॥

ज्ञेयवस्तु परित्यागाद्विरयं याति मानसं ।
मानसो विलये याते कैवल्यमपि कल्पते ॥

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणं ।
अमुनर्वा सनोत्थानाद्धृत्त्यया विश्वविस्मृतः ॥

एवं नानाविधो पायाः सम्यक् स्वानु भवान्विता ।
समाधिमार्गा कथिताः पूर्वाचार्यै महात्मभिः ॥

प्। १७१ब्)

अशक्यं तत्वबोधीनामूढानामपि सर्मतं ।
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥

श्री आदिनाथेन सपादकोटिलयः प्रकारः कथिता जयंति ।
नादानुसंधानकमेव धान्यं मन्यामहेरतर्नैसंलयानां ॥

श्रवणपुटयनयुगलनासामुखरोधनेनव कर्तव्यं शुद्धसुषुम्नाशरणे
स्फुटे ममलः श्रूयते नादः ॥

आरंभश्च घटंश्चैवस्तथा परिचयस्ततः ।
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्था चतुष्टयं ॥

ब्रह्मग्रंथि भवे भिन्ना नादः शून्यसमुद्भवः ।
विचित्रं कुणको देहे नाहतः श्रूयते ध्वनि ॥

दिव्यगंधा दिव्यचक्षुस्तेजस्वी तु अरोगवान् ।
संपूर्ण हृदय शून्य प्रारंभो योगवान् भवेत् ॥

द्वितीय भेदयुक्ते तु वायुर्भावति मध्यगः ।

हठासनो भवेद् योगी ज्ञानी देवसमस्तथा ॥

विष्णुग्रंथस्तथा भेदा परमानंदसूचकः ।
अति शून्ये विसं मंदो भेरीशब्दस्तथा भवेत् ॥

अथ ग्रंथि त्रयं भित्वा जायते मर्दल ध्वनिं ।
महाशून्य समायाति सर्वसिद्धि समाश्रयः ॥

विना मनस्ततो जित्वा सहजानंदसंभवः ।
दोषद्वखजरामृत्युः क्षुधा निद्रा तृषा तथा ॥

रुद्रग्रंथि ततो भित्वा सर्वपीठगतोनिलः ।
निष्पन्नो वेणवः शब्दो क्वणन्नादो क्वणो भवेत् ॥

एकीभूतं तथा चित्तं राजयोगाभिधानकं ।

प्। १७२अ)

सृष्टिसंहारकर्तासो योगीश्वर समो भवेत् ।
राजयोगपदं प्रस्तु मुखवायौल्प चेतसां ॥

सद्यः प्रत्यूपसंधायी सेव्यते नादयो लयः।

नादानुसंधानसमाधि भाजां योगीश्वराणां हृदि वर्द्धमानं॥
आनन्दमेकं वचसामवाच्यं जानातितं श्रीगुरुनाथ एव॥

मुक्तासना स्थितो योगी मुद्रासंधायशांभवी।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतर्गते महत्॥

अभ्यस्य मानो नादोयं वाच्यमा शृणुते ध्वनि।
पश्चाद्विपक्षमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत्॥

श्रुयते प्रथमाभ्यासे नादो नाम विधो महान्।
वर्द्धमाने ततोभ्यासे श्रूयते शूक्ष्मशूक्ष्मतः॥

आदौ जलधिजीमूत भरीनिर्भर निःस्वनः।
मध्यमर्दलशंखे च घंटाकोलाहलस्तथा॥

अन्ये तु किंकिणी वंश वीणाभ्रमरनिःस्वन।

इति नानाविधानादा श्रूयते यत्र मध्यतः॥

महातिश्रूयमानेपि मेघभेर्यादिक ध्वनैः।
तत्र शूक्ष्मं नादमेघ परितोपि परामृणेत्॥

ध्वनि मुत्सृज्य वा शूक्ष्मे शूक्ष्ममुत्सृज्य वायवे।
श्मशानमपि क्षिप्तं च मनो नेत्र प्रचारयेत्॥

यत्र कुत्रापि वा नादे गलति प्रथमं मनः।
तत्रैव निचलो भूत्वा तेन सार्द्धं विलीयते॥

कोष्ठ प्रवर्त्तते वह्नि कोष्ठेन सहसाम्यति।
नादे प्रवर्त्तते चित्तं नादेन सह लीयते॥

प्। १७२ब्)

औदासीन्य परो भूत्वा सदाभ्यासेन संशयः।
उन्मनी कारकं सद्यो नादमेवादधारयेत्॥

ज्ञातेकाचौपटी वा कुटी वा पथ्याहारोगोपयोचापयो वा भोज्यं भुक्तं

चान्नमाकंदयावा द्रोणी चाप्य चोप भोज्यैव पात्रं ॥

सर्वचिंतां समुत्सृज्य सर्वचेष्टाश्च सर्वदा ।
नादमेवा न संधत्ते योगसाम्राज्यमिछति ॥

मकरंदामिवं भृंगो गंधनोप्पक्षते यथा ।
नादाशक्तं तथा चित्तं विषया न हि कांक्षति ॥

वद्धं विमुक्तं चावल्यं नादगंधकरीरणात् ।
मनः पारदमाप्नोति निरालंबाख्य खोटनं ॥

वद्धाचेन्नाद गंधेन सद्यः स त्यक्त चापले ।
प्रयाति साश्वताश्चैव व्युपाछ छिन्न इद्रुमा ॥

नादं प्रणत नित्तस्य मंतरंगा भुजंगमः ।
विस्मृत्य विश्वमेकाग्रं कुत्रचित्त हि धावति ॥

मनोन्मर्तगजेंद्रस्य विषयाप्यनुचारिणः ।
लीयमानः समर्थोयं निलादनिशितांकुशं ॥

नादांतरं तु संगस्य चाजिनः परिधावते ।

अंतरंग तुरंगस्य रोगो वा गीयतेपि च ॥

अनाहत ध्वने चेतर्ज्ञेयं यत्सूक्ष्मसूक्ष्मकं ।

मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदं ॥

भावनाकाशसंकल्पो यावछंदः प्रवर्तते ।

निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मानुमीयते ॥

नादः शक्तिरितिख्याता नादनामं सदाशिवं ।

प्। १७३अ)

नादज्ञानेन नष्टेन तदुन्मन्येव शिष्यते ॥

नादायावन्मनस्तावन्नादांते तु मनोन्मनी ।

स शब्द कथितं व्योम निःशब्दं ब्रह्म कथ्यते ॥

यदा नादानुसंधानात् संक्षीणे वासनोदये ।

निरञ्जने वलीयन्ते निस्वरे मनसारुते ॥

नादकोटि सहस्राणि बिन्दुकोटि शतानि च ।
सर्वे तत्र लयं यांति यत्र देवो निरञ्जनं ॥

एवं सृष्टिमयं बीजं एकामुद्रा च खेचरी ।
एको देवी निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥

शंखदुंदुभिनादं च न शृणोति कदाचन ।
काष्ठवर्जायते देव उन्मन्या अवस्था ध्रुवं ॥

सर्वावस्था विनिर्मुक्ता सर्वचिंता विवर्जिताः ।
मृतवत्तिष्ठते योगी समुक्तो नात्रसंशयः ॥

अवध्यः सर्वशस्त्राणांमवध्यः सर्वदेहिनां ।
अग्रा * मंत्रतन्त्राणां योगी युक्तसमाधिना ॥

प्रवेशे निर्गमे चैव दक्षिणे चोर्द्धमध्यमः ।
न पश्यवायुर्वहति समुक्तो नात्रसंशयः ॥

चित्तं न सुप्तं नो जाग्रत् स्मृति वस्तु च नान्यथा ।

नास्ति मेति न चोदेति यथासौ मुक्त एवसः ॥

सृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यं वायु स्थिरोय विना प्रयत्नतः चित्त स्थिरं यस्य विनावलंवनं स एव मुक्तः स गुरुः स सेव्यः ॥

विद्या तीर्थे जगति विवुधा साधवः सत्य तीर्थे गंगातीर्थे मलिन मनसो योगिनो ज्ञान तीर्थे ॥

प्। १७३ब्)

धारातीर्थे धरणि पतनो दानतीर्थेश्च भक्त्याः लज्जातीर्थः कुलयुवतयः पातकं क्षालयंति ॥

इति श्रीवाराहीतंत्रे दक्षिणाम्नायनिर्वाणपदे सप्तविंशतितम पटलः ॥ २७ ॥

भैरव उवाच ॥

शृणु देवि प्रवक्ष्यामि षोडशमातृकांविका ।

वाराही नीलकाली च कथयामि यथाक्रमं ॥

मुद्रा वर्णन :–

घेरण्डसंहिता में महर्षि घेरण्ड ने पच्चीस मुद्राओं का वर्णन किया है।

''महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबंधो महाबंधो महाबेधश्च खेचरी।।
विपरीतकरी योनिर्वज्रोणि शक्तिचालनी।
ताडागी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पंचधारणा।।
अश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी।
पंचविंशतिमुद्राश्चसिद्धदा इह योगिनाम्''[72]।।

योगियों को सिद्धि प्रदान करने वाली पच्चीस मुद्राएं हैं।

यह मुद्राएं निम्नलिखित हैं – 1. महामुद्रा 2. नभोमुद्रा 3. उड़्डीयान 4. जालन्धर 5. मूलबंध 6. महावेध 7. महावेध 8. खेचरी 9. विपरीतकरणी 10. योनिमुद्रा 11. वज्रोलि 12. शक्तिचालिनी 13. तडागी 14. भांडवी 15. शांभवी 16 पंचधारणा (पार्थिवीधारणामुद्रा, आम्भसीधारणामुद्रा, आग्नेयीधारणामुद्रा, वायवीयधारणामुद्रा, आकाशीयधारणामुद्रा) 17. अश्विनीमुद्रा 18. पाशिनीमुद्रा 19. काकीमुद्रा 20. मातंगिनीमुद्रा 21. भुजंगिनीमुद्रा।

महर्षि घेरण्ड ने मुद्रा प्रकरण में सोलह मुद्राओं, चार बंधो और पाँच धारणाओं का वर्णन किया है।

महामुद्रा :–

योगग्रंथों में महामुद्रा को समस्त प्रकार प्रकार के रोगों का नाश करने वाली मुद्रा कहा गया है। महामुद्रा को कुण्डलिनी जागरण में सहायक माना गया है। पाचनतंत्र को सुव्यवस्थित करने में यह विशेष रूप से सहयोगी है। घेरण्डसंहिता में महामुद्रा का सारगर्भित वर्णन मिलता है–

''पायुमूलं वामगुल्फे सम्पीडय दृढयत्नतः।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदांगुलः।।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत्।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः''[73]।।

योग साधक दृढतापूर्वक अपनी बाईं एड़ी से गुदा प्रदेश को दबाए और दाएं पाँव को सीधे फैलाकर दोनों हाथों से उस पैर की उंगलियों को पकडे। इसके बाद गले को संकोच करके भ्रूमध्य में दृष्टि लगाए रहें। विद्वत योगियों ने इसे महामुद्रा के नाम से कहा है। घेरण्डसंहिता में इसके लाभों का वर्णन करते हुए कहा गया है कि महामुद्रा के नियमित अभ्यास करने से क्षय, सूखी खांसी, कब्ज, तिल्ली रोग, पुराना बुखार तथा और भी कई रोग ठीक होते हैं और स्वास्थ्य प्राप्त होता है। महामुद्रा के अभ्यास से तपेदिक, चर्मरोग, कब्ज, अफारा, अपाचन तथा भविष्य में होने वाले अनेक दोष भी नष्ट हो जाते हैं।

शाण्डिल्योपनिषद में भी महामुद्रा का वर्णन मिलता है।

वमपादमूलेन योनिं संपीडय दक्षिणपादं प्रसार्यं तं कराभ्यां धृत्वा नासाभ्यां वायुमापूर्य कण्ठबंध समारोप्योर्ध्वतो वायुं धारयेत्। तेन सर्वक्लेशहानिः। ततः पीयुषमिव विषं जीर्यते। क्षयगुल्मगुदावर्तजीर्णत्वागादिदोषा नश्यन्ति। एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः[74]।

बाएं पांव की एड़ी से गुदामूल को दबाकर दाएं पैर आगे की ओर सीधा फैलाकर उसे दोनों हाथों से पकड़ें और तत्पश्चात् नासिकारन्ध्रों से वायु भर कर जालंधरबंध में लगाएं व ऊपर की ओर उठी हुई वायु को स्थिर करें।

यह महामुद्रा समस्त क्लेशों का विनाश करने वाली है। इसकी सिद्धि होने से विष भी अमृत समान हो जाता है। क्षयरोग, गुल्म, कब्ज, चर्मरोग व असाध्य व पुराने रोगों का नाश हो जाता है। यह प्राणों पर भी विजय प्राप्ति का साधन है। जिससे मृत्यु को पूर्णरूप से विनष्ट किया जा सकता है।

घेरण्डसंहितानुसार महामुद्रा मूलबंध, जालंधरबंध और शांभवी मुद्रा का सम्मिलन है। अतः महामुद्रा के अभ्यास से पूर्व उपरोक्त तीनों मुद्राओं का अभ्यास सिद्ध होना आवश्यक है।

नभोमुद्रा :–

''यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा।
उर्ध्वजिहवः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी''[75]।।

योग साधक जहां कहीं भी रहे, सभी कार्यों को करते समय, स्थिर भाव से उर्ध्वजिहवा होकर कुंभक के द्वारा वायु को रोके। यह योगग्रंथों में वर्णित नभोमुद्रा है जिसके अभ्यास से योग साधक के सभी रोगों का नाश हो जाता है।

नभोमुद्रा, खेचरीमुद्रा की तरह का ही अभ्यास है। यह भी कहा जा सकता है कि नभोमुद्रा का ही सरल अभ्यास है। खेचरीमुद्रा करने के लिए जहाँ जिहवा को लंबा करने हेतु दोहन, चालन आदि का विधान हैं वहीं नभोमुद्रा में केवल जीभ को उलटकर ऊपर तालू से लगाना है व कुंभक लगाकर वायु को रोकना है।

नभ का शाब्दिक अर्थ है 'आकाश' और कपाल के अंदर रिक्त स्थान तालुविवर। नभोमुद्रा में जिहवा को 'आकाश' या रिक्त स्थान की ओर प्रेरित किया जाता है जो कि तालुविवर है। साथ में साधक को अपनी दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर रखना होता है। नभोमुद्रा को सिद्ध तभी समझना चाहिए जब जिहवा उलट कर तालु विवर में पहुंच जाए और कुछ समय वहाँ टिके रहे।

नभोमुद्रा के अभ्यास से अनेक रोग नष्ट किए जा सकते है।

उड्डियानबंध :–

''उदरे पश्चिमं तानं नाभिरूर्ध्वं तु कारयेत्।
उड्डीनं कुरूते यस्मादविश्रान्तं महाखगः।
उड्डीयानं त्वसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी''[76]।।

नाभि से ऊपरी भाग और पार्श्वभाग (पीठ) को उदर के समानभाव से सिकोडे अर्थात उदरस्थ ऊपर की ओर नाड़ी समूह को संकुचित करके उठाएं। यह उड्डियान बंध कहा गया है।

घेरण्डसंहितानुसार यह बंध मृत्युरूपी गज के लिए सिंह के समान है। सभी बंधों में उडड़ीयान बंध प्रमुख है। इसके अभ्यास से सहज ही मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है।

योगचूड़ामण्युपनिषत् में भी उड्डियानबंध का अन्य योग क्रियाओं के साथ वर्णन मिलता है। इस उपनिषद् में वर्णन मिलता है कि–

''उदरात्पश्चिमं ताणमधोनाभेर्निगद्यते। ओडयाणमुदरे बंधस्तत्र बन्धो विधीयते''[77]।।

पेट को नाभि के नीचे तानना अर्थात् खींचना पश्चिमोत्तान कहलाता है। वहीं उदर में बंध होने से यह उड्डियान बंध भी किया जाता है।

योगतत्त्वोपनिषद् में भी उड्डियानबंध का कुछ इसी प्रकार वर्णन मिलता है :–

''बंधो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।
उड्डयानाख्यो हि बन्धोऽयं योगिभिः समुदाहृतः[78]''।।

जिस बंध के द्वारा बंधे हुए प्राण सुषुम्ना में उड़ने लगे या उठने लगे, ऐसे बंध को योगी जन उड्डियान बंध कहते हैं। उड्डियानबंध से प्राणशक्ति को सुषुम्ना में प्रेषित कर सकने का सामर्थ्य आ जाता है। और यह कुण्डलिनी को भी ऊपर उठाने में सहयोगी होता है।

हठप्रदीपिका के अनुसार जो साधक उड्डीयानबंध का गुरू के निर्देशानुसार सदा अभ्यास करता है तो वह वृद्ध होने पर भी युवा व्यक्ति के समान हो जाता है।

जालंधरबंध :–

''कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत्।
जालंधर कृते बंधे षोडशाधारबन्धनम्।
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्चक्षयकारिणी''[79]।।

अपने कण्ठ का संकोच कर हृदय स्थल पर ठोड़ी को टिकाएं, इस प्रकार यह जालंधरबंध कहलाता है। जालंधर नामक बंध से सोलह प्रकार से आधार बंध हो जाता है। यह जालंधर नामक महामुद्रा मृत्यु का भी क्षय कर देती है। यह जालंधरबंध योगियों को सिद्धि प्रदान करने

वाला कहा गया है। इसका नियमित अभ्यास यदि छः मास पर्यंत किया जाए तो साधक निःसंदेह पूर्णरूपेण सिद्ध हो जाता है।

ठोडी को संकोच कण्ठकूप में या हृदय से 4 अंगुल ऊपर दृढ़तापूर्वक स्थापित करने से व गर्दन और दृष्टि को सीधा रखने से यह जालंधरबंध लगता है। यह कुंभक से धारण की गई वायु को रोकने व सहस्रार चक्र से झरने वाले अमृत को भी नीचे गिरने से रोकता है। कण्ठ में स्थित शिराओं का जाल इस बंध से संकोच किया जाता है, इसलिए इसे जालंधर बंध कहते हैं। यह बंध वायु निरोध में सहायक होने से मृत्यु को हरने वाला माना गया है।

हठप्रदीपिका ज्योत्सना में जालंधरबंध का वर्णन कुछ इस प्रकार से मिलता है–

''कण्ठमाकुचंय हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः''[80]।।

कण्ठ को संकोच कर हृदय स्थल पर ठोडी को दृढ़ता से लगाएं। यह जालंधर नामक बंध बुढ़ापा और मृत्यु का भी विनाशक है।

जालंधर बंध गले संबंधी रोगों को नष्ट करता है और सोमस्त्राव को जठराग्नि में जाने से रोक कर, वायु के प्रकोप से भी रक्षा करता है। जालंधर बंध से प्राण लय (ब्रह्मरंध्र) को प्राप्त कर, मृत्यु, बुढ़ापा व रोग आदि नहीं होते।

मूलबंध :–

''पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुचयेत्ततः।
नाभिग्रन्थिं मेरूदण्डे सम्पीडय यत्नतः सुधीः।।
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबंधं समाचरेत्।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबंधो निगद्यते''[81]।।

बाएं पैर की एड़ी से गुह्य–स्थान को संकुचित करें और यत्नपूर्वक नाभि को मेरूदण्ड में लगाकर दबाएं और दाईं एड़ी से उपस्थ को दृढ़तापूर्वक दबाएं। यह वृद्धावस्था का नाश करने वाला मूलबंध है। जो साधक संसार रूपी भवसागर से मुक्ति चाहते हैं ऐसे आकांक्षियों को निर्जन स्थान में छिपकर इस मुद्रा का अभ्यास करन चाहिए। इस मुद्रा के अभ्यास से वायु

सिद्धि निश्चित रूप से होती है। इसलिए निरालस्य होकर व मौनधारण कर यत्नपूर्वक इस मूलबंधमुद्रा का अभ्यास करें, इस प्रकार कहा गया है।

'योगतत्त्वोनिषद्' में योनिबंध के नाम से मूलबंध का उल्लेख मिलता है। गुदा और उपस्थ प्रदेश को ऊपर संकुचित करना व प्राण–अपान को मिलना मूलबंध है।

योगतत्त्वोपनिषद् में वर्णित है–

''पार्ष्णि भागेन संपीडय योनिमाकृंचयेद्दृढम्।
अपानमुर्ध्वमुत्थाप्य योनिबंधोऽयमुच्यते।।
प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबंधेन चैकताम्।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः''[82]।।

एड़ी से योनि स्थान को दबाकर भीतर की ओर खींचे। इस प्रकार अपान वायु को ऊपर की उठाकर प्राणवायु से सम्मिलन को योनिबंध कहते हैं। इस प्रकार प्राण, अपान, नाद और बिन्दु में मूलबंध के द्वारा एकता प्राप्त होती है। यह योग में निश्चित रूप से सिद्धि प्राप्त कराने वाला होता है।

महाबंध :–

''वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत्।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीडय यत्नतः सुधीः।।
शनैः शनैश्चालयेत् पार्ष्णि योनिमाकुंचयेच्छनः।
जालन्धरे धारयेत् प्राणं महाबन्धो निगद्यते''[83]।

सर्वप्रथम योग साधक बाएं पैर की एड़ी से पायुमूल को निरूद्ध करके दाएं पैर से यत्नपूर्वक बाईं एड़ी को दबाएं और धीरे–धीरे गुह्य प्रदेश का चालन करें। तदुपरांत दुबारा उसे धीरे–धीरे ही संकुचित करें तथा जालन्धरबंध कर प्राणवायु को धारण करें। इसे ही योग ग्रथों में महाबंध की संज्ञा दी गई है। महाबन्ध को सभी मुद्राओं में श्रेष्ठ कहा गया है। महाबंध से वृद्धावस्था एवं मृत्यु का भी नाश हो जाता है। इस बंध की सिद्धि से प्रसादरूप व्यक्ति की संपूर्ण इच्छाएं पूर्ण होती हैं।

हठप्रदीपिका ज्योत्सना में महाबंध के महत्व को कुछ इस प्रकार वर्णित किया गया है–

''अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वगतिनरोधकः।
अयं खलु महासिद्धिप्रदायकः।।
कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः।
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः''[84]।।

महाबंध सभी नाडियों में प्राण की उर्ध्वगति को रोकने वाला है और यह निश्चित रूप से महान् सिद्धियाँ देने वाला है। यह महाबंध काल के पाशरूपी बंधनों को हटाने में समर्थ है। इसी महाबंध के अभ्यास से इड़ा, पिंगला सुषुम्ना का संगम होता है। जिससे मन भ्रूकुटी मध्य स्थित महाकाश में पहुंच जाता है।

महावेध :–

''रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरूषं विना।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा।।
महाबंधं समासाद्य उड्डीयान कुंभकं चरेत्।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः।।
महाबंधमूलबंधौ महावेध समन्वितौ।
प्रत्यहं करूते यस्तु स योगी योगवित्तमः''[85]।।

जिस प्रकार से बिना पुरूष के स्त्री का सौंदर्य, युवावस्था और मधुरता व्यर्थ ही है उसी प्रकार महावेध के बिना मूलबंध और महाबन्ध व्यर्थ ही हैं। इसलिए सर्वप्रथम महाबंधमुद्रा का अभ्यास कर योगी उड्डीयानबंध लगाकर कुंभकं करते हुए वायु को रोके। यह योगिजनों को सिद्धि प्रदान करने वाली महावेधमुद्रा कही गई है। प्रतिदिन जो मूलबंध और महाबंध से साथ महावेध का नियमित अभ्यास करता है उसे सबसे उत्तम योग विद्या का साधक कहा जाता है।

महावेधमुद्रा के अभ्यास से पहले पूर्वोक्त बंधों का अभ्यास आवश्यक है। योगतत्त्वोपनिषद् के अनुसार –

"वायुना गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम्।।
अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्तेऽनिशम"[86]।

महाबन्ध की क्रिया में सतत संलग्न रहने वाले योगी को एकाग्र होकर उड्डियानबंध की क्रिया में सतत संलग्न होकर उड्डियानबंध (कण्ठमुद्रा) द्वारा वायु की गति को आवृत करके दोनों नासिका–रंध्रों को संकुचित करने से तत्परतापूर्वक वायु भर जाती है।

सिद्धजन इस महावेध का सतत अभ्यास करते रहते हैं।

विपरीतकरणी मुद्रा :–

"नाभिमूलेवसेत् सुर्यसतालुमूले च चंद्रमाः।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः।। ऊर्ध्वं
च योजयेत् सुर्यं चन्द्रं चाप्यध आनयेत्।
विपरीतकरी मुद्रासर्वतन्त्रेषु गोपिता।।
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः।
उर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता"[87]।।

हठयोग ग्रंथों मे व महर्षि घेरण्ड के अनुसार, सूर्य नाड़ी नाभि मूल में और चंद्र नाड़ी का मूल स्थान तालुमूल में है। नाभिमूल स्थित सूर्य द्वारा चंद्रस्थान से निरंतर स्त्रावित अमृत का पान कर लेने से ही मनुष्य मृत्यु के वश में आता है। परन्तु चंद्रनाड़ी के अमृत का पान पहले ही कर लेने से मृत्यु का डर नहीं रहता। इसलिए योग साधक को चाहिए कि व सूर्यस्थान को ऊपर व चंद्रस्थान को नीचे कर अमृत का स्वंयमेव आस्वादन करे। यह विपरीतकरणी मुद्रा कही गई है। इस मुद्रा के अभ्यास हेतु साधक अपना सिर जमीन पर लगाकर व दोनों कोहनियों को टिकाए। धीरे–धीरे दोनों पैरों को दण्ड की तरह ऊपर उठाकर कुंभक कर वायु को रोके, यही

विरीतकरणीमुद्रा है। विपरीतकरणीमुद्रा का नियमित अभ्यास करने से योग साधक जरामरण से मुक्त होकर लोक में सिद्ध हो प्रलय में भी विचलित नहीं होता। इसके अतिरिक्त विपरीतकरणी मुद्रा से वीर्य रक्षा, ओज में वृद्धि, मस्तिष्क तीव्र, दृष्टि तेज, जठराग्नि प्रदीप्त होकर, प्राणों की गति स्थिर व शांत होकर, रक्त की शुद्धि, कफ विकारों का नाश तथा कब्ज, सिरदर्द, थकान आदि अनेक समस्याओं का समाधान हो जाता है। विपरीतकरणीमुद्रा के नाम से भी स्पष्ट हो जाता है कि यह मुद्रा शरीर की स्थिति को विपरीत करने से है। विपरीतकरणी में वस्तुतः कपालकुहर (चंद्रस्थान) से गिरने वाले अमृत स्त्राव की रक्षा की जाती है।

गोरक्षसंहिता में विपरीतकरणी मुद्रा का वर्णन किया गया है :–

''नाभिदेशे वसत्येको भास्करो देहमात्मनः।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चंद्रमा।।
वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रोग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः।
ज्ञातव्याकरणी तत्र तथा पीयूषमाप्यते''[88]।।

अग्निरूप सूर्य नाभि में रहता है और अमृतरूप आत्मा चंद्रमा हमेशा तालुमूल में रहता है। तालू में नीचे की ओर मुख किए चंद्रमा से निरंतर अमृत को अग्नि के मुख से बचाकर स्वयं अपने मुख में ले लेता है। इस प्रकार की मुद्रा के अभ्यास से रोगादि का नाश होकर आयुवृद्धि होकर मृत्यु का भी भय नहीं रहता ।

शक्तिचालिनीमुद्रा :–

''मूलाधारे आत्माशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शयिता भुजगाकारा सार्ध त्रिवलयान्विता।।
यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा।
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत्।।
उद्घाटयेत् कपाटं च तथा कुचिंकयाहठात्।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत्।।
नाभिं सम्वेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत्''[89]।।

शक्तिचलिनी मुद्रा का सीधा संबंध कुण्डलिनी शक्ति को जागृत कर उसके ऊर्ध्वचालन से है। इसलिए इसे 'शक्तिचालिनी मुद्रा' कहा गया है। लंबे व सतत् अभ्यास से सिद्ध होने वाली यह मुद्रा अत्यंत महत्वपूर्ण है। घेरण्डसंहिता में शक्तिचालिनी मुद्रा के बारे में कहा गया है कि मूलाधार में सुप्त अवस्था में स्थित कुण्डलिनी शक्ति को इस मुद्रा विशेष द्वारा जगाया व चालन किया जाता है।

शक्तिचालिनी मुद्रा की प्रक्रिया घेरण्ड संहितानुसार इस प्रकार से है– नाभि को वस्त्र से लपेटकर शक्तिचालिनी मुद्रा का नितांत एकांत स्थान में अभ्यास करना चाहिए। नग्नावस्था में इस मुद्रा का साधन बाहर कभी भी न करें। बालिश्त भर चौड़ा और चार अंगुल लम्बा कोमल और स्वच्छ वस्त्र नाभि पर रखकर उसे कटिसूत्र (नाड़े आदि) से कमर पर बांधे। शरीर पर भस्म मलकर सिद्धासन में बैठकर प्राण की खींचकर अपान से मिलाएं। सुषुम्ना के द्वार से गमन करती हुई वायु जब तक प्रत्यक्ष न हो, तब तक 'अश्विनी मुद्रा' से गुदा संकोचन करें। इस प्रकार वायु के रूकने से सर्पाकार कुण्डलिनी जागृत हो कर ऊर्ध्व मार्ग में बढ़ती है। इस शक्तिचालिनी मुद्रा के बिना योनिमुद्रा (मूलबंध) की सिद्धि नहीं होती। शक्तिचालिनी मुद्रा की व्याख्या से पूर्व कुण्डलिनी शक्ति सर्पाकार अवस्था में साढे तीन लपेटे लगाकर सुप्तावस्था में रहती है। जब तक कुण्डलिनी शक्ति सुप्तावस्था में रहती है तब तक योग साधक भी अज्ञानावस्था में रहता है। चाबी से ताला खुलने पर दरवाजा खुलने के समान ही कुण्डलिनी के जागृत होने पर ब्रह्मरंध्र का मार्ग खुल जाता है। इसलिए जब तक उस अवस्था की प्राप्ति न हो तब तक अभ्यास प्रशस्त करते रहना चाहिए।

गोरक्षसंहिता में भी शक्तिचालिनी मुद्रा का वर्णन प्राप्त होता है। शक्तिचालिनी मुद्रा के बारे में गोरक्षसंहिता में कहा गया है कि :–

''कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढ़तरं बध्वा तु पद्मासनं।
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि''।।
''बांरवारम पानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं।।
मुंचंप्राणमुपैतिवोधमतुलं शक्तिप्रभावदतः''[90]।।

दोनों हाथों की अंजली बांधकर दोनों कोहनियों को दृढ़ता से हृदय पर रखकर पदमासन करें। ठुड्डी को हृदय से दृढ़तापूर्वक लगाकर ज्योतिस्वरूप ब्रह्म का ध्यान करें। प्राणायाम द्वारा वायु खींचकर उसे अपानवायु से मिलाएं और कुंभक द्वारा धारण करके शनैः शनैः छोड़ दें। ऐसा करने से योग साधक को कुण्डलिनी शक्ति के प्रभाव का अतुलित बोध होता है अथवा कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

घेरण्डसंहितानुसार की गई शक्तिचालिनी मुद्रा की व्याख्या में पद्मासन के स्थान पर सिद्धासन का प्रयोग इस मुद्रा में अधिक लाभकारी प्रतीत होता है क्योंकि अश्विनीमुद्रा और योनिमुद्रा में यही सिद्धासन अधिक सहयोगी और कम प्रयास में ही मुद्रा को सिद्ध करता है। शरीर पर भस्म रमाने के भी तीन संभावित कारण हो सकते हैं। पहला नग्न अवस्था को ढकने हेतु। दूसरा वैराग्य भाव जागृत करने के लिए बाहर से प्रयास और तीसरा इस क्रिया में शरीर से निकलने वाले पसीने को सोखने के लिए क्योंकि पसीने का बहना मुद्रा के स्थायित्व में बाधक हो सकता है। संभावना यह भी है हठयोग के आदिवक्ता भगवान शिव को समर्पित यह मुद्रा है नाभि पर वस्त्र लपेटने या वस्त्र को नाभि पर रख कटि सूत्र से बांधने के पीछे भी उद्देश्य निहित हैं। पहला उद्देश्य है उड्डियान बंध में सहयोग एवं नाभिमण्डल को भीतर दबाकर उद्वेलित करना। दूसरा उद्वेश्य है नाभिमण्डल पर ध्यान लगाने में सहयोग प्राप्त करना। सुषुम्ना में वायु को प्रत्यक्ष करने का अर्थ वायु वहाँ अनुभव करने से है।

तब तब 'अश्विनी मुद्रा' का निर्देश दिया है क्योंकि 'अश्विनीमुद्रा' अपने आप में कुण्डलिनी शक्ति को उत्तेजित करने में सहायक है।

तड़ागीमुद्रा :–

"उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृतिम्।

ताडागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी"[91]।।

पश्चिमोत्तानासन में बैठकर और पेट को तालाब के समान स्थिर करें। यह तडागी मुद्रा बुढ़ापा और मृत्यु का नाश करने वाली है। तड़ागी मुद्रा पश्चिमोत्तानासन में की जाती है। इसमें पेट को तड़ाग (तालाब) समान वायु से भरना और वायु से रिक्त करने की प्रक्रिया है। सर्वप्रथम

पश्चिमोत्तान आसन में अधिक न झुक कर श्वास अंदर खीचते हैं। पेट जितना फूल सकता है, उतना बढ़ाते हैं। श्वसन तंत्र बहुत अधिक जोर डाले बिना सुविधाजनक स्थिति में श्वास अंदर रोकते हैं। फिर सांस छोड़ते समय पेट को अंदर कर थोडे समय रूकते हैं। यह तड़ागी मुद्रा कहलाती है। इस पूरी प्रक्रिया में मुख्य अभ्यास उदर का ही है।

पेप्टिक अल्सर, हर्निया आदि से पीड़ित व्यक्तियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

तड़ागी मुद्रा से पाचनसंस्थान सुव्यवस्थित, मज़बूत और संतुलित बनता है। पाचनसंस्थान संबंधित रोगों में लाभकारी है।

माण्डुकीमुद्रा :–

''मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्यमूलं प्रचालयेत्।

शनैर्ग्रसेदमृतं तनमाण्डूकीं मुद्रिकां विदुः।।

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम्।

न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम्''[92]।।

योग साधक को सबसे पहले मुख बंद कर तालु में जीभ को चलाकर धीरे–धीरे सहस्त्रार से रिसते हुए अमृत रस का धीरे–धीरे पान करना चाहिए। यह माण्डुकी मुद्रा कहलाती है। माण्डुकी मुद्रा के सतत् अभ्यास से शरीर पर झुर्रियाँ पड़ना और बालों का सफेद होना दूर हो जाता है और दीर्घकाल तक स्थायी यौवन की प्राप्ति होती है। वज्रासनादि किसी ध्यानात्मक आसन में बैठ कर सिर और मेरूदण्ड को सीधा रखें। मुख को बंद स्थित ग्रंथियों से रस स्त्राव होगा, जिसे योग ग्रंथों में अमृत समान माना गया है। इस अमृतरस का जीभ द्वारा आस्वादन करने पर शरीर बलशाली बन कभी भी रोगग्रस्त नहीं होता। योगसाधक के इस अभ्यास की सिद्धि से न केवल शरीर पर कभी झुर्रियाँ ही पड़ती हैं और न ही बाल कभी सफेद ही होते हैं अर्थात साधक हमेशा लावण्ययुक्त रहकर यौवनावस्था में रहता है।

अश्विनीमुद्रा :—

''आकुंचयेद् गुदाद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः।

सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकरिणी।।

आश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी।

बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत्''[93]।।

साधक को चाहिए कि अपने गुदा द्वार को बार—बार संकुचित और प्रसारित करे। यह अश्व के गुदा संकोचन व विस्फारित क्रिया की तरह है इसलिए इसे अश्विनीमुद्रा कहते हैं। यह शक्ति को जगाने वाली मुद्रा है इसलिए इस मुद्रा से कुण्डलिनी जागृत होती है, ऐसा योग शास्त्रों का मत है। यह श्रेष्ठ अश्विनीमुद्रा गुदा संबंधी रोगों का नाश करने वाली शारीरिक शक्ति को बढाने वाली व पोषण करने वाली कही गई है। 'अश्विनी मुद्रा' स्वयंमेव कुण्डलिनी शक्ति को उत्तेजित करने में सहायक है। इसलिए महर्षि घेरण्ड ने वायु का सुषुम्ना के द्वार पर अनुभव करने तक अश्विनी मुद्रा के प्रयोग का निर्देश दिया है। अश्विनी मुद्रा का अभ्यास स्तम्भन सामर्थ्य भी बढ़ाता है।

पाशिनी मुद्रा :—

''कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद् दृढ़बन्धनम्। सा

एव पाशिनी मुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी।।

पाशिनी महती मुद्रा वयपुष्टि विधायिनी।

साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकांक्षिभिः''[94]।।

योग साधक को चाहिए कि अपने दोनों पाँवों को गले से पीछे की ओर ले जाकर, उन्हें आपस में परस्पर मिलाकर पाश के समान दृढतापूर्वक बांध लें। यह पाशिनीमुद्रा कही गई है जो कुण्डलिनी—शक्ति को जगाने वाली कही गई है।

पाशिनी मुद्रा एक महत्वपूर्ण मुद्रा है जो शक्ति जागरण के अभ्यास में सहायक है। प्रांरभ में इसका अभ्यास थोड़ा कठिन अवश्य है परंतु इसके अभ्यास जांघों समेत शरीर का अंग—प्रत्यंग

शक्तिशाली हो जाता है। पाशिनीमुद्रा की सिद्धि से जागृत हुई शक्ति से बड़े–बड़े अद्‌भुत कार्यों में सफलता प्राप्ति हो सकती है। पाशिनी मुद्रा शारीरिक और मानसिक रूप से योगी को शक्तिशाली बनाती है।

काकीमुद्रा :–

''काकचंचुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी।।
काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता।
अस्याः प्रसादमात्रेण काकवन्नीरूजो भवेत्''[95]।।

योग साधक अपने मुख को कोने की चोंच के समान बनाकर उससे धीरे–धीरे वायु का पान करें। यह सभी रोगों को नष्ट करने वाली काकी मुद्रा कही गई है। इस श्रेष्ठ मुद्रा को सभी प्रकार से गुप्त रखना चाहिए। केवल इस मुद्रा के अभ्यास मात्र से योगसाधक रोगरहित हो जाता है, जैसा कौवे को कोई रोग नहीं होता। काकीमुद्रा सरलतम मुद्राओं में से एक है। यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी मुद्रा है। शरीर की पाचन संस्था की शक्ति बढाकर अनेक रोगों से छुटकारा दिलाती है।

काकीमुद्रा में प्राणों का निरोध न करके प्राणवायु का पान किया जाता है। उस समय जीभ को कौवे की चोंच के समान नालीदार बनाकर वायु धारण की जाती है। अतः इसे 'काकी मुद्रा' कहा जाता है। जरावस्था (बुढापा) रोकने हेतु यह अत्यंत लाभकारी मुद्रा है।

गोरक्ष संहिता में इसके लाभों का वर्णन मिलता है :–

''काकचंचुवदास्येन शीतलं सलिलंपिबेत्।
प्राणापानविधानेनयोऽसौ भवति निर्जरः।।
रसना तालुमूलेन य प्राणमनिलं पिबेत्।
अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगस्य संक्षयः''[96]।।

कौए की चोंच की तरह मुख को बनाकर जो साधक प्राणापान के विधान से शीतल वायु का पान करता है, वह कभी बूढ़ा नहीं होता। जो योग साधक जीभ से प्राणवायु पीकर तालुमूल को भर लेता है, वह छः मास के अभ्यास से समस्त रोगों से छुटकारा पा जाता है।

भुजंगिनीमुद्रा :–

''वक्त्रं किंचित् सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत्।
सा भवेद् भुजंगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी।।
यावच्च उदरे रोगा अर्जीणादि विशेषतः।
तत् सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजंगिनी''[97]।।

योग साधक को चाहिए कि अपने मुख को किंचित फैलाकर कण्ठ से वायु को अंदर खींचे। यह योगियों द्वारा भुजंगिनी मुद्रा कही गई है। नियमित अभ्यास से सिद्ध होने पर यह जरामृत्यु के भय का नाश करती है। भुजंगिनी मुद्रा से अजीर्णादि उदर से संबंधित रोग नष्ट हो जाते हैं।

ध्यानात्मक किसी भी आसन विशेष में बैठ कर, आंखें बंद कर शरीर को शिथिल करना है। फिर कण्ठ को पूरा खोलकर वायु को खींचना है। यथासंभव वायु से पेट को भरकर फैला लेना है। सुविधापूर्वक जितनी देर रोक सकें, उतनी देर रोक कर, वायु को बाहर निकाल लें। मुख की स्थिति की भिन्न्ता को छोड़, यह काकीमुद्रा की ही समतुल्य है। भुजंङ्गिनी मुद्रा से आमाशय में पाचक रस ग्रंथियों और ग्रास नली को नया जीवन मिलता है, उनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। उदरस्थ अंगों को स्वस्थ बनाता है। पान की हुई वायु जब तालु और जिह्वा के बीच में घूमती है तब शरीर अभूतपूर्व शक्ति का अनुभव करता है।

योनिमुद्रा :—

"सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसोमुखम्।
अंगुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च साधयेत्।।
काकीभिः प्राणंसंकृष्य अपाने योजयेतत्तः।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः"[98]।।

योग साधक को चाहिए कि सिद्धासन लगाकर दोनों हाथों के अंगूठों से कानों को, तर्जन से नेत्र, मध्यमा से मुख, अनामिका उंगलियों से नासिकारंध्रों को रोकें। तत्पश्चात् काकी मुद्रा धारण करें और प्राणवायु को खींचकर अपानवायु से मिलाएं। शरीर में स्थित षट् चक्रों का ध्यान करे व 'हुँ' या 'हंस' इन दो मंत्रो से कुण्डलिनी शक्ति जागृत कर साथ ही जीवात्मा को सहास्त्रार में ले जाकर यह चिंतन करे कि मैं शिव—शक्ति के साथ सुखपूर्वक विचरण कर रहा हूँ और उनके संगम से ही मैं आनान्दमय स्वयंभू ब्रह्म हो गया हूँ। इसे योनिमुद्रा की अति गोपनीय और देवताओं के लिए भी दुलर्भ कहा गया है।

एक बार भी इस मुद्रा की साधना करने पर साधक सिद्धि प्राप्त कर समाधि लाभ भी प्राप्त कर लेता है। इस मुद्रा की साधना करने वाले साधक ब्रह्म, भ्रुण हत्या, सुरापान, आदि पापकर्मों के कुफलों से मुक्त हो जाता है। इसके अतिरिक्त अन्य महापाप भी योनिमुद्रा के अभ्यास से नष्ट हो जाते हैं। इसलिए सभी दुष्कर्मों व पापों से मुक्ति पाने के लिए इच्छुक योग साधक को योनिमुद्रा का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

योनिमुद्रा से चेहरे का तेज़ बढ़ता है।
आंख नाक व गले के रोगों में लाभदायक है।
मन को अन्तमुर्खी कर एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।

मातंगिनीमुद्रा :–

''कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत्।

मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चाहरेत्।।

नासाभ्याँ रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः।

मातंगिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी''[99]।।

मातंग का अर्थ है हाथी। जिस प्रकार से हाथी जल में सूंड से पानी भरने की क्रिया करता है कुछ उसी प्रकार की क्रिया है मातंगिनीमुद्रा में भी। योगी को पानी में गले तक खड़े होकर नाक से पानी खींचना है। फिर खींचे हुए उस पानी को मुख मार्ग से बाहर निकाल देना है। तत्पश्चात विपरीतक्रम से करते हुए मुख से पानी खींचकर नासाछिद्रों से बाहर निकाल देना है। यह अभ्यास सिद्ध करने तक बार–बार करना पड़ेगा। योग ग्रंथों व महर्षि घेरण्ड अनुसार मातंगिनीमुद्रा के सिद्ध होने पर वृद्धावस्था व मृत्यु के भय से मुक्ति मिलती है ऐसी परम महिमा मातंगिनी मुद्रा की है। इसे करने के लिए योगसाधक को किसी ऐसे स्थान का चुनाव करना चाहिए जो निर्जन व एकांत हो, वहीं ऐसे स्थान पर एकाग्रचित्त होकर मातंगिनीमुद्रा का सतत् अभ्यास करें।

महर्षि घेरण्ड अनुसार इस मुद्रा के सिद्ध होने पर योग साधक हाथी के समान बलशाली व सदा सुखपूर्वक जीवन व्यतीत करता है।

इसलिए मातंगिनीमुद्रा का सतत् अभ्यास प्रयत्नपूर्वक करके इसे सिद्ध करना ही योगसाधक का कर्त्तव्य है।

खेचरीमुद्रा :–

''जिहवाधो नाड़ीं संछिन्नां रसनां चालयेत् सदा।

दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत्।।

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत्।

यावद्गच्छेद् भ्रुवोर्मध्ये तदागच्छति खेचरी''[100]।।

खेचरी मुद्रा को सभी योगग्रंथों में अति सम्मानपूर्वक स्थान दिया गया है तथा प्रमुखता से महत्वपुर्ण व अति उपयोगी बताया गया है। विशेष रूप से पातंजलयोगप्रदीप, हठप्रदीपिका, गोरक्षसंहिता, शाण्डिल्योपनिषद् तथा योगकुण्डलयोपनिषद् में इस संबंध में विस्तृत जानकारी मिलती है। इस मुद्रा की सिद्धि हेतु जीभ का दोहन, मंथन आदि करना पड़ता है। पातजंलयोगप्रदीप में इसका विस्तृत वर्णन उपलब्ध है तथापि यह क्रिया अत्यंत कष्टपूर्ण, कठिन व नाजुक है। गुरू के मार्गदर्शन के बिना इस मुद्रा का अभ्यास संभव ही नहीं है।

हठयोग ग्रंथों में वर्णन प्राप्त होता है कि सहस्त्रार चक्र से निरंतर स्त्रावित हो रहे अमृतरस को नाभिकचक्र स्थित सूर्य ग्रस लेता है। खेचरी मुद्रा इसी अमृत रस के पान की विधि है।

घेरण्डसंहिता में खेचरीमुद्रा का वर्णन कुछ इस प्रकार है :—

जीभ के मूलभाग और जीभ को मिलाने वाली नाड़ी का छेदन कर, प्रत्येक दिन लोहे की चिमटी आदि से दोहन करते हुए खींचें। प्रतिदिन सतत् अभ्यास से जीभ लंबी हो जाती है। अभ्यास से जीभ को इतना लंबा कर लेना चाहिए कि वह भृकुटी तक पहुंच सके। तत्पश्चात जीभ को तालुमूल में धीरे—धीरे प्रवेश कराने का अभ्यास करना चाहिए। अन्ततः जीभ को कपालरंध्र में प्रवेश कराना चाहिए, जिसके लिए उसे उल्टा कर ऊपर ले जाना पड़ेगा। उस समय दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थापित करें, यह खेचरीमुद्रा कहलाती है।

खेचरीमुद्रा के अभ्यासी योग साधक को कभी भी मूर्च्छा, भूख—प्यास, आलस्य, तृष्णा आदि नहीं सताते। योग साधक किसी भी प्रकार के रोग, बुढ़ापा, डर से मुक्त हो, देवतुल्य शरीर वाला हो जाता है। न तो अग्नि में जलता ही है, न हवा से सूखता हैं, न तो पानी उसे गीला कर सकता है और न ही सांपादि के काटने पर उस पर विष का ही असर होता है। साधक का शरीर तेजोमय लावणय से युक्त हो जाता है तथा उसे निश्चल स्थिर समाधि की प्राप्ति हो जाता है। खेचरीमुद्रा में कपाल और मुख का जीभ द्वारा जुड़ाव होने से अनेक रसों की उत्पत्ति होती है, इसलिए परिणामस्वरूप योग साधक को जीभ से प्रतिदिन नए—नए रसों का स्वाद प्राप्त होकर आनंद की प्राप्ति होती है। प्रारंभ अवस्था में नमकीन, खट्टा, तिक्त कषाय, रस और इसके बाद नवनीत, घी, दही, शहद और द्राक्षा और अमृतादि रसों का स्वाद पैदा होता है।

हठयोग ग्रंथों के अनुसार खेचरी मुद्रा अमृत के पान की विधि है। 'ख' वर्ण आकाश के लिए प्रयुक्त होता है। पक्षी को भी खग कहा जाता है। 'खेचरी' का अर्थ हुआ आकाश में गमन करने वाली। अतः यह 'खेचरीमुद्रा' कहलाती है क्योंकि इस मुद्रा में जीभ आकाश में विचरण करती है। सहस्त्रार चक्र में से निरंतर अमृतस्त्राव होता है। तालुमूल में स्थित चंद्रमा से होता हुआ यह अमृत नीचे गिरता है और नाभिस्थित अग्नि रूपी सूर्य द्वारा ग्रस लिया जाता है, इस प्रकार व्यर्थ चला जाता है । जब तक जीवन है, तब मृत्यु होती है। इस अमृत की रक्षा के लिए हठयोग में खेचरीमुद्रा का प्रावधान है।

गोरक्षसंहिता में खेचरीमुद्रा का वर्णन कुछ इस प्रकार मिलता है :–

''कपालकुहरे जिहवा प्रविष्ठा विपरीतगा।
भ्रूवोरन्तर्गता दृष्टिमुद्रा भवति खेचरी।।
न रोगान्मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न मूर्च्छा तु भवेतस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्''[101]।।

जीभ को उलटकर कपालकुहर में प्रविष्ट कर दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर कर लेना ही खेचरी मुद्रा है। जो योगी इस मुद्रा के अभ्यास में प्रवीण है उसे रोग, मृत्यु, निद्रा, भूख–प्यास और मूर्च्छा आदि से पीडित नहीं होना पड़ता।

शांभवीमुद्रा :–

''नेत्राजंन समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्।
सा भवेच्छांभवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता।।
सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वर।
शांभवी यो विजानीयात् स च ब्रह्य न चान्यथा''[102]।।

अपनी दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर कर योग साधक एकाग्रमन से ईश्वर का दर्शन करे, यह शाम्भवी मुद्रा कहलाती है। सभी तंत्र–शास्त्रों में इसे गोपनीय मुद्रा कहा गया है। वेद, शास्त्र,

पुराणादि में केवल शांभवीमुद्रा ही कुलवधु के समान गोपनीय है। इसके ज्ञाता व अभ्यास करने वाले योग साधक स्वयं आदिनाथ, नारायण और ब्रह्म के समान हो जाते हैं। यह निश्चित रूप से सत्य है कि शांभवी मुद्रा को अभ्यास कर जानने वाला योगसाधक स्वयं साक्षात ब्रह्मरूप ही है। शांभवीमुद्रा आज्ञाचक्र को जागृत करने वाली असाधरण क्रिया है। इसके अतिरिक्त भी यह एक विशेष प्रक्रिया है क्योंकि इसके बारे में स्वयं भगवान शिव ने कहा है कि इसके सिद्ध होने पर ऐसा कौन सा कार्य है जो सिद्ध न हो सके। इसलिए यह मुद्रा गोपनीय कही गई है और यह मुद्रा वेद, पुराण शास्त्रों से भी उच्च स्थान की मानी गई है। शांभवीमुद्रा में भ्रूमध्य में साधक साक्षात् ईश्वर के साथ एकाकार हो जाता है। यह अभ्यास मन और प्राण को संयमित कर साधक को पूर्णता प्राप्त करा 'ब्रह्मतुल्य' बना देता है।

शांभवीमुद्रा के अभ्यास से साधक की गति मन के समान हो जाती है। शांभवीमुद्रा के अभ्यास से साधक की एकाग्रता, मनःसथैर्य और विचारशून्यता की अवस्था प्राप्त होती है। मानसिक शांति प्राप्त कर तनाव, क्रोध व चिंता को हर लेती है।

व्रज्रोणिमुद्रा :—

वज्रोणिमुद्रा का योगशास्त्रों व तंत्रग्रंथों में बहुत महत्व बताया गया है। वज्रोणिमुद्रा के अभ्यास से योगसाधक अपनी अधोगामी शक्ति को उर्ध्वगानी बना सके। बिन्दु सिद्धि हेतु इस वज्रोणिमुद्रा की साधना का उल्लेख प्राप्त होता है। इस मुद्रा के अभ्यास में शरीर की जो स्थिति बनती है वह है ब्रह्मचर्य आसन।

''धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यामूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे।

शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वजोणिमुद्रां मुनयो वदन्ति''[103]।।

योगसाधक को चाहिए कि अपने दोनों हाथों को धरती पर दृढ़ता से टिकाएं और दोनों पैरों और धड (सिर) को ऊपर की ओर उठा के रखें। स्थिति की पूर्णावस्था में ध्यान रहे कि सिर जमीन से ऊपर उठा रहे और हथेलियों पर सम्पूर्ण शरीर का भार रहे। प्राचीन योगीजनों ने इस क्रिया को वज्रोणि मुद्रा का नाम दिया है।

तृतीय उपदेश

कुंडली बोध

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥१॥

टीका—जैसे पर्वतों और वनों से युक्त इस पृथिवी को अहिनायक धारण करते हैं, वैसे ही सम्पूर्ण योगतन्त्रों का धारण कुण्डली ही करती है।

व्याख्या—श्लोक में बताया गया है कि कुण्डलिनी शक्ति सब प्रकार के योगों की आश्रय स्वरूपा है। जिस प्रकार सर्पों के अधिनायक अर्थात् शेष इस सम्पूर्ण पृथिवी को अपने फण पर धारण किये हुए, उसी प्रकार सब प्रकार के योगों को कुण्डलिनी धारण करती है। आशय यह है कि सब प्रकार के योगों की सिद्धि में कुण्डलिनी ही एक मात्र कारण है, उसके जागरण विना योग के सभी उपाय निष्फल रहते है।

श्लोक में 'धात्रीणाम्' कहकर पृथिवी के विषय में बहुवचन का प्रयोग हुआ है, उसका आशय यह है कि देश-भेद से पृथिवी को अनेक कहा है। कुछ विद्वानों के मत में शेष भगवान् त्रिलोकी का धारण करते हैं और तीन लोकों को तीन पृथिवी हुई, इसीलिए बहुवचन प्रयुक्त हुआ प्रतीत होता है।

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रन्थयोऽपि च ॥२॥

सुषुम्ना के पर्याय कथन

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनम् ॥३॥

टीका—गुरु के प्रसाद से जब सोती हुई कुण्डली जाग्रत् होती है, तब वह सभी कमलों और ग्रन्थियों का भेदन कर देती है। वैसे ही प्राण की शून्य पदवी जब राजपथ जैसी हो जाती है, तब चित्त निरालम्ब हो जाता और काल का भी वंचन होता है ॥२—३॥

व्याख्या—सुप्त कुण्डलिनी को जाग्रत् करने के लिए गुरु की प्रसन्नता आवश्यक है, क्योंकि गुरु प्रसन्न होकर ही उपाय बताते हैं और जब उनकी कृपा से साधक उसमें सफलता प्राप्त कर लेता है, तभी कुण्डलिनी शक्ति षट्चक्रों और सब ग्रन्थियाँ को वेधकर सहस्रार पद्म में पहुँच सकती है। उसी के लिए शून्य पदवी से कही सुषुम्ना राजपथ के समान होकर प्राण को सुखपूर्वक गमन करने के लिए मार्ग देती है। उस अवस्था में चित्त सब विषयों से विमुख हो जाता है और तभी काल का बन्धन भी नष्ट हो जाता है, अर्थात् मृत्यु का भय भी नहीं रहता।

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ।
श्मशानं शांभवी मध्यमागश्चेत्येकवाचकाः ॥४॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥५॥

टीका—सुषुम्ना, शून्यपदवी, ब्रह्मरन्ध्र, महापथ, श्मशान, शाम्भवी और मध्य मार्ग एक अर्थ के वाचक हैं। इसलिए सब प्रकार प्रयत्न करके ब्रह्मद्वार पर सोती हुई उस

ईश्वरी को जाग्रत् करने के लिए मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए ।।४—५।।

व्याख्या—सुषुम्ना, शून्य पदवी आदि जो नाम इस श्लोक में दिये हैं, उन सबका एक ही अर्थ है—सुषुम्ना नाड़ी। यह नाड़ी ही ब्रह्म की प्राप्ति का उपाय है। परन्तु उसी सुषुम्ना के द्वार को रोककर कुण्डलिनी शक्ति सोती रहती है। उसे जगाने के लिए महामुद्रा आदि का अभ्यास करना चाहिए।

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ।
उड्यानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ।।६।।
करणी विपरीताख्या वाज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ।।७।।
आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ।।८।।

टीका—महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी उड्यान बन्ध, मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालन, यह दश मुद्राएँ जरा-मरण को नष्ट करने वाली हैं। यह मुद्राएं आदिनाथ द्वारा कहे हुए आठ दिव्य ऐश्वर्यों को प्रदान करती हैं जा कि सभी सिद्धों को प्रिय और देवताओं को भी दुर्लभ है ।।६—८।।

व्याख्या—ग्रन्थकार ने यहाँ दश मुद्राओं का वर्णन किया है। इन्हें करने वाला साधक मृत्यु को भी जीत लेने में समर्थ होता है। इनके द्वारा आठ दिव्य ऐश्वर्य अर्थात् अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है। वे अष्ट सिद्धियाँ हैं—अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्रकाम्य, ईशता और वशिता। इनके विषय में पहले भी विवेचन किया जा

चुका है। यह आठों सिद्धियाँ मुद्राओं का अभ्यास करने वालों को सुलभ हैं।

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ।
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥९॥

टीका—यह सभी मुद्राएं रत्नों की पिटारी के समान गुप्त रखने योग्य हैं इन्हें उसी प्रकार नहीं कहना चाहिए जिस प्रकार कि कुल-स्त्री का समागम नहीं बताया जाता ॥९॥

व्याख्या—इन मुद्राओं को अनधिकारी पुरुष को कभी न बतावे। इसी अभिप्राय से प्रयत्न पूर्वक गोपनीय कहा है। साधक का कर्त्तव्य है कि इनका अभ्यास एकान्त में ही करे।

महामुद्रा कथन

पादमूलेन वामेन योनिं संपीडच दक्षिणम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥१०॥
कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥११
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥१२॥

टीका—बाँए पाँव के तलुए से योनि स्थान को पीड़ित करके दाँए पाँव को फैलावे और भूमि पर रखकर दृढ़ता से पकड़े। फिर कण्ठ प्रदेश में बन्ध करके वायु को ऊर्ध्व देश में धारण करे, इससे जैसे कुण्डली लगाकर बैठा हुआ सर्प दंडे से मारे हुए के समान दण्ड के आकार का हो जाता है, वैसे ही कुण्डलिनी शक्ति सहसा सरल हो जाती है और तब दोनों पुटों

के आश्रय से प्राण के वियुक्त होने के कारण मरणाअवस्था जैसी हो जाती है ।।१०—१२।।

व्याख्या—यहाँ महामुद्रा का वर्णन हुआ है। इसमें वाम पादमूल से योनि स्थान को दबाने और दाँए पाँव को फैलाकर हाथों की तर्जनी अंगुलियों के द्वारा उसे दृढ़तापूर्वक पकड़ लेना चाहिए। तदनन्तर कण्ठ में जालन्धर बन्ध करके मूलबन्ध करे। कुछ विद्वानों के मत में योनि के दबाने और जिह्वा का बन्धन करने से ही मूलबन्ध चरितार्थ हो जाता है इसलिए मूलबन्ध पृथक् से करने की आवश्यकता नहीं है।

उक्त विधि के अभ्यास से डंडे से मारी हुई सर्पिणी के समान कुण्डलिनी शक्ति जागकर सीधी हो जाती है और प्राण-वायु का सुषुम्ना में प्रवेश हो जाने से इडा पिंगला दोनों नाड़ियों से उसका वियोग हो जाता है। इसीलिए उस अवस्था को मरणावस्था की समानता दी गई है।

ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ।।१३।।
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ।
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणादयः ।।
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ।।१४।।

टीका—उससे वायु का रेचन धीरे-धीरे करे, वेग से न करे। श्रेष्ठ विद्वान् इसे महामुद्रा कहते हैं। इस महामुद्रा का प्रदर्शन महान् सिद्धों ने किया है, इससे महाक्लेशादि और मरणादि दोषों का भी नाश हो जाता है। इसलिए श्रेष्ठ विद्वान् पुरुष इसे महा मुद्रा कहते हैं ।।१३—१४।।

व्याख्या—उपर्युक्त अवस्था होने पर वायु का रेचन वेगपूर्वक न करके धीरे-धीरे ही करे। क्योंकि वेग से रेचन करने पर शरीर को हानि पहुँचती है और शक्ति भी घटती है। यह महामुद्रा मरणादि दुःखों और पंच महाक्लेशों को भी नष्ट कर सकती है। अविद्या, स्मितता, राग, द्वेष और अभिनिवेश यह पंच महाक्लेश कहलाते हैं। इन्हें नष्ट करने वाली होने से ही इसका नाम महामुद्रा हुआ।

महामुद्रा के अभ्यास का वर्णन

चन्द्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥१५॥

टीका—चन्द्रांग से ठीक प्रकार अभ्यास करके सूर्यांग से अभ्यास करे। जब तक दोनों की संख्या समान हो तब तक ठीक प्रकार से अभ्यास करे और फिर मुद्रा का विसर्जन करदे ॥१५॥

व्याख्या—चन्द्रनाड़ी अर्थात् इड़ा से उपलक्षित अङ्ग को ही चन्द्राङ्ग कहते हैं और और सूर्याङ्ग का अर्थ है पिंगला से उपलक्षित अङ्ग। इसका आशय है कि पहले वाम नासिका से अभ्यास करे और फिर दक्षिण नासिका से। जब तक कुम्भक प्राणायाम का अभ्यास समान संख्या में न हो जाय तब तक भले प्रकार अभ्यास करता रहे और समान संख्या होने पर महामुद्रा को विसर्जित करे।

जैसा वर्णन इस ग्रन्थ में हुआ है, वैसा ही अन्य अनेक ग्रन्थों में मिलता है। रुद्रयामल में तो इसको यथावत् ही कह दिया है। घेरण्ड संहिता में इस प्रकार कहा है—

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढ़ यत्नतः।
याम्यपादं प्रसार्याथ करेधृत पदांगुलः ॥

कंठं संकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत्।
महामुद्राभिधामुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः॥

अर्थात्—गुह्य प्रदेश को बाँयी एड़ी से दृढ़तापूर्वक दबावे और दाँये पाँव को फैला कर उसकी अँगुलियों को हाथ से पकड़ ले तथा कण्ठ को सकोड़ कर भौंहों के मध्य में दृष्टि लगावे, विद्वानों ने इसे महामुद्रा कहा है।

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥१६॥

टीका—इसका अभ्यास करने वाले योगी को पथ्यअपथ्य कुछ नहीं होता। इससे भक्षण किये हुए नीरस रस जीर्ण हो जाते हैं और विष के समान घोर अन्न भी अमृत के समान पच जाता है ॥१६॥

व्याख्या—महामुद्रा के अभ्यास से सभी रसों का परिपाक ठीक प्रकार से होता है और विष के समान न पचने योग्य अन्न भी पच जाता है। 'जारणं तु कषायाय पातकानां विनाशरम्' कहकर अन्य ग्रन्थकार ने इस मुद्रा को सभी कषाओं को भस्म करने और सभी पापों को दूर करने वाली स्वीकार किया है।

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः।
तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥१७॥
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम्।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥१८॥

टीका—इसके अभ्यास से क्षय, कुष्ठ, उदावर्त, गुल्म, अजीर्ण और उनके दोष नष्ट हो जाते हैं। यह वर्णन की गई

महामुद्रा मनुष्यों को महासिद्धि प्रदान करने वाली है। इसे प्रयत्नपूर्वक गोपनीय रखे, किसी को भी न दे ।।१७—१८।।

व्याख्या—इस मुद्रा के सिद्ध होने पर क्षयादि रोगों का सर्वथा शमन हो जाता है। इसके द्वारा साधक को परमसिद्धि और दिव्य ऐश्वर्यों की प्राप्ति होती है। यह गुप्त रखने के योग्य हैं।

महाबन्ध कथन

वार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ।।१९।।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबकं दृढ़म् ।
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ।।२०।।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ।।२१।।
मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ।
राजदंतस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ।।२२।।
अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ।
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ।।२३।।

टीका—बाँए पाँव की एड़ी को योनि स्थान में लगावे और बाँयी जंघा पर दाँया पाँव रखकर बैठे तथा वायु को पूरित करके ठोड़ी को हृदय स्थान में दृढ़ता से लगावे और योनि को संकुचित करके मनको नाड़ी के मध्य प्रविष्ट करे। फिर वायु को यथाशक्ति धारण करके धीरे-धीरे रेचन करे। इस प्रकार बाँए अंग में समान रूप से अभ्यास करके दांये अंग में करना

चाहिए अन्य विद्वान् का यह मत है कि जालंधर बन्ध में कंठ के संकोच को न करे, क्योंकि राजदन्त पर स्थित जिह्वा का बन्ध ही प्रशस्त होता है। यह सब नाड़ियों की ऊर्ध्व गति का निरोधक है, यह महाबन्ध अवश्य ही महासिद्धि का देने वाला है ॥१६ - २३॥

व्याख्या— बाँयी एड़ी को योनि स्थान में लगाकर बाँयी जाँघ पर दाँया पाँव रखने आदि की जो विधि बताई है, उसके अनुसार आसन बाँधकर वायु को भरकर ठोड़ी पर लगाने से जो जालन्धर बन्ध होता है उसे करके योनि-सकोच करता हुआ मूलबन्ध करे, परन्तु इस मूलबन्ध की सिद्धि जिह्वा के बन्धन से ही हो जाती है, इसलिए इसे करना अनावश्यक है।

कुम्भक करने के पश्चात् धीरे-धीरे रेचक करे। प्रथम वाम अग में और फिर दक्षिण अंग में करे। इस प्रकार वामांग और दक्षिणांग के अभ्यास की संख्या बराबर हो जाय तब अभ्यास करना चाहिए।

कुछ विद्वानों के मत में कण्ठ के संकोच का अनुपयोग है, क्योंकि राजदन्त अर्थात् दाढ़ के ऊपर स्थित जिह्वा का बन्ध ही कण्ठ सकोच की अपेक्षा अधिक श्रेष्ठ होता है। दाढ़ों में अवस्थित जिह्वा का बन्ध सुषुम्ना से भिन्न बहत्तर हजार नाड़ियों में प्राणवायु के ऊर्ध्व गमन का प्रतिबन्धक है। इसका अर्थ हुआ कि जिससे नाड़ी-जाल का बन्धन होता हो, वह जालन्धर बन्ध कहलाता है।

कालपाशमहाबंधविमोचन विचक्षणः।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥२४॥

टीका—यह महाबन्ध काल के पाश को छुड़ाने में अद्भुत है तथा त्रिवेणी-संगम को और मन को केदार की प्राप्ति कराने वाला है ॥२४॥

व्याख्या—जालन्धर बन्ध, उड्यान बन्ध और मूलबन्ध इन तीनों के सम्मिलित होने से महाबन्ध होता है, इसीलिए इसे त्रिवेणी संगम प्राप्त कराने वाला कहा है केदारं प्रापयेन्मनः कहने से यह अभिप्राय है कि इसके सिद्ध होने पर केदार अर्थात् शिव में मन का लय हो जाता है।

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥२५॥

टीका—जैसे पुरुष के बिना रूप-लावण्य से सम्पन्न स्त्री निष्फल है, वैसे ही महावेध के बिना महामुद्रा और महाबन्ध भी निष्फल हैं ॥२५॥

व्याख्या—इस श्लोक में महामुद्रा और महाबन्ध की निकृष्टता और महावेध की उत्कृष्टता का कथन हुआ है। ग्रन्थकार के अनुसार महावेध के बिना उक्त दोनों व्यर्थ ही हैं। इसलिए महावेध की सिद्धि का अभ्यास करना चाहिए।

महावेध वर्णन

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥२६॥
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥२७॥
सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै ।
मृतावस्था समुत्पन्नाततो वायुं विरेचयेत् ॥२८॥
महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥२९॥

टीका—महाबन्ध में स्थित योगी बुद्धि को एकाग्र करके पूरक करे और कण्ठ मुद्रा से वायु की गति रोककर प्राणायाम करे। अपने स्फिचों को पृथिवी पर लगे हाथों से थामकर योनि स्थान में लगी हुई एड़ी वाले बाँए पाँव के सहित कुछ ऊपर की ओर उठाकर धीरे-धीरे ताड़न करे। इससे प्राणवायु इडा और पिंगला को छोड़कर सुषुम्ना में चलने लगता है। तब चन्द्र, सूर्य, अग्नि सम्बन्धी क्रमशः, इडा, पिंगला को और सुषुम्ना से अमृतत्व को प्राप्ति होती है। फिर मरणावस्था के उत्पन्न होने पर वायु का रेचन करे। यह महावेध अभ्यास से महान् सिद्धि का देने वाला होता है। इससे वली, पलित, कम्पनादि दूर होते हैं। श्रेष्ठ साधक सदा इसका अभ्यास करते रहते हैं ॥२६--२६॥

व्याख्या—महाबन्ध के पश्चात् महावेध की स्थिति होती है। कण्ठ मुद्रा का अर्थ जालन्धर बन्ध है, उसके द्वारा, वायुओं के ऊर्ध्वगमन, अधोगमन को रोककर कुम्भक करना चाहिए।

महावेध में वाम एड़ी को योनिस्थान में लगाकर चूतड़ों को हाथों के आश्रय से वाम पाद के सहित कुछ उठाकर धीरे-धीरे ताड़न करने से वायु इडा-पिंगला, का त्याग कर सुषुम्ना में पहुँच जाता है और तब इडा, सुषुम्ना तीनों का वायु एक हो जाता है और इडा-पिंगला में प्राण का संचार न होने से साधक की मृत्यु जैसी अवस्था हो जाती है। क्योंकि इड़ा, पिंगला में प्राणवायु का संचार रहने को ही जीवन मानते हैं। जब ऐसी अवस्था उत्पन्न हो जाय तब वायु का विरेचन करना चाहिए। अभ्यास करने से यह महावेध सिद्ध होकर महान् सिद्धियों का देने वाला होता है। इससे जरावस्था के सभी चिह्न बालों का सफेद होना, चर्म का संकुचित होना और शरीर का काँपना आदि नष्ट होते हैं। योग तत्त्वोपनिषत् में महावेध का लक्षण इस प्रकार बताया है—

वायुनां गतिमावृत्य विभृतं कण्ठमुद्रया।
पुटद्वय समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम्।
अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम्॥

अर्थात्— वायु की गति का निरोध करके दोनों नासारन्ध्रों का संकुचन करने से वायु शीघ्र भर जाती है। इस महावेध का सिद्ध पुरुष सदा अभ्यास किया करते है।

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम्।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥३०॥
अष्टधा क्रियते चैव यामे दिने दिने।
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा।
सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥३१॥

टीका—उक्त तीनों मुद्राएं परम गुह्य एवं जरामरण को नष्ट करने वाली, अग्नि प्रदीप्त करने वाली और अणिमादि सिद्धियों के देने वाली है। यह मुद्राएं प्रहर-प्रहर दिन-दिन में आठ प्रकार से करनी चाहिए। इनके द्वारा पुण्यों की उत्पत्ति और पापों का शमन होता है। भले प्रकार शिक्षा प्राप्त करके इन्हें करना चाहिए ॥३०—३१॥

व्याख्या—उपर्युक्त तीनों मुद्राओं से जरा-मृत्यु पर जय प्राप्त होकर, अग्नि दीप्त होती और अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है। इनसे पुण्य का लाभ और पापों का नाश होता है। परन्तु इनका अभ्यास आरम्भ करने से पूर्व गुरु से शिक्षा ग्रहण करना चाहिए, अन्यथा हानि हो सकती है।

खेचरी मुद्रा

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥३२॥

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धि ॥३३

टीका – कपाल-कुहर में विपरीत हुई जिह्वा के प्रविष्ट होने और भौंहों के मध्य में दृष्टि रहने पर खेचरी मुद्रा होती है। छेदन, चालन और दोहन कलाओं की क्रमपर्वक तब तक वृद्धि करे, जब तक कि भौंहों के मध्य का स्पर्श हो जाय। जब कला का भौहों में स्पर्श हो जाता है। तब खेचरी मुद्रा की सिद्धि होती है ॥३२– ३३॥

व्याख्या –जिह्वा को ऊपर की ओर उलटी करके कपाल के मध्य वाले छिद्र में प्रविष्ट करे और भौंहों के मध्य में दृष्टि को स्थिर करे, इससे खेचरी होती है। छेदनादि कर्म करता हुआ जिह्वा को तब तक बढावे, जब तक कि वह भौंहों के मध्य स्थान को स्पर्श करने लगे।

जिह्वा मूल की नाड़ी का शस्त्र से छेदन किया जाता है, इसकी विधि अगले श्लोक में कहेंगे। हाथ के अंगुष्ठ और तर्जनी अंगुली से जिह्वा को पकड़कर बाँए-दाँए हिलाना चालन कहलाता है और गोदोहन के समान जिह्वा दोहन करना इन क्रियाओं से जिह्वा बढ़ जाती है वह भौंहों के मध्य भाग को स्पर्श करती हुई और भी ऊपर पहुँच सकती है।

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥३४॥
ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥३५॥

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलशिलाबंधः प्रणश्यति ॥३६॥

टीका—सेंहुड़ के पत्ते के समान तीक्ष्ण धार वाले, चिकने और स्वच्छ शस्त्र को लेकर उससे जिह्वामूल की नाड़ी का रोममात्र छेदन करे तथा पिसे हुए सैंधे नमक और हरड़ के मिश्रित चूर्ण से जिह्वामूल का ठीक प्रकार घर्षण करे । सात दिन ऐसा करने के अनन्तर पुनः रोम मात्र छेद दे । इस प्रकार के क्रम से नित्य प्रति करने से छः मास में जिह्वामूल का शिरा बन्ध नष्ट हो जाता है ॥३४—३६॥

व्याख्या—इन श्लोकों में खेचरी-सिद्धि के साधनों का वर्णन किया गया है । स्नुही अर्थात् सेंहुड़ के पत्तों में अत्यन्त तीक्ष्ण धार होती है, वैसे ही तीक्ष्ण शस्त्र से जिह्वा के मूल में एक रोम के बराबर छेद कर देना चाहिए । ऐसा करने से वहाँ घाव हो जाता है, उस पर सेंधे नमक और हरण का चूर्ण मलना चाहिए । चूर्ण मलने का यह कार्य नित्य प्रति प्रातः-सायं किया जाता है । जब सात दिन व्यतीत हो जाँय तब पुनः एक रोम के बराबर छेद कर दे और नमक तथा हरड़ के चूर्ण को मलने का क्रम यथावत् जारी रखे ।

कुछ विद्वानों के विचार में नमक के स्थान पर कत्था और हरड़ का चूर्ण व्यवहार करना उचित है, क्योंकि योगाभ्यासी पुरुष के लिए नमक का सेवन वर्जित है । सात दिन के पश्चात् जो छेद किया जाय, वह पहले छेद से रोममात्र अधिक करना चाहिए, जिससे कि कुछ बड़ा छेद बन जाय ।

इस प्रकार नित्य प्रति चूर्ण-मर्दन और प्रति सप्ताह छेदन करते रहने से छः मास में जिह्वा मूल का शिरा बन्धन कट

जाता है। यह शिरा बन्धन कपाल कुहर को रोके रहता है, इसके कटने पर जिह्वा उसमें प्रवेश कर सकती है, इसीलिए उस शिरा बन्धन को काटना आवश्यक होता है।

कलां पराँङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत्।
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥३७॥
रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥३८॥

टीका—इस प्रकार छेदनादि के उपाय द्वारा जिह्वा की वृद्धि हो जाने पर इसे उलटी पीछे की ओर लौटा कर तीनों नाड़ियों के मार्ग में करे। वह खेचरी मुद्रा होती है, उसी को व्योमचक्र कहते हैं। जो जिह्वा को तालु-रन्ध्र द्वारा ऊपर पहुँचा कर वहाँ आधे क्षण भी टिकाले तो वह योगी विषमता रूप रोग, बुढ़ापा, मृत्यु आदि से मुक्त हो जाता है ॥३७—३८॥

व्याख्या—कपाल-रन्ध्र इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्ना तीनों नाड़ियों का मिलन मार्ग होने से त्रिपथ कहा जाता है। ऊपर की ओर लौटा कर जीभ को इसमें प्रविष्ट करके टिकाया जाता है। इससे सभी रोग, धातुओं की विषमता, जरावस्था मृत्यु आदि का भी क्षय हो जाता है। यह खेचरी मुद्रा व्योम चक्र भी कहलाती है।

न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥३९॥
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।
बाध्यते न सकालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥४०॥

टीका—खेचरी मुद्रा के जानने वाले योगी को रोग, मृत्यु, तन्द्रा, निद्रा, क्षुधा, तृषा और मूर्च्छा नहीं होती। खेचरी का ज्ञाता रोग से पीड़ित नहीं होता, कर्म से लिप्त नहीं होता और काल से बाधित नहीं होता ॥३६—४०॥

व्याख्या—जो विद्वान् खेचरी मुद्रा को जानता है, उसे भूख-प्यास, रोग, निद्रा, तन्द्रा आदि नहीं होते। वह मृत्यु को भी जीतने में समर्थ होता है। जो कर्म करता है उसका फल उसे नहीं भोगना होता, क्योंकि वह तो निष्काम कर्म करता है सकाम नहीं और निष्काम कर्म कर्त्ता को कभी अपने फलरूपी बन्धन में नहीं बाँधते। इसीलिए उसे काल अर्थात् मृत्युरूपी बाधा भी नहीं होती। आशय यह कि उसकी इच्छित मृत्यु होती है। जब चाहे तब शरीर को छोड़े और जब तक जीवित रहना चाहे तब तक रहे।

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥४१॥

टीका—जिस मुद्रा के द्वारा चित्त भौंहों के मध्य आकाश में विचरण करता है और जिह्वा भी वहीं जाकर विचरती है उसी को सिद्ध पुरुषों ने खेचरी नाम दिया है ॥४१॥

व्याख्या—इस मुद्रा के अभ्यास में चित्त और जिह्वा दोनों ही भौंहों के मध्यरूपी आकाश में विचरते हैं। इसीलिए सिद्ध योगेश्वरों ने इसे खेचरी कहा है।

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥४२॥
चलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमंडलम्।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥४३॥

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥४४॥

टीका—खेचरी मुद्रा के द्वारा जिसने तालु के ऊपर का विवर ढक लिया, उसे यदि कामिनी का स्पर्श भी प्राप्त हो जाय तो उसका बिन्दु क्षरित नहीं होता और यदि बिन्दु चलायमान भी हो जाय तो योनि मण्डल में पहुँच कर भी वह वज्रोली के बन्धन से खिंचा हुआ ऊपर चला जाता है। तालु-विवर में उन्मुखी जिह्वा वाला योगी सोमपान करता हुआ एक पक्ष में ही मृत्यु को जीत लेता है ॥४२—४४॥

व्याख्या—खेचरी के अभ्यास द्वारा जिसकी जीभ तालु के रन्ध्र में पहुँच कर टिक जाती है तो बिन्दु का क्षरण नहीं होता। यदि बिन्दु अपने स्थान से डिग भी जाय यो योनिमण्डल में पहुँच कर भी योनिमुद्रा के प्रभाव से वहाँ से खिच कर अपने स्थान में ही जा पहुँचता है।

'सोमपानं करोति' का अभिप्राय ऊर्ध्व विवर से गिरते हुए चन्द्रामृत का पान करने से है। जब जिह्वा वहाँ पहुँच जाती है, तब उस अमृत का पान करती हुई साधक को अमृतत्व की प्राप्ति करा देती है।

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥४५॥
इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तिं च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥४६॥

टीका—जिस योगी का देह सदा चन्द्रकला के अमृत से परिपूर्ण रहता है, उसके देह में तक्षक काट ले तो भी विष नहीं

फैलता। जैसे अग्नि ईंधन को और दीपक तेल बत्ती को नहीं छोड़ता वैसे ही शरीरधारी भी सोमकला से सम्पन्न शरीर को नहीं छोड़ता ॥४५—४६॥

व्याख्या—ऊर्ध्व विवर से स्रवित होते हुए चन्द्रामृत के शरीर में परिपूर्ण रहने पर तक्षक नाग का विष भी व्यर्थ हो जाता है अर्थात् भयङ्कर सर्प भी काट ले तो उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यदि शरीर में चन्द्रमा से झरता हुआ अमृत भरा हो तो शरीर से प्राण कभी पृथक् नहीं हो सकता जैसे कि अग्नि से ईंधन पृथक् नहीं हो सकता अर्थात् अग्नि भी तभी बुझता है जबकि ईंधन को पूरी तरह भस्म कर डाले और तैल-बत्ती का दीपक से सदा सम्बन्ध रहने का आशय यह है कि जब तक तैल-बत्ती है, तभी तक दीपक प्रकाश देता है, जब तैल-बत्ती का अभाव हो जाता है तब प्रकाश नहीं रहता, यहाँ दीपक का तात्पर्य प्रकाश से ही है। सारांश यह है कि जिह्वा से कपाल कुहुर में क्षरित होने वाले अमृत का पान करने वाला योगी मृत्यु को प्राप्त नहीं होता, क्योंकि उस पर किसी रोग, विष या अवस्था आदि का प्रभाव नहीं पड़ता।

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम्।
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥४७॥
गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशम् ॥४८॥
जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु।
चन्द्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥४९॥

टीका—जो योगी नित्य प्रति गोमांस का भक्षण करता और वारुणी (मदिरा) पीता है, वही कुलीन है, और सब तो

कुलघातक ही होते हैं। गोशब्द से जो जिह्वा कही जाती है और तालुविवर में जिह्वा का जो प्रवेश है, वही भक्षण कहलाता है। यह गोमांस भक्षण महापाप को नष्ट कर देता है। तालु के ऊपर वाले विवर में जिह्वा के प्रवेश से संभूत हुई अग्नि से उत्पन्न होकर जो सार झरता है वही अमरवारुणी है ॥४७—४९॥

व्याख्या—योगी के लिए परम सिद्धि का कारण गोमांस-भक्षण और वारुणी-पान है। 'गो' शब्द का अर्थ जिह्वा है और भक्षण का अभिप्राय ऊर्ध्व विवर में जिह्वा का प्रवेश है। इस प्रकार यही गोमांस भक्षण है, इसे महापापों का भी नाश करने वाला समझना चाहिए।

तालु के उसी ऊर्ध्व विवर में जब जिह्वा प्रविष्ट होकर दोहन करती है तब वहाँ ऊष्मा उत्पन्न हो जाती है और उस ऊष्मा के प्रभाव से चन्द्रमा में सार रूप अमृत उत्पन्न होकर स्रवित होने लगता है अर्थात् भौंहों के मध्य वामभाग में अवस्थित चन्द्रमा से बिन्दु रूप सार या अमृत झरने लगता, वही अमर वारुणी अर्थात् दिव्य मदिरा है उसके पान करने वाले को इसलिए कृतार्थ और कुलीन कहा है कि वह योगाभ्यास द्वारा उस श्रेष्ठ सिद्धि को प्राप्त करने में सफल हो जाता है और जो सिद्धि की प्राप्ति में सफल है, उसके कृतार्थ होने में सन्देह ही क्या है ?

चुम्बंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी
साक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ॥५०॥

टीका—यदि रस को स्रवित करने वाली क्षार, कटु, अम्ल, दूध, मधु और घृत के समान अनेक रस वाली जिह्वा तालु के ऊपर वाले छिद्र का बार-बार स्पर्श करे तो उससे साधक की सभी व्याधियों का हरण, वृद्धावस्था का अन्त और सन्मुख से आते हुए शस्त्र का निवारण होता है तथा अमृतत्व, अष्ट सिद्धियाँ और सिद्धांगनाओं का आकर्षण होता है। ५०॥

व्याख्या—जिह्वा सभी रसों का ग्रहण करती है। उसके लिए कटु, तिक्त, अम्ल, मधुर आदि कोई भी रस क्यों न हो, अग्राह्य नहीं है। वह जिह्वा तालु के छिद्र में प्रविष्ट होकर बार-बार चन्द्रकलामृत का स्पर्श करने लगे तो उस साधक को रोग, जरा, शस्त्र, मृत्यु आदि का कोई भय नहीं रहता तथा सिद्धों (देवताओं) की नारियाँ उसके प्रति आकर्षित होती हैं और वह अष्ट सिद्धियों को उपलब्ध करके स्वयं सिद्ध हो जाता है।

मूर्ध्नःषोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-
दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयन् ।
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥५१

टीका—जिह्वा को कपालरन्ध्र में ले जाकर और ऊर्ध्व मुख करके परम शक्ति कुण्डलिनी का ध्यान करता हुआ जो योगी प्राणवायु के साधन और हठयोग के द्वारा प्राप्त षोडश दल वाले कमल में मस्तक से धारा रूप में गिरते हुए ऊर्ध्व तरंग वाले चन्द्रकलामृत का पान करता है, वह रोग-रहित एवं मृणाल जैसी कोमल देह वाला होता हुआ चिरकाल तक जीवित रहता है ॥५१॥

व्याख्या—जिह्वा को कपालरन्ध्र में ले जाकर चन्द्रामृत पीने वाला योगी चिरजीवी होता है। उसकी अकाल मृत्यु नहीं होती। उसका शरीर कठोर हो तो भी कमल दण्ड के समान कोमल हो जाती है।

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम्।
चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ॥५२

टीका—जिसमें यह आलेय स्थित है, उस छिद्र में रज-तम से अतिरस्कृत बुद्धि वाले मनुष्य आत्म तत्व का होना मानते हैं। वहीं चन्द्र-सूर्य नाड़ियाँ मुख है तथा चन्द्रमा से देह के सार के स्रवित होने से मनुष्यों की मृत्यु होती है। इसलिए खेचरी मुद्रा करे, अन्यथा शरीर का पोषण नहीं हो सकता ॥५२॥

व्याख्या—प्रालेय अर्थात् जल कपाल कुहर में रहता है। जिन मनुष्यों की बुद्धि रजोगुण और तमोगुण का उल्लंघन किये रहती है यानी केवल सतोगुणी रहती है, उनके मत में आत्मतत्व भी वहीं है तथा वहीं इड़ा और पिंगला नाड़ियों का मुख भी है।

चन्द्रमा से वह जल स्रवित होता है तब उदरस्थ अग्नि रूपी सूर्य उसका ग्रास करता रहता है, इसी से मनुष्यों की आयु क्षीण होती जाती है। ग्रन्थकार का कथन है कि चन्द्रमा से स्रवित होते हुए उस अमृत का जिह्वा के द्वारा स्वयं ग्रास करले तो मृत्यु पर विजय प्राप्त की जा सकती है। इसलिए इसमें प्रयत्नशील होना चाहिए।

सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतः समन्वितम्।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिञ्शून्ये निरंजने ॥५३॥

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥५४॥

टीका – नाड़ियों के पंच स्रोत से युक्त छिद्र ज्ञान का उत्पन्न करने वाला है। उस शून्य रूप निरजन के लिए खेचरी मुद्रा में स्थिति होती है। एक सृष्टिमय बीज है, एक खेचरी मुद्रा है, एक ही निरालम्ब है और एक ही उन्मनी अवस्था है ॥५३–५४॥

व्याख्या – इडा आदि नाड़ियों के पंच स्रोत अर्थात् पंच प्रवाह से युक्त सुषिर से ज्ञान उत्पन्न होकर शून्य रूप निरंजन में खेचरी की स्थिरता होती है अर्थात् खेचरी मुद्रा के प्रभाव से जब मन उस सुषिर (छिद्र) में प्रविष्ट होता है, तब आत्मज्ञान होता है।

सृष्टिमय बीज प्रणव है, वह एक ही है। यह संसार उसी प्रणव की महिमा को व्यक्त किये हुए स्थित है। 'ओमित्येदक्षर मिदं ं सर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोंकार एवं, यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योंकार एवं' (माण्डूक्योपनिषत्) अर्थात् 'अविनाशी ब्रह्म ओंकारमय है, उसकी महिमा को प्रत्यक्ष लक्षित कराने वाला यह सम्पूर्ण विश्व है। भूत, भविष्य, वर्तमान रूप त्रिकालमय यह संसार ओंकार ही है और त्रिकाल से भी अतीत जो अन्य तत्व है, वह भी ओंकार ही है।

'एका मुद्रा च खेचरी' कहकर ग्रन्थकार ने सभी मुद्राओं में खेचरी की सर्वोत्कृष्टता सिद्ध की है। इसका आशय यह समझना चाहिए कि खेचरी सभी मुद्राओं में प्रमुख मुद्रा है और सर्व प्राप्ति की आकांक्षा वाले साधक को इसकी सिद्धि प्रयत्न पूर्वक करनी चाहिए। श्लोक में 'एक' पद का प्रयोग प्रमुखता प्रदर्शित करने के रूप में हुआ है।

ओड्डीयान बन्ध वर्णन

बद्धो येन सुषम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥५५॥
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगाः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥५६॥

टीका—जिससे बंधा हुआ प्राण सुषुम्ना में उड़ जाय, उस बन्ध को उड्डीयान कहते हैं। देहावकाश में गतिशील महाखग रूप प्राण जिस बन्ध से सुषुम्ना में उड़ता (गति करता) है, उसे उड्डीयान कहते हैं ॥५५—५६॥

व्याख्या—जिस बन्ध से बँधा हुआ प्राण उड़कर सुषुम्ना में जा पहुँचे, उसे उड्डीयान बन्ध कहते हैं, क्योंकि वह प्राण को उडाकर सुषुम्ना में पहुँचाने का कारण होता है 'उड्डीनं कुरुते' अर्थात् 'उड़ान करता है' इसीलिए इसे उड्डियान कहा जाता है। नीचे उस बन्ध का लक्षण कहेंगे।

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥५७॥
उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥५८॥

टीका—उदर में नाभि के ऊपर पश्चिम तान करे तो यह मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह के समान उड्डियान बन्ध होता है। गुरु ने इस बन्ध को सदैव सहज बताया है, इसका निरन्तर अभ्यास करने वाला वृद्ध भी तरुण हो जाता है ॥५७—५८॥

व्याख्या– उदर में स्थित टूंडी में, नाभि के ऊपर के निचले भाग को इस प्रकार ताने, जिससे कि वे दोनों भाग पीठ में लग जाँय। गुरुजन इसे स्वाभाविक बताते हैं क्योंकि प्राण स्वभाव से ही बाहर जाता है, परन्तु इसका निरन्तर अभ्यास कर लिया जाय तो यह पूर्णरूप से वश में हो जाता है। उस साधक में इतनी शक्ति, इतनी स्फूर्ति आ जाती है कि वह अपनी वृद्धावस्था को भूलकर तरुण होने का अनुभव करने लगता है।

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥५९॥
सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः।
उड्डियाने दृढ़े बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥६०॥

टीका—नाभि के ऊपर निचले भाग में ठीक प्रकार से तान करे। इस प्रकार छः मास तक निरन्तर अभ्यास करने से साधक मृत्यु को जीत लेता है, इसमें संशय नहीं है। सभी वन्धों में उड्डियान वन्ध श्रेष्ठ है, क्योंकि इसके सिद्ध हो जाने से स्वाभाविक मृत्यु होती है ॥५९—६०॥

व्याख्या—उड्डियान बन्ध में नाभि के ऊपर निचले स्थान में यत्नपूर्वक तान अर्थात आकर्षण किया जाता है। यह सभी बन्धों में उत्तम माना जाता है। इससे मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है और रोग, दुःख आदि भी नष्ट हो जाते हैं।

इस बन्ध में प्राण पक्षी जैसी गति से उड़ान भरता हुआ सुषुम्ना द्वार से मस्तक में जा पहुँचता है और जब मन भी समाधि में लीन होता है, तब उसका मुक्त होना मानते हैं। यही विदेह मुक्ति कहलाती है, इसी से उन्मनी अवस्था की प्राप्ति होती है। इसी को योगनिद्रा कहते हैं। 'ततोन्मनी

संज्ञक बन्ध है। यह बन्ध नाड़ियों के समूह को तथा कपालकुहर रूप नभ के जल को बाँधता है, इसलिए जालन्धर बन्ध कहलाता है यह कठ के रोग दुःखों का नाश करते वाला है लक्षण जिसका कण्ठ का संकोच है, उस जालन्धर बन्ध के करने से अमृत अग्नि में नहीं पड़ता और न वायु का ही प्रकोप होता है। यह बन्ध दृढ़तापूर्वक कण्ठ का संकोच करने से दोनों नाड़ियों का स्तम्भन करने वाला है। इसे सोलह आधारों का बन्धन कर्त्ता मध्य चक्र जानना चाहिए ॥७०—७३॥

व्याख्या—इस बन्ध को जरामृत्यु का नाशक इसलिए माना है कि ब्रह्मरन्ध्र से जो चन्द्रामृत स्रवित होकर उदरस्थ अग्नि में भस्म होता रहता है, उसके अभाव में जीवन का नष्ट होना अवश्यं भावी है। यह बन्ध उस अमृत को अग्नि में गिरने से रोकता है। योगकुण्डल्युपनिषत् में कहा है—

पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बन्धो जालन्धरा भिधः।
कण्ठ संकोच रूपोऽसौ वायुमार्ग निरोधकः॥
अधस्तात्कुंचने नाशु कण्ठ संकोचने कृते।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः॥

अर्थात्—पूरक के अन्त में जालन्धर बन्ध करना चाहिए। इसमें कण्ठ के संकोच द्वारा वायु का निरोध किया जाता है। अधोभाग में मलबन्ध द्वारा गुदा का आकुंचन करे और ऊपर से जालन्धर बन्ध द्वारा कंठ का सकोच तथा मध्य में उड्डयान बन्धद्वारा प्राणको खींचे तो प्राण ब्रह्मनाड़ी अर्थात् सुषुम्ना में चढ़ने लगता है।

इस प्रकार कण्ठ का संकोच करने इड़ा और पिंगला दोनों नाड़ियों का स्तम्भन स्वतः हो जाता है। कण्ठ में सोलह दल का विशुद्ध चक्र है, वहाँ वायु को रोक कर बन्धन करने वाला होने से इस बन्ध को मध्य चक्र कहा है।

मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डियानं तु कारयेत् ।
इडां च पिंगलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥७४॥
अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥७५॥
बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥७६॥

टीका—मूल स्थान का भले प्रकार संकोच करके उड्डियान बन्ध करे, जिससे इडा, पिंगला का स्तंभन होकर प्राण को पश्चिम मार्ग में ले जाय। इस विधान से ही प्राण का लय हो जाता है, तब रोग, जरा, मृत्यु आदि नहीं होते। यह तीन बन्ध श्रेष्ठ हैं, महासिद्धों द्वारा इनका सेवन किया जाता है। हठयोग के सब साधनों में इसकी उपयोगिता को योगी पुरुष जानते हैं ॥७४—७६॥

व्याख्या—आधार स्थान को ठीक प्रकार से संकुचित करके नाभि से पश्चिमतान रूप बन्ध (उड्डियान) को करना चाहिए तथा कण्ठ के संकोच से इडा-पिङ्गला का बन्धन करे, जो कि जालन्धर बन्ध से होता है। तदनन्तर प्राण के सुषुम्ना में प्रविष्ठ होने का प्रयत्न करे। ऐसा करने से प्राण का लय अर्थात् स्थैर्य हो जाता है। आशय यह है कि उसका बाह्य गमन रुक कर ब्रह्मरन्ध्र में ही स्थिति हो जाती है। इस प्रकार की उपलब्धि होने पर साधक को किसी रोग, बुढ़ापा, मृत्यु आदि का भय नहीं रहता।

इस प्रकार उपर्युक्त उड्डियान बन्ध, मूलबन्ध और जालन्धर बन्ध तीनों ही श्रेष्ठ हैं। बड़े बड़े योगीश्वर, परम

सिद्धि आदि ने इनको करके ही इच्छित सिद्धि और मोक्ष को प्राप्त किया। इसलिए योगाभ्यासियों को प्रयत्न पूर्वक इनका अभ्यास करना चाहिए।

यत्किंचित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥७७॥
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम्।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥७८॥

टीका—दिव्य तालुमूल में स्थित चन्द्रमा से जिस अमृत का स्राव होता है, उसे नाभि में स्थित अग्नि सम्पूर्ण रूप से ग्रस लेता है। उसे रोकने के लिये सूर्य-मुख का वंचन करने वाले दिव्य करण को गुरु के उपदेश से जानना चाहिए, क्योंकि उसके बिना करोड़ों शास्त्रों का अर्थ जानना भी व्यर्थ है ॥७७—७८॥

व्याख्या—पहले भी बता चुके हैं कि तालुमूल में चन्द्रमा का निवास माना गया है, वह अमृत की वर्षा किया करता है। परन्तु नाभि में सूर्य संज्ञक जिस अग्नि का निवास है, वह उस अमृत का ग्रास कर लेता है। परन्तु उसके ग्रसन को रोकने के लिये सूर्य के मुख को बन्द करना आवश्यक है। यदि उसका मुख रुक जाता है तो धातुओं और रसों का ह्रास भी रुक जाता है और आयु का क्षय नहीं होता। उसे रोकने का उपाय योगीश्वर सिद्ध पुरुषों को ज्ञात रहता है, उन्हें गुरु रूप में वरण करके उनसे वह उपाय सीखना चाहिए। यदि गुरु से उसे नहीं सीखते तो करोड़ों शास्त्र पढ़ कर भी नहीं सीख सकते। क्योंकि शास्त्रों में विधि-विधान तो लिखा होता है, परन्तु उसमें अनेक बातें ऐसी होती हैं जिनका स्पष्टीकरण अनुभवी सद्गुरु ही करने में समर्थ होता है, इसलिए गुरु से दीक्षा ग्रहण करना आवश्यक है।

विपरीतकरणी मुद्रा

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥७६॥
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥८०॥

टीक—जिस योगी के ऊर्ध्व भाग में नाभि और अधोभाग में तालु हो जाय, इस ऊर्ध्व भाग में सूर्य और अधोभाग में चन्द्रमा को कर देने वाली क्रिया विपरीतकरणी मुद्रा कहलाती है, इसे गुरु के वाक्यों द्वारा प्राप्त करते है। नित्यप्रति अभ्यास में लगे रहने वाले योगी के लिए यह मुद्रा जठराग्नि बढ़ाने वाली है तथा इसके द्वारा साधक इच्छानुसार अधिक भोजन कर सकता है ॥७६-८०॥

व्याख्या—इस मुद्रा के द्वारा तालु में अवस्थित चन्द्रमा नीचे और नाभि में अवस्थित सूर्य ऊपर हो जाता है। इसमें शिर नीचे और पाँव ऊपर करके स्थित होना होता है। इससे जठराग्नि इतनी बढ़ जाती है कि जितना भी खाया जाय सरलता से पच जाता है। परन्तु अल्पाहार नहीं करना चाहिए, अन्यथा हानि हो सकती है। क्योंकि—

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अधः शिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥८१॥
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ॥
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥८२॥

भवति' ततोयोगनिद्रा भवति (शां० उ०) अर्थात् उससे उन्मनी दशा प्राप्त होती है और उससे योगनिद्रा होती है।

मूलबंध वर्णन

पार्ष्णिभागेन संपीडच योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥६१॥
अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आंकुचनेन तं प्राहुर्मूलबन्ध हि योगिनः ॥६२॥

टीका— एड़ी से योनि स्थान को दबाकर गुदा का संकोच करे और अपान वायु का ऊपर की ओर आकर्षित करे, इसे मूलबन्ध कहते हैं। जो अधोगति वाले अपान वायु को बलपूर्वक ऊर्ध्वगामी करता है, उसे योगीजन मूलबन्ध कहते हैं ॥६१—६२॥

व्याख्या—योनि स्थान का अभिप्राय है गुदा और लिंग के मध्य भाग से। उस स्थान को एड़ी से भले प्रकार पीड़ित करके गुदा को सकोड़े और अपान वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करे। यह क्रिया कुण्डलिनी जागरण में अत्यन्त सहायक होती है। इसके विषय में कहा है—

अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुंचनेन त प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥
अपाने चोर्ध्वगे याते सम्प्राप्ते वह्नि मण्डले ।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता ॥

अर्थात्—अधोगति वाले अपान को शक्तिपूर्वक गुदा के आकुंचन द्वारा ऊपर ले जाने से मूलबन्ध होता है। अपान ऊपर जाकर वह्निमण्डल से मिलता है तो वायु के प्रभाव से अग्नि की अत्यधिक तीव्रता होती है। इत्यादि से कुण्डलिनी जागरण की विधि कही है, जिसका वर्णन आगे किया जायगा।

गुदं पाष्ण्यां तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥६३॥

टीका—एड़ी से गुदा का भले प्रकार संपीडन करके बल पूर्वक वायु को बार-बार इस प्रकार आकर्षित करे कि जिससे वह सुषुम्ना के ऊपरी भाग में जा पहुँचे ॥६३॥

व्याख्या--मूलबन्ध की यह रीति योगबीज में कही हुई है। यद्यपि इसमें ऊपर की विधि से समानता है, फिर भी शाब्दिक विशेषता के कारण इसका उल्लेख यहाँ हुआ है।

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥६४
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥६५
अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलम् ।
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ॥६६

टीका– अधोगति वाले प्राण और अपान, अनाहत नाद और बिन्दु मूलबन्ध के द्वारा ऐक्य को प्राप्त होकर योग की सिद्धि को प्राप्त कराते हैं, इसमें संशय नहीं है। अपान और प्राण का ऐक्य और संचित मल-मूत्र का क्षय होने से वृद्ध भी युवा होता है। अपान के ऊर्ध्वगामी होकर अग्नि मण्डल में पहुँचने पर वायु से ताड़ित होने के कारण अग्नि शिखा दीर्घ हो जाती है ॥६४—६६॥

व्याख्या–नीचे की ओर गतिशील प्राणापान, नाद और बिन्दु यह सब एकता को प्राप्त हो जाते हैं, जिससे कि

योग की परम सिद्धि होती है। उससे बुढ़ापा दूर होकर युवावस्था आ जाती है अर्थात् वली, पलित, झुर्री आदि मिटकर शरीर सुन्दर हो जाता है।

मूलबन्ध के करने से नीचे की गति वाला अपान वायु ऊपर चढ़ता हुआ अग्निमण्डल में पहुँच जाता है अर्थात् नाभि के नीचे के भाग में विद्यमान त्रिकोण जठराग्नि में प्रविष्ट होता है, तब अपान से ताड़ित जठराग्नि की शिखा बढ़ जाती है।

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥६७॥
तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।
दंडाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥६८

टीका—तब अग्नि और अपान दोनों अग्नि की दीर्घ हुई शिखा से गर्म होकर ऊपर की ओर गति वाले प्राण में जा पहुँचते हैं। उससे शरीरस्थ जठराग्नि अत्यन्त प्रदीप्त हो जाती है। तब उससे भले प्रकार सन्तप्त होकर सुप्त कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् होकर डंडे से पिटी हुई सर्पिणी के समान सीधी हो जाती है ॥६७—६८॥

व्याख्या—कुण्डलिनी-जागरण के लिए तीनों बन्ध किये जाते हैं। जालन्धर बन्ध द्वारा वायु को रोकने के लिए कण्ठ का संकोच किया जाता है, मूलबन्ध द्वारा गुदा का आकुंचन अधोभाग में होता है और मध्य में उड्डियान बन्ध से प्राण को खींचा जाता है। इस प्रकार सब ओर रोका जाने पर प्राण सुषुम्ना में दौड़ता है। अपान ऊपर चढ़कर अग्नि से मिलता और वह अग्नि प्राण स्थान में आकर प्राणवायु से मिलकर

सोती हुई कुण्डलिनी को ताड़ित करता है, तब वह कुण्डलिनी जागकर सीधी हो जाती और सुषुम्ना के मुख में प्रवेश करती है।

विलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ।।६९

टीका—फिर वह कुण्डलिनी सर्पिणी के बिल में प्रविष्ट होने के समान ब्रह्मनाड़ी में प्रविष्ट होती है। इसलिए योगियों को नित्यप्रति मूलबन्ध करना चाहिए ।।६९।।

व्याख्या—इस श्लोक में मूलबन्ध करने का अभिप्राय स्पष्ट किया है कि कुण्डलिनी को जगाकर सुषुम्ना में प्रविष्ट कराने के लिए मूलबन्ध किया जाना आवश्यक है। इसीलिए योगाभ्यासी पुरुषों को मूलबन्ध का निरन्तर अभ्यास करना चाहिए।

जालन्धर बन्ध

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ।।७०।।
बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभो जलम् ।।
ततो जालन्धरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ।।७१
जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ।।७२
कंठसंकोचेनैनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढम् ।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ।।७३

टीका—कण्ठ का संकोच करके हृदय पर ठोड़ी को दृढ़ता से लगावे, यह जरामृत्यु का नाश करने वाला जालन्धर

जा सकता है। पुरुष को अपने ही नहीं, स्त्री के भी रज की रक्षा करनी चाहिए। क्योंकि रज या वीर्य ही मनुष्य का जीवन है, यदि वही शरीर से निकल गया तो चाहे मृत्यु न भी हुई हो, तो भी मृत्यु के ही समान है।

इसमें यह भी समझ लेना चाहिए कि यदि पतन से पूर्व बिन्दु का क्षरण न रोका जा सके तो पतित हुए बिन्दु का आकर्षण किया जा सकता है। परन्तु इसका सिद्धि अभ्यास से ही सम्भव है। पतित हुए बिन्दु को उसके आश्रय स्थान मस्तक में पुनर्स्थापित करना चाहिए।

बिन्दु चित्त के अधीन है। यदि चित्त में कामवासना का आधिक्य है, उत्तेजना बढ़ गई है तो हो सकता है कि बिन्दु का पतन हो जाय। इसीलिए स्त्री के विषय में चिन्तन का भी योगाभ्यासी के लिए निषेध किया जाता है। क्योंकि चित्त के चंचल होने पर बिन्दु भी चलायमान हो जाता है और चित्त स्थिर है तो शुक्र के पतन का अवसर ही नहीं आ सकता।

'शुक्रायत्तं च जीवितम्' कहकर ग्रन्थकार ने प्रकट किया है कि शुक्र है तो जीवन है और शुक्र नहीं तो जीवन भी नहीं। इसीलिए आवश्यक है कि शुक्र की रक्षा की जाय। क्योंकि शुक्र के रक्षित न रहने पर शरीर दुर्बल, रोग-ग्रस्त, और शक्ति-हीन हो जाता है और धीरे-धीरे वह मनुष्य मृत्यु मुख में पहुँच जाता है।

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥९२॥
वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम्।
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥९३॥

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धया योगिभिः सदा ।
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ।।९४।।
अयं योगः पुण्यवतां धीराणाँ तत्त्वदर्शिनाम्
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ।।९५।।

टीका—सहजोली और अमरोली यह दोनों मुद्राएँ वज्रोली के ही भेद है। जलाये हुए कण्डों की सुन्दर भस्म का जल में डाल दे और मैथुनानन्तर उत्साह रहित होकर सुखपूर्वक बैठेहुए स्त्री-पुरुष उस भस्म को अपने अगों पर लेपन करे। यह सहजोली कही जाने वाली क्रिया योगियों द्वारा सदैव श्रद्धा के योग्य है तथा यह शुभकारी योग भाग और मोक्ष दोनों देने वाला है। यह योग पुण्यवान, धीर, तत्वदर्शी और द्वेषरहित पुरुषों को सिद्ध होता है, द्वेषयुक्तों को सिद्ध नहीं होता ।।९४-९५।।

व्याख्या—वज्रोली मुद्रा के समान ही सहजोली और अमरोली मुद्राएं भी हैं। कुछ विद्वान् इन्हें भिन्न मानते हैं और कुछ किंचित् विशेषता के साथ एक ही समझते है इसीलिए कुछ संहिताओं में सहजोली और अमरोली का वर्णन नहीं किया है।

सहजोली के साधक स्त्री-पुरुष संसर्ग के अनन्तर कण्डों की भस्म को जल में मिलाकर अपने सर्वांग अर्थात् शिर, ललाट, नेत्र, हृदय, भुजा, उदर, नाभि आदि पर लेप करें। वज्रोली के साथ इस भस्म लेपन को ही सहजोली कहा गया है।

अमरोली मुद्रा

पित्तोल्वणत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारा। निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेऽमरोली ।।९६।।

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिनेदिने ।
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥९७॥
अभ्यासान्निःसृतां चांद्री विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥९८॥

टीका- अधिक पित्त वाली बिन्दु-धारा को तथा सार-अंश-रहित अन्त्य धारा को कुछ-कुछ छोड़कर शीतल मध्य धारा का सेवन किया जाता, उसे कापालिक मत में अमरोली मुद्रा कहते हैं। जो साधक नासिका द्वारा अमरी का नित्य पान करता हुआ वज्रोली का अभ्यास करता है उसे अमरोली कहते हैं। उस अभ्यास से निःसृत चन्द्रामृत को भस्म में मिलाकर उत्तम अंगों में धारण करे तो उसको दिव्य दृष्टि हो जाती है ॥९६—९८॥

व्याख्या- प्रथम विन्दु धारा में पित्त की अधिकता कही है और दूसरी अन्त्यधारा में सारांश का अभाव वताया है। इन दोनों धाराओं का शनैः शनैः त्याग करना चाहिए अर्थात् पित्तादि दोषों से युक्त और निःसार धारा को छोड़कर शीतल, शान्तिप्रद धारा का सेवन करना चाहिए। अभिप्राय यह है कि बिन्दुरूप धारा का सेवन (क्षरण) लाभकर नहीं है। शिवांवुरूप अमरी का नासिका द्वारा पान करता हुआ मैथुन द्वारा वज्रोली का अभ्यास करे, परन्तु बिन्दु-पातन करे।

'शीतल मध्य धारा' का अभिप्राय चन्द्रामृत से है, उसे गोबर की भस्म में मिलाकर श्रेष्ठ अंगों में मलना चाहिये, निकृष्ट अंगों में मलने का निषेध समझे। उत्तमांगों में शिर, कपाल, नेत्र, कन्धे, कण्ठ, हृदय और भुजा आदि माने जाते हैं। 'दिव्य दृष्टिः प्रजायते' का अर्थ है नेत्रों की दृष्टि तीव्र हो जाना,

उसे दूरदर्शन-शक्ति भी कह सकते हैं। इस प्रकार यह मुद्रा खण्ड कापालिक मत में अमरोली कहलाती है।

नारी की वज्रोली के साधन कथन

पुन्सो बिन्दुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात्।
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥९९
तस्याःकिंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः।
तस्या शरीरेनादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥१००

टीका– सम्यक् अभ्यास के कौशल से जो नारी पुरुष के बिन्दु का आकर्षण करके वज्रोली मुद्राके द्वाराअपने रज की रक्षा करती है तो उसे भी योगिनी समझना चाहिए। उस नारी का रज किंचित् भी नाश को प्राप्त नहीं होता, इसमें सशय नहीं है। उसके शरीर में नाद भी बिन्दु रूप हो जाता है ॥९९--१००॥

व्याख्या– इसमें स्त्री के वज्रोली-साधन का वर्णन हुआ है इस साधन के करने से स्त्री का रज भी अपने स्थान से च्युत नहीं होता और मूलाधार से उठा हुआ नाद हृदय के ऊपर पहुँच कर विन्दुरूप हो जाती है। स्त्री-पुरुष के रज-वीर्य का शरीर से बाह्य संयोग होने से सन्तानोत्पत्ति होती है, परन्तु दोनों का आन्तरिक योग होने पर ही योगी कहा जाता है। उन दोनों में बिन्दु चन्द्रमय और रज सूर्यमय है, इनका योग होने से परम-पद की प्राप्ति हो जाती है।

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ।
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धि प्रयच्छतः ॥१०१॥
रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥१०२॥

टीका—यदि इसका अभ्यास करने वाला साधक यदि अल्प आहार करता है तो प्रदीप्त जठराग्नि उसके शरीर को उसी समय भस्म कर देती है। प्रथम दिन के अभ्यास में क्षण भर के लिए नीचे शिर और ऊपर पांव करने चाहिए। फिर दिनों दिन अभ्यास को एक-एक क्षण करके बढ़ावे तो छः महीने में वली, पलित अदृश्य हो जाते हैं। यदि एक प्रहर नित्य अभ्यास करे तो काल को भी जीत सकता है ॥८१—८२॥

व्याख्या—अल्प भोजन करने से इस मुद्रा के अभ्यासी साधक की जठराग्नि उसके शरीर को नष्ट कर डालती है। इसलिए यथेच्छ भोजन कर सके तो ही इस मुद्रा का अभ्यास करे।

इसमें नीचे शिर और ऊपर पाँव करके एक-एक क्षण नित्य बढ़ाते हुए अभ्यास करना चाहिए। इससे केशों का श्वेत होना, झड़ना आदि नष्ट होता है तथा तीन घण्टे नित्य अभ्यास करने से मृत्यु पर भी विजय प्राप्त हो सकती है।

इस सब से यह भी प्रकट होता है कि योग की महिमा प्रारब्ध कर्म से भी बढ़कर है, क्योंकि योग के द्वारा प्रारब्ध के फल को भी नष्ट किया जा सकता है। इसलिए साधक को योगाभ्यास में प्रयत्नशील रहना ही श्रेयस्कर है।

वज्रोली मुद्रा

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना।
वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥८३
तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित्।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥८४॥

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ।
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥८५॥
यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥८६॥

टीका—जो योगी वज्रोली मुद्रा का ज्ञाता है, वह योग-शास्त्र के नियमों का पालन न करके स्वेच्छा पूर्वक व्यवहार करे तो सिद्धिभाजन होता है। वज्रोली के साधक के लिए जो दो दुर्लभ वस्तुएं हैं, उन्हें मैं बताता हूँ। उनमें एक तो दूध है और दूसरी वश में रहने वाली स्त्री है। पुरुष हो या नारी बिन्दु को झरने से रोकने या आकुंचन करने का धीरे-धीरे अभ्यास करे तो वज्रोली मुद्रा सिद्ध हो सकती है। शीशे की बनी हुई नली से धीरे-धीरे उपस्थ के छिद्र में वायु के संचारार्थ प्रयत्नपूर्वक इस प्रकार फूत्कार करे, जिस प्रकार कि अग्नि को प्रज्वलित करने के लिए फूंक मारते हैं ॥८३—८६॥

व्याख्या—वज्रोली मुद्रा का ज्ञाता पुरुष शास्त्र के नियमों की उपेक्षा करके भी किसी प्रकार वज्रोली मुद्रा का साधन करता है, उसे भी सिद्धि प्राप्त हो सकती है। इसका अभ्यास करने वाले के लिए दूध और स्त्री दुर्लभ वस्तु हैं। अर्थात् साधक को इनसे बचना चाहिए। कुछ लोगों का मत है कि अभ्यास काल में दुग्ध पान उचित है, परन्तु कुछ विद्वान् इसे ठीक नहीं मानते और यह कहते है कि स्त्री-संसर्ग के पश्चात निर्बलता को प्राप्त हुई इन्द्रियों की प्रबलता के लिए तो दुग्ध-पान हितकर है, परन्तु वज्रोली के साधक के लिए अयोग्य है।

वज्रोली मुद्रा की सिद्धि किस प्रकार हो ? इस पर कहते हैं कि पुरुष या स्त्री कोई भी हो बिन्दु को झरने से रोकने के

लिए उसके ऊपर आकुंचन का अभ्यास करना चाहिए। योगतत्वोपनिषत् में कहा है—

वज्रोलीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धि भाजनम्।
लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिः करे स्थिता।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम्॥

अर्थात्—जो वज्रोली का अभ्यास करे वह सिद्धि का पात्र होता है। यदि वज्रोली की सिद्धि प्राप्त करले तो योग की सिद्धि उसके हाथ में ही समझो। वह भूत, भविष्य का भी ज्ञाता हो जाता है और उसे आकाश-गमन की सामर्थ्य प्राप्त हो जाती है।

शीशे की चौदह अगुल लम्बी और उपस्थ के छिद्र में प्रविष्ट होने योग्य मोटी सलाई बनवाकर उसे उपस्थ में प्रवेश करने का अभ्यास करे। प्रथम दिन केवल एक अंगुल घुसावे, फिर क्रमशः एक-एक अंगुल नित्य बढ़ाता हुआ बारह अंगुल तक ले जाय। बस बारह अंगुल सलाई के प्रवेश से ही उपस्थ का मार्ग शुद्ध हो जायगा।

तदनन्तर चौदह अगुल लम्बी एक सलाई और बनवाये जो कि टेढी और ऊपर की ओर मुख वाली हो। उसे भी क्रमशः बारह अंगुल ही प्रविष्ट करे, उस टेढे और ऊध्वमुख वाले भाग को बाहर रखे। फिर स्वर्णकार की धौंकनी के नल के समान नलका लेकर उसके अगले भाग को उपस्थ में प्रविष्ट टेढ़ी और ऊर्ध्वमुख की सलाई के मध्य में घुसाकर फूत्कार करने से उपस्थ-मार्ग का शोधन हो जाता है।

इसके पश्चात् जल के आकर्षण का अभ्यास करे और जब वह सिद्ध होजाय तब बिन्दु के ऊर्ध्व आकर्षण का अभ्यास करना चाहिए। बस, इसकी सिद्धि होने पर ही वज्रोली मुद्रा सिद्ध हो जाती है।

नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वगासरेत् ।
चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥८७॥
एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्यु जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दुपातेन जोवनं बिन्दुधारणात् ॥८८॥
सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।
यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥८९॥
चित्तायत्तं नृणां शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैवे रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥९०॥
ऋतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥९१॥

टीका—योनि में पतित होते हुए बिन्दु का अभ्यास करता हुआ ऊर्ध्व आकर्षण करे। यदि विन्दु चलित हो जाय तो भी उसका ऊपर को आकर्षण करके रक्षा करनी चाहिए। इस प्रकार जो योगविद् बिन्दु को रक्षा सम्यक् प्रकार करता है, वह मृत्यु को भी जीत लेता है। क्योंकि बिन्दु के पतन से मृत्यु और बिन्दु की रक्षा से ही जीवन है। मनुष्यों का शुक्र चित्त के आश्रित है और जावन शुक्र के आश्रित है, इसलिए शुक्र और मन दोनों की प्रयत्नपूर्वक रक्षा करनी चाहिए। ऋतुमती स्त्री के रज की और अपने विन्दु की भी उक्त प्रकार के अभ्यास से रक्षा करे। योगवेत्ता पुरुष मेढ् द्वारा रज और बिन्दु के ऊपर की ओर आकर्षण से रक्षा कर सकता है ॥८७—९१॥

व्याख्या—पतित हुआ बिन्दु भी उक्त मुद्रा के अभ्यास के द्वारा आकर्षित करके अपने पूर्व स्थान पर स्थापित किया

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ।
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥१०३॥

टीका—वज्रोली के अभ्यास से वह बिन्दु और रज दोनों एक होकर अपने शरीर में ही स्थित हो जाँय तो सभी सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। जो स्त्री योनि-संकोच द्वारा ऊर्ध्व ले जाकर रज की रक्षा करे वह योगिनी है। उसे भूत, भविष्यत् का ज्ञान हो जाता तथा निश्चय ही खेचरी सिद्ध हो जाती है। वज्रोली के अभ्यास से अवश्य ही देह सिद्धि होती है। यह पुण्योत्पादक योग भोगों के भोगने पर भी मुक्तिदायक होता है ॥१०१—१०३॥

व्याख्या—उक्त प्रकार से अभ्यास सिद्ध करने वाली स्त्री को त्रिकाल का ज्ञान होता है। रूप-लावण्य की प्राप्ति होकर शरीर में दिव्यता का समावेश होता है। अथवा जो सिद्धियाँ सिद्ध पुरुष को प्राप्त होनी कही हैं, सभी वज्रोली की साधिका योगिनी को प्राप्त हो जाती हैं—

कुण्डलिनी के पर्याय कथन

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥१०४॥

टीका—कुटिलांगी, कुण्डलिनी, भुंजगी, शक्ति, ईश्वरी, कुण्डली, अरुन्धती यह सब पर्यायवाचक हैं ॥१०४॥

व्याख्या—यहाँ कुण्डलिनी शक्ति के सात पर्यायवाचक नामों का वर्णन किया है, जिससे जिज्ञासु को यह समझने में कठिनाई न हो कि यह सभी नाम कुण्डलिनी के ही हैं। क्योंकि स्थलभेद से ग्रन्थों में कुण्डलिनी के अर्थ में उक्त में से कोई भी नाम मिल सकता है।

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥१०५॥
येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥१०६॥
कंदोर्ध्वं कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बंधनाय च मूढ़ानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥१०७॥

टीका—जिस प्रकार कुंजी के द्वारा हठपूर्वक किवाड़ खोले जाते हैं, उसी प्रकार योगी कुण्डलिनी के द्वारा मोक्ष के द्वार को खोलते हैं। जिस मार्ग से निरामय ब्रह्मस्थान को जाते हैं, उसी द्वार के मुख को ढककर वह परमेश्वरी सोती है। कन्द ऊर्ध्व भाग में सोती हुई कुण्डलिनी योगियों के लिए मोक्ष के निमित्त होती है, परन्तु मूढ़ों के लिए बन्धन-प्रद हो जाती है, जोउसे जानता है वही योग का जानने वाला है ॥१०५—१०७॥

व्याख्या—कुण्डलिनी शक्ति मोक्ष के द्वार को खोल सकती है; परन्तु वह निरामय ब्रह्मपद को जाने वाले मार्ग को ढककर सोती रहती है। वह मूर्खों या अज्ञानियों के लिए बन्धन में डालने वाली है, जब कि योगाभ्यासियों को उससे मोक्ष प्राप्त हो सकती। इसलिए अभ्यास से पूर्व इसके विषय में पूर्ण ज्ञान प्राप्त करना और इसके रहस्य को भले प्रकार समझ लेना चाहिए।

कुण्डलिन्यां समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥

—योगचूडामन्युपनिषत्

अर्थात्—प्राणधारिणी गायत्री कुण्डलिनी से ही उत्पन्न होती है। यही प्राणविद्या और महाविद्या है, जो इस विद्या को जानते हैं वही वेद के जानने वाले हैं।

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता।
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥१०८॥
गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीम्।
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥१०९॥
इडा भगवती गङ्गा पिंगला यमुना नदी।
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुण्डली ॥११०॥

टीका—कुण्डलिनी का आकार कुटिल, सर्प के समान कहा जाता है, जो इस शक्ति का चालन करता है, वह मुक्त है, इसमें संशय नहीं है। गंगा, यमुना के मध्य में तपस्विनी बालरंडा है, उसे बलपूर्वक ग्रहण करना ही परमपद है। इडा भगवती गंगा और पिंगला यमुना नदी है तथा इडा-पिंगला के मध्य में जो कुण्डली है, वही बालरण्डा है ॥१०८—११०॥

व्याख्या—कुण्डलिनी का आकार सर्पिणी जैसा होता है वह साढ़े तीन कुण्डल मारे हुए रहती है। इस शक्ति को चालन करने वाला साधक अवश्य मुक्त हो जाता है। गंगा, यमुना कहकर यहाँ इडा और पिंगला नाड़ियों का माहात्म्य वर्णन किया है। अर्थात् इडा नाड़ी गंगा के समान और पिंगला नाड़ी यमुना के समान पवित्र हैं। इनके मध्य में तपस्विनी बालरण्डा के नाम से स्वयं कुण्डलिनी शक्ति विद्यमान रहती है। यहाँ बालरण्डा का अर्थ कुछ न खाने वाली कहा है, इसका तात्पर्य हुआ प्रसुप्ता, उस सोती हुई कुण्डलिनी को हठयोग के द्वारा जगाकर परमपद प्राप्य करने का उपदेश है।

शक्तिचालन मुद्रा

पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ।
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥१११॥

अवस्थिता चैव फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य
नित्यं परिचालनीया ॥११२॥

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणम् ॥११३॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥११४॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ।
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥११५॥

टीका - सोती हुई भुजंगी की पूंछ को पकड़कर प्रबोधन करने से वह शक्ति निद्रा छोड़कर ऊपर उठकर स्थित हो जाती है। वह फणावती प्रातःकाल, सायकाल में आधे प्रहर तक सूर्य से परित परिधान से ग्रहण करके नित्य चलानी चाहिए। मूल स्थान से विलाँद भर ऊपर चार अंगुल विस्तार वाले कोमल, श्वेत और वेष्टित किये वस्त्र के समान कहा जाता है। वज्रासन में स्थित होकर दोनों पाँवों को एड़ियों के पास से हाथों द्वारा दृढ़ता से धारण कर उस कन्द का प्रपीडन करे। वज्रासन में स्थित हुआ योगी कुण्डली का चालन करता हुआ भस्त्रा कुम्भक के द्वारा कुंडली को जाग्रत् करे ॥१११—११५॥

व्याख्या—पूँछ पकड़ कर कुण्डलिनी को जगाने का अभिप्राय यह है कि प्राणनिरोध के अभ्यास से वायु द्वारा ताड़ित होने पर कुण्डलिनी जाग्रत् हो जाती है, उस अभ्यास को सिद्ध करना चाहिए। इसका चालन करने के लिए प्रातः, सायं दोनों समय डेढ़-डेढ़ घंटे नित्य प्रति अभ्यास करना चाहिए।

मूल स्थान से बिलाँद भर ऊपर यानी नाभि स्थान और उपस्थ के मध्य में कन्द स्थान कहलाता है। गोरक्षसंहिता में इसका वर्णन इस प्रकार मिलता है कि नाभि के नीचे कन्द की जो योनि है, वह पक्षी के अण्डे समान के समान है, जिसमें से बहत्तर हजार नाड़ियाँ उत्पन्न होकर शरीर के सभी अंगों में गई हैं। वह कन्दस्थान कोमल और उज्वल वस्त्र के समान एक बिलाँद भर लम्बा और चार अंगुल चौड़ा होता है।

वज्रासन करके एड़ियों से ऊपर पाँवों को पकड़ कर नाभि के नीचे के भाग में कन्द को पीड़ित करे। इस प्रकार करता हुआ साधक शक्तिचालन मुद्रा के साथ भस्त्रा कुम्भक के द्वारा कुंडलिनी को जाग्रत् करना चाहिए। परन्तु इससे यह प्रकट होता है कि भस्त्रा कुम्भक के साथ वज्रासन ही करे, अन्य आसन न करे।

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥११६॥
मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥११७॥
तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम्।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥११८॥

टीका—सूर्य का आकुंचन करने से कुंडली का चालन होता है। इस क्रिया को करने वाले योगी को मृत्यु के मुख में जाने पर भी मृत्यु का भय कहाँ है? इसका चालन निर्भय रूप से दो घड़ी पर्यन्त करे तो सुषुम्ना गई हुई यह शक्ति ऊपर खिचती है। वैसा होने पर वह कुंडलिनी सुषुम्ना के मुख में चली जाती है, इसलिए प्राण भी स्वतः सुषुम्ना में चला जाता है ॥११६—११८॥

व्याख्या—नाभिदेश के आकुंचन से वहाँ स्थित सूर्य (अग्नि) का आकुंचन हो जाता है और सूर्य का आकुंचन होने पर ही शक्ति का चालन होता है। इस प्रकार का चालन दो मुहूर्त्त तक करने से ही कुण्डलिनी सुषुम्ना में जाकर ऊपर की ओर खिचती है उसके द्वारा सुषुम्ना का मुख छोड़कर ऊपर जाने के कारण प्राण के लिए सुषुम्ना का मुख खुला मिलता है, इसलिए वह भी बाधा-रहित रूप से उसमें घुसकर ऊपर की ओर चढ़ता है। 'कुण्डलीं चालयन्प्राणान्भेद यन्शशिमण्डलम्' (ब्र. वि उ.) के अनुसार कुण्डली और प्राण का चालन करके चन्द्रमण्डल का भेदन करे। योगकुण्डल्युपनिषत् में कहा है—

> अधस्तात्कुंचनेनाशु कण्ठ संकोचने कृते।
> मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः॥

अर्थात्—अधोभाग में गुदा का आकुंचन, ऊर्ध्वभाग में कण्ठ का सकोचन और मध्य में पश्चिमतान से प्राण का आकर्षण करे तो (सब ओर से रोका हुआ) प्राण ब्रह्मनाडी अर्थात् सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाता है।

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम्।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥११९॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ।।१२०।।

टीका—इसलिए नित्यप्रति के अभ्यास द्वारा सुखपूर्वक सोती हुई अरुन्धती का चालन करे, उसके चालन करने मात्र से ही योगी सब रोगों से मुक्त हो जाता है। जिसने शक्ति का चालन कर लिया वह योगी सिद्धि का पात्र हो गया। बहुत क्या कहें? वह लीलापूर्वक काल को भी जीत लेता है। ।११९—१२०।

व्याख्या—व्याख्या सोती हुई कुण्डलिनी को जगाकर चालन करने वाला साधक सभी रोगों से रहित एवं पूर्ण स्वस्थ हो जाता है, मृत्यु भी उसका कुछ बिगाड़ नहीं सकती। सभी विघ्न बाधाओं और व्याधियों को वह क्रीडा के समान उल्लंघन करने में समर्थ होता है। इस प्रकार शक्ति के चालन में कुशल योगी मृत्यु का भी विजेता हो जाता है।

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।
मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्याभ्यासयोगिनः ।।१२१।।
कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ।।१२२।।

टीका—जो साधक ब्रह्मचर्य परायण रहता हुआ नित्य मिताहार करता है, उस कुण्डलिनी के अभ्यासी योगी को एक मण्डल में ही सिद्धि प्राप्त हो जाती है। जो योगी कुण्डली का चालन करता हुआ भस्त्रा कुम्भक ही विशेष रूप से करता है, उस अभ्यास परायण यमी को यम का भय भी कहाँ? ।।१२१—१२२।।

व्याख्या— ब्रह्मचर्य-परायण अर्थात् इन्द्रिय संयम सदैव तत्पर योगी ही कुण्डलिनी के जागरण का अभ्यास कर सकता है। यदि अभ्यास करने के दिनों में ब्रह्मचर्य-रहित हो जाय तो तो बिन्दु का क्षय होने के कारण उसका शरीर रोगी होकर शनैः शनैः काल कवलित हो सकता है और सिद्धि तो उसे हो ही नहीं सकती।

'मन्डल' पद काल का वाचक है, चालीस दिन के परिमाण को मण्डल कहते हैं। विधि पूर्वक कुन्डलिनी-चालन का अभ्यास करने वाला योगी एक मन्डल के समय में ही सिद्धि का दर्शन कर लेते है अर्थात उन्हें सिद्धि मिल जाती है। परन्तु इसके लिए उन्हें भस्त्रा कुम्भक विशेष रूप से करना चाहिए।

यमी का अर्थ है 'यम' का पालन करने वाला। योगी को यम-नियमों का पालन आवश्यक होता है और इसीलिए वह यम-नियम-परायण रहता है. अतः 'यमी' शब्द का प्रयोग साधक के अर्थ में हुआ है। इससे यह प्रकट किया गया कि साधक मृत्यु से भी नहीं डरता। उसको साधना में कितने ही विघ्न क्यों न आकर उपस्थित हो जाँय, वह धैर्य और साहस पूर्वक उनका उल्लंघन कर जाता है। परन्तु जो यमों का पालन नहीं करता, उसे जन्म-मरण के भय में पड़ना होता है।

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोभने।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥१२३॥
इयं तु मध्यमा नाडी दृढ़ाभ्यासेन योगिनाम्।
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरया भवेत् ॥१२४॥

टीका—कुन्डलिनी के अभ्यास विना बहत्तर हजार नाड़ियों मल-शोधनार्थ उनके प्रक्षालन का अन्य उपाय ही क्या

है ? यह मध्य नाड़ी योगियों के दृढ़ अभ्यास द्वारा आसन, प्राणायाम और मुद्रा से सरल होती है ॥१२३—१२४॥

व्याख्या—शरीर में बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं, सामान्य दशा में वे सभी मल से भरी रहती हैं। परन्तु कुन्डलिनी चालन का अभ्यास करने से वे नाड़ियाँ स्वयं धुल-धुल कर शुद्ध हो जाती हैं। इसलिए श्लोक में कुन्डलिनी चालन के अभ्यास का कर्त्तव्य रूप से संकेत है।

मध्य नाड़ी का अर्थ सुषुम्ना है, क्योंकि यही नाड़ी इडा और पिंगला के मध्य में रहती है। इसे सरल अर्थात् उपयोगी बनाने के लिए आसन, प्राणायाम, मुद्रा आदि साधनों की आवश्यकता होती है, क्योंकि उन्हीं साधनों के सिद्ध होने पर शक्ति प्रबुद्ध होकर सुषुम्ना में प्रविष्ट होती है।

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना।
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥१२

टीका—अभ्यास काल में अनिद्रित रह कर जो साधक मन को समाधि में लीन कर लेते हैं, उन्हें रुद्राणी आदि मुद्राएं कल्याणमयी होकर सिद्धि के देने वाली होती हैं ॥१२५॥

व्याख्या--अभ्यास के समय साधक को आलस्य और निद्रा का परित्याग करना चाहिए, क्योंकि उनके होने पर समाधि में मन का लय नहीं होता, वरन् वह तो निद्रा-रहित अवस्था में ही हो सकता है। चित्त की एकाग्रता अनिद्रित अवस्था में ही बनती है और उसी को समाधि कहते हैं।

रुद्राणी मुद्रा का अभिप्राय शाम्भवी मुद्रा से है। 'लक्ष्ये-ऽन्तर्वाह्ययां दृष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां च इयं शाम्भवी मुद्रा

भवति' (मण्डलब्राह्मणोपनिषत्) अर्थात् 'लक्ष्य के भीतर और बाहर की दृष्टि जब निर्मिमेष रूप से स्थिर हो जाती है, तब यह शाम्भवी मुद्रा होती है।' और इस मुद्रा का फल उसी उपनिषत् में तज्ज्ञानेन संसार निवृत्तिः, तत्पूजनं मोक्षफलदम्' कह कर उसके ज्ञान से संसार की निवृत्ति और पूजन से मोक्ष की प्राप्ति बताया है ।

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥१२६॥

टीका—राजयोग के बिना पृथिवी, निशा और मुद्रा विलक्षण हों तो भी शोभित नहीं होती ॥१२६॥

व्याख्या—इसमें राजयोग के बिना आसनादि अङ्गों की निष्फलता कही गई है। चित्तवृत्ति को अन्य विषयों से रोक कर आत्मा में निर्विकल्प रूप से योजित करना ही राजयोग है। जब तक साधक इस प्रकार की उपलब्धि में असमर्थ रहता है, तब तक पृथिवी अर्थात् आसन, निशा अर्थात् कुम्भक, विचित्र मुद्रा अर्थात् महामुद्रा आदि सभी निरर्थक हैं।

कुछ विद्वानों ने पृथिवी का अर्थ स्थिरता भी किया है, क्योंकि पृथिवी स्थिर रहती है और वैसी स्थिरता राजयोग अर्थात् चित्त वृत्ति के निरोध से ही हो सकती है। निशा का अर्थ कुम्भक इसलिये किया है कि जैसे रात्रि में राज पुरुषों का आवागमन नहीं रहता वैसे ही कुम्भक में प्राण का संचार रुका रहता है। परन्तु यह प्राणावरोध तब तक निष्फल है जब तक कि चित्त वृत्ति को आत्म-विषयक विचार में लीन न कर लिया जाय। यही बात महामुद्रा आदि पर भी लागू होती है कि वे कितनी भी महत्वपूर्ण क्यों न हो, चित्तवृत्ति असयमित है तो उसका महत्व किसी उपयोग का नहीं।

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥१२७॥
इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ।
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥१२८॥

टीका—वायु-धारण की सम्पूर्ण विधि का अभ्यास मन लगा कर करे, उससे भिन्न किसी भी कार्य में मनीषी पुरुष को मनोवृत्ति नहीं लगानी चाहिए। आदिनाथ शिवजी ने यह दश मुद्रा बताई हैं। उनमें से कोई एक मुद्रा भी यमी (योगी) के लिए महासिद्धि के देने वाली हो सकती है ॥१२७—१२८॥

व्याख्या—प्राणायाम आदि की सभी विधियों को चंचल मन से न करे, वरन् मन को स्थिर करके उसी में लगा दे, तभी सफलता मिल सकती है। योगाभ्यासी पुरुष का कर्त्तव्य है कि वह मनो को किसी अन्य विषय की ओर न जाने दे। ऊपर जो दश मुद्राएं कही हैं वह आदि नाथ रूप शिवजी द्वारा वर्णित हैं। उनमें से कोई-सी भी मुद्रा अभ्यास से सिद्धिप्रद हो सकती है।

सद्गुरु प्रशंसा

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम् ।
स एव श्री गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥१२९॥
तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥१३०॥

टीका—मुद्राओं के उपदेश को जो साम्प्रदायिक रूप से देता है, वही श्री गुरुदेव स्वामी और साक्षात् ईश्वर है। उसके

वाक्यों में तत्पर होकर जो साधक मुद्रा के अभ्यास में सावधान होने पर अणिमादि सिद्धियों की प्राप्ति और काल के वंचन की उपलब्धि प्राप्त कर सकते हैं ।।१२६—१३०।।

व्याख्या—सम्प्रदाय का अर्थ यहाँ नाथ सम्प्रदाय है जो कि श्री आदि नाथजी से ही प्रारब्ध हुआ था। उस सम्प्रदाय के उपदेश को जो सद्गुरु प्रदान करे, वह निश्चय ही साक्षात् रूप से परमेश्वर है। अर्थात् सम्प्रदाय के अनुसार योग का उपदेश करने वाले गुरु के वचन में जिज्ञासु को श्रद्धा और विश्वास रखते हुये, उन्हीं के अनुसार चलना चाहिए। गुरु के वचनों में इस प्रकार परायण जिज्ञासु समाहित चित्त से योगाभ्यास में तत्पर हो जाय तो उसे अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ तो प्राप्त होती ही है, साथ ही वह मृत्यु के उल्लघन में भी समर्थ होता है।

।। हठयोग प्रदीपिका का तृतीयोपदेश समाप्त ।।

त्याभ्यासस्य योगो युक्तिस्तेन 'योगः संनहनोपायध्यानसंगतियुक्तिषु' इति कोशः। राजयोगपदं राजयोगात्मकं पदं व्रजेत्प्राप्नुयात् ॥ ७७ ॥

भाषार्थ-अब हठयोगके अभ्याससे राजयोगप्राप्तिका प्रकार कहते हैं कि, कुम्भक-प्राणायामसे प्राणका रोध करनेके अंत (मध्य) में अन्तःकरणको निराश्रय करदे अर्थात् सम्प्रज्ञात समाधिके होनेपर ब्रह्माकार स्थितिके अनन्तर वैराग्यसे चित्तका लय करदे इस पूर्वोक्त रीतिसे किये अभ्यासके योगसे राजयोग पदको प्राप्त होता है यहां योगपद इस कोशके अनुसार युक्तिका बोधक है ॥ ७७ ॥

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ॥
अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणम् ७८

इति हठयोगप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

हठसिद्धिज्ञापकमाह-वपुःकृशत्वमिति ॥ वपुषो देहस्य कृशत्वं कार्श्यं वदने मुखे प्रसन्नता प्रसादो नादस्य ध्वनेः स्फुटत्वं प्राकट्यं नयने नेत्रे सुष्ठु निर्मले अरोगस्य भावोऽरोगता आरोग्यं बिंदोर्धातो-र्जयः क्षयाभावरूपः अग्नेरौदर्यस्य दीपनं दीप्तिर्नाडीनां विशेषेण शुद्धिर्मलापगमः एतद्धठस्य हठाभ्याससिद्धेर्भाविन्या लक्ष्यतेऽनेनेति लक्षणम् ॥ ७८ ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकाव्याख्यायां ज्योत्स्नाभिधायां ब्रह्मा-नंदकृतायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

भाषार्थ-अब हठयोगसिद्धिके लक्षणोंको कहते हैं कि देहकी कृशता मुखमें प्रसन्नता नादकी प्रकटता और दोनों नेत्रोंकी निर्मलता रोगका अभाव विन्दुका जय अर्थात् नाडि-योंमें मलका अभाव ये हठयोगसिद्धिके लक्षण हैं अर्थात् ये चिह्न होयँ तो यह जानना कि, इसको हठयोगकी सिद्धि होजायगी ॥ ७८ ॥

इति श्रीहठयोगप्रदीपिकायां पण्डितमिहिरचन्द्रकृतभाषाविवृत्तिसहितायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

अथ तृतीयोपदेशः ३.

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ॥
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥ १ ॥

अथ कुंडल्याः सर्वयोगाश्रयत्वमाह-सशैलेति ॥ शैलाश्च वनानि च शैलवनानि तैः सह वर्तमानाः सशैलवनास्ताश्च ता धात्र्यश्च भूमयस्ता-

साम् । धात्र्या एकत्वेऽपि देशभेदाद्भेदमादाय बहुवचनम् । अहीनां सर्पाणां नायको नेताहिनायकः शेषो यथा यद्वदाधार आश्रयस्तथा तद्वत् । सर्वेषां योगस्य तंत्राणि योगतंत्राणि योगोपायास्तेषां कुंडल्याधारशक्तिराश्रयः । कुंडलीबोधं विना सर्वयोगोपायानां वैयर्थ्यादिति भावः ॥ १ ॥

भाषार्थ-अब इसके अनंतर कुण्डली सर्व योगोंका आश्रय है इसका वर्णन करते हैं कि जैसे संपूर्ण पर्वत वनोंसहित जितनी भूमि हैं उनका आश्रय (आधार) जैसे सर्पोंका नायक शेष है तिसी प्रकार योगके समस्त उपायोंका आधार भी कुण्डली है क्योंकि कुण्डलीके बोध विना योगके संपूर्ण उपाय व्यर्थ हैं यद्यपि भूमि एक है-तथापि देशभेदसे भूमिके भेदको मानकर बहुवचन (धात्रीणाम्) यहां दिया है ॥ १ ॥

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ॥
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपि च ॥ २ ॥

कुंडलीबोधस्य फलमाह द्वाभ्याम्-सुप्तेति ॥ सुप्ता कुंडली गुरोः प्रसादेन यदा जागर्ति बुध्यते तदा सर्वाणि पद्मानि षट्चक्राणि भिद्यंते भिन्नानि भवंति । ग्रंथयोऽपि च ब्रह्मग्रंथिविष्णुग्रंथिरुद्रग्रंथयो भिद्यंते भेदं प्राप्नुवंतीत्यन्वयः ॥ २ ॥

भाषार्थ-अब कुण्डलीके बोधका दो श्लोकोंसे फल कहते हैं जब गुरुकी प्रसन्नतासे सोती हुई कुण्डली जागती है तब संपूर्ण पद्म अर्थात् हृदयके षट्चक्र भिन्न होजाते हैं अर्थात् खिल जाते हैं और ब्रह्मग्रंथि विष्णुग्रंथिरूप तीनों ग्रंथि भी खुल जाती हैं ॥ २ ॥

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ॥
तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनम् ॥ ३ ॥

प्राणस्येति ॥ तदा शून्यपदवी सुषुम्ना प्राणस्य वायो राज्ञां पंथा राजपथं राजपथमिवाचरति राजपथायते राजमार्गायते । सुखेन गमनसंभवात् । तदा चित्तमालंबनमाश्रयस्तस्मान्निर्गतं निरालंबं निर्विषयं भवति । तदा कालस्य मृत्योर्वंचनं प्रतारणं भवति ॥ ३ ॥

भाषार्थ-और तिसीप्रकार प्राणकी शून्यपदवी (सुषुम्ना) राजपद (सडक) के समान होजाती है अर्थात् प्राण उसमेंको सुखसे गमन करने लगता है-और उसीसमय चित्तभी निरालंब होजाता है अर्थात्--विषयोंका अनुरागी नहीं रहता और उसीसमय कालका वंचन होता है अर्थात् मृत्युका भय दूर होजाता है ॥ ३ ॥

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ॥
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ॥
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥

सुषुम्नापर्यायानाह-सुषुम्नेति ॥ इत्युक्ताः शब्दा एकस्य एकार्थस्य वाचकाः एकवाचकाः। पर्याया इत्यर्थः स्पष्टः श्लोकार्थः ॥ तस्मादिति ॥ यस्मात्कुंडलीबोधेनैव षट्चक्रभेदादिकं भवति तस्मात्सर्वप्रयत्नेन सर्वेण प्रयत्नेन ब्रह्म सच्चिदानंदलक्षणं तस्य द्वारं प्राप्त्युपायः सुषुम्ना तस्या मुखेऽग्रभागे मुखेन सुषुम्नाद्वारं पिधाय सुप्तामीश्वरीं कुंडलीं प्रबोधयितुं प्रकर्षेण बोधयितुं मुद्राणां महामुद्रादीनामभ्यासमावृत्तिं समाचरेत्सम्यगाचरेत् ॥ ४ ॥ ५ ॥

भाषार्थ-अब सुषुम्नानाडीके पर्यायोंको कहते हैं कि, सुषुम्ना, शून्यपदवी, ब्रह्मरंध्र, महापथ, श्मशान, शांभवी, मध्यमार्ग ये संपूर्ण शब्द एक अर्थके वाचक हैं अर्थात् इन सबका सुषुम्ना नाडी अर्थ है जिससे कुण्डलीके बोधसेही षट्चक्र भेद आदि होते हैं इससे संपूर्ण प्रयत्नसे सच्चिदानंदरूप ब्रह्मकी प्राप्तिका उपाय जो सुषुम्ना उसके अग्रभागमें सुषुम्नाके द्वारको ढककर सोतीहुई जो ईश्वरी (कुण्डली) है उसका प्रबोध (जगाना) करनेके लिये मुद्राओंका अभ्यास करै अर्थात् महामुद्रा आदिको करै ॥ ४ ॥ ५ ॥

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ॥
उड्यानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ॥
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥

मुद्रा उद्दिशति-महामुद्रेत्यादिना सार्धेन ॥ सार्धार्थः स्पष्टः ॥ मुद्राफलमाह सार्द्धद्वाभ्याम्-इदमिति ॥ इदमुक्तं मुद्राणां दशकं जरा च मरणं च जरामरणे तयोर्नाशनं निवारकम् ॥ ६ ॥ ७ ॥

भाषार्थ-महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्यान, मूलबंध, जालंधरबंध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालन, ये पूर्वोक्त दशमुद्रा जरा और मरणको नष्ट करती हैं ॥ ६ ॥ ७ ॥

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ॥
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८ ॥

आदिनाथेति ॥ आदिनाथेन शंभुनोदितं कथितम् । दिवि भवं दिव्यमुत्तमम् । अष्टौ च तान्यैश्वर्याणि चाष्टैश्वर्याणि अणिमामहिमागरिमालघिमाप्राप्तिप्राकाम्येशतावशितारूयानि । तत्राणिमा संकल्पमात्रेण प्रकृत्यपगमे परमाणुवद्देहस्य सूक्ष्मता १ । महिमा प्रकृत्यापूरेणाकाशादिवन्महद्भावः २ । गरिमा लघुतरस्यापि तूलादेः पर्वतादिवद्गुरुभावः ३ । लघिमा गुरुतरस्यापि पर्वतादेस्तूलादिवल्लघुभावः ४ । प्राप्तिः सर्वभावसान्निध्यम् । यथा भूमिस्थ एवांगुल्यग्रेण स्पृशति चंद्रमसम् ५ । प्राकाम्यमिच्छानभिघातः । यथा उदक इव भूमौ निमज्जत्युन्मज्जति च ६ । ईशता भूतभौतिकानां प्रभवाप्ययसंस्थानविशेषसामर्थ्यम् ७ । वशित्वं भूतभौतिकानां स्वाधीनकरणम् ८ । तेषां प्रदायकं प्रकर्षेण ददातीति तथा तं सर्वे च ते सिद्धाश्च कपिलादयस्तेषां वल्लभं प्रियं मरुतां देवानामपि दुर्लभं दुष्प्रापं किमुतान्येषामित्यर्थः ॥ ८ ॥

भाषार्थ—और आदिनाथने कहे जो उत्तम आठ ऐश्वर्य उनको भलीप्रकार देती है और संपूर्ण जो कपिल आदि सिद्ध हैं उनको प्रिय है और देवताओंकोभी दुर्लभ है वे आठ ऐश्वर्य ये हैं कि--अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशता, वशिता उनमें अणिमा वह सिद्धि होती है कि, योगीके संकल्पमात्रसे प्रकृतिके दूर होनेपर परमाणुके समान सूक्ष्म देह होजाय उसे अणिमा १ कहते हैं और प्रकृतिके आपूरको करके अर्थात् अपने देहमें भरके आकाशके समान महान् स्थूल होजानेको महिमा २ सिद्धि कहते हैं। और तूल (रुई) आदि लघुपदार्थकोभी पर्वत आदिसे समान जो गुरु (भारी) होजाना है उसे गरिमा ३ कहते हैं और अत्यंत गुरु (पर्वत आदि) का जो तूल आदिके समान लघु (हलका) होना हैं उसे लघिमा ४ कहते हैं और संपूर्ण पदार्थोंके जो समीप पहुंचना जैसे कि भूमिपर स्थित योगी अंगुलिके अग्रसे चंद्रमाका स्पर्श करले इसे प्राप्ति ५ कहते हैं और इच्छाका अनभिघात अर्थात् जलके समान भूमिमें प्रविष्ट होजाय और निकस आवै इसको प्राकाम्य ६ कहते हैं । पांचों महाभूत और उनसे उत्पन्न भौतिकपदार्थ इनकी उत्पत्ति और प्रलय और पालनके सामर्थ्यको ईशता सिद्धि ७ कहते हैं और भूत भौतिक पदार्थोंको अपने अधीन करनेको वशिता ८ सिद्धि कहते हैं ये आठों सिद्धि पूर्वोक्त दशों मुद्राओंके करनेसे होती हैं ॥ ८ ॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ॥
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥९॥

गोपनीयमिति ॥ प्रयत्नेन प्रकृष्टेन यत्नेन गोपनीयम्। गोपनीयत्वे दृष्टांतमाह-यथेति ॥ रत्नानां हीरकादीनां करंडकं रत्नकरंडकं यथा येन प्रकारेण गोप्यते तद्वत्। कस्यापि जनमात्रस्य यद्वा कस्यापि ब्रह्मणोऽपि नैव वक्तव्यं नैव वाच्यं किमुतान्यस्य। तत्र दृष्टांतः कुलस्त्रियाः सुरतं कुलस्त्रीसुरतं संगमनं यथा तद्वत् ॥ ९ ॥

भाषार्थ-ये पूर्वोक्त दशों मुद्रा इसप्रकार प्रयत्नसे गुप्त करने योग्य हैं जैसे हीरा आदि-रत्नोंका करंड (पेटारी) गुप्त करने योग्य होतीहै और किसी मनुष्यको वा ब्रह्माको भी इसप्रकार नहीं कहनी अन्यकी तो कौन कथा है जैसे कुलीनस्त्रीके सुरत (संगम) को किसीको नहीं कहते हैं ॥ ९ ॥

अथ महामुद्रा।

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ॥
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १० ॥

दशविधमुद्रादिषु प्रथमोद्दिष्टत्वेन महामुद्रां तावदाह-पादमूलेनेति ॥ वामेन सव्येन पादस्य मूलं पादमूलं पार्ष्णिस्तेन पादमूलेन वामपाद-पार्ष्णिनेत्यर्थः। योनिस्थानं गुदमेढ्रयोर्मध्यभागं संपीड्याकुंचितवाम-पादपार्ष्णिना योनिस्थानं दृढं संयोज्येत्यर्थः। दक्षिणं सव्येतरं पदं चरणं प्रसारितं भूमिसंलग्नपार्ष्णिकमूर्ध्वांगुलिकं दंडवत्कृत्वा कराभ्यां संप्रदायादाकुंचितकरतर्जनीभ्यां दृढं गाढं धारयेदंगुष्ठप्रदेशे गृह्णी-यात् ॥ १० ॥

भाषार्थ-अब दसोंमुद्राओंमें प्रथम जो महामुद्रा उसका वर्णन करते हैं कि, वामपादके मूल (तल) से अर्थात् पार्ष्णिसे योनिस्थानको अर्थात् गुदा और लिंगके मध्यभागको भलीप्रकार पीडित (दबाना) करके और दक्षिणपादको प्रसारित (फैलाना) करके अर्थात् दक्षिणपादकी पार्ष्णि (ऐड) को भूमिसे मिलाकर और उसकी अंगुलियोंको ऊप-रको करके और उस दक्षिणपादको मुकडीहुई दोनों हाथोंकी तर्जनीओंसे दृढरीतिसे (खूब) अंगूठेके स्थानमें धारण करै अर्थात् जोरसे पकडले ॥ १० ॥

कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

कंठ इति ॥ कंठे कंठदेशे बंधनं सम्यगारोप्य कृत्वा । जालंधरबंधं कृत्वेत्यर्थः । वायुं पवनमूर्ध्वत उपरि सुषुम्नायां धारयेत् । अनेन मूलबंधः सूचितः । स तु योनिसंपीडनेन जिह्वाबंधनेन चरितार्थ इति सांप्रदायिकाः । यथा दंडेन हतस्ताडितो दंडहतः सर्पः कुंडली दंडाकारः दंडस्याकार इवाकारो यस्य स तादृशः । वक्राकारं त्यक्त्वा सरल इत्यर्थः । प्रकर्षेण जायते भवति ॥ ११ ॥

भाषार्थ–और कंठके प्रदेशमें भलीप्रकार जालंधरनामके बंधको करके वायुको ऊर्ध्वदेश (सुषुम्ना) मेंही धारण करे अर्थात् मूलबंध करे और सांप्रदायिक अर्थात् संप्रदायके ज्ञाता तो यह कहते हैं कि, वह मूलबंध तो योनिका संपीडन और जिह्वाके बंधनसे चरितार्थ है अर्थात् पृथक् मूलबंध करनेका कुछ प्रयोजन नहीं है ऐसा करनेसे जैसे दंडसे हताहुआ सर्प (कुण्डली) दंडके समान आकारवाला होजाताहै अर्थात् वक्रताको त्यागकर भलीप्रकार सरल होजाताहै ॥ ११ ॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥१२॥

ऋज्वीभूतेति ॥ तथा कुंडल्याधारशक्तिः सहसा शीघ्रमेव ऋज्वी संपद्यते तथाभूता ऋज्वीभूता सरला भवेत् । तदा सेति । द्वे पुटे इडा पिंगले आश्रयो यस्याः सा मरणावस्था जायते । कुंडलीबोधे सति सुषुम्नायां प्रविष्टे प्राणे द्वयोः प्राणवियोगात् ॥ १२ ॥

भाषार्थ–तिसीप्रकार आधार शक्ति रूप जो कुंडली है वह शीघ्रही ऋज्वीभूत (सरल) होजाती है और उस समय इडा और पिंगलारूप जो दोनों पुट हैं वे आश्रय जिसके ऐसी वह मरणकी अवस्था होजाती है अर्थात् कुण्डलीका बोध होनेपर सुषुम्नानाडीमें प्राणका प्रवेश होजाता है इससे इडा और पिंगला दोनोंका प्राणवियोग (मरण) होजाताहै ॥ १२ ॥

ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥१३॥
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणादयः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

तत इति ॥ इयमिति ॥ ततस्तदनंतरं शनैःशनैरेव रेचयेत्। वायुमिति संबध्यते वेगतस्तु वेगान्न रेचयेत्। वेगतो रेचने बलहानिप्रसंगात्। खल्विति वाक्यालंकारे। इयं महामुद्रा महासिद्धैरादिनाथादिभिः प्रदर्शिता प्रकर्षेण दर्शिता। महामुद्राया अन्वर्थतामाह महांतश्च ते क्लेशाश्च महाक्लेशाः अविद्यास्मितरागद्वेषाभिनिवेशाः पंच ते आदयो येषां ते शोकमोहादीनां ते दोषाः क्षीयंते। मरणमादिर्येषां जरादीनां तेऽपि च क्षीयंते नश्यंति। यतस्तेनैव हेतुना विशिष्टा बुधा विबुधास्तेषूत्तमा विबुधोत्तमा महामुद्रां वदंति। महाक्लेशान्मरणादींश्च दोषान्मुद्रयति शमयतीति महामुद्रेति व्युत्पत्तेरित्यर्थः ॥ १३ ॥ १४ ॥

भाषार्थ-तिससे शनैः २ प्राणवायुका रेचन करै, वेगसे न करै क्योंकि वेगसे रेचन करनेमें बलकी हानी होती है तिससेही देवताओंमें उत्तम इसको महामुद्रा कहते हैं और वह महामुद्रा आदिनाथ आदिमहासिद्धोंने भलीप्रकार दिखाई है। अब महामुद्राके अन्वर्थनामका वर्णन करते हैं कि, अविद्या, स्मित, राग, द्वेष, अभिनिवेश रूप पांचों, महाक्लेश और मरण आदि दुःख इस मुद्राके करनेसे क्षीण (नष्ट) होजाते हैं तिससेही देवताओंमें श्रेष्ठ इसको महामुद्रा कहते हैं अर्थात् महाक्लेशोके नष्ट करनेसेही इसक देवताओंने महामुद्रा नाम रक्खा है ॥ १३ ॥ १४ ॥

चंद्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ॥
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥१५॥

महामुद्राभ्यासक्रममाह-चंद्रांग इति ॥ चंद्रेण चंद्रनाड्योपलक्षितमंगं चंद्रांगं तस्मिन् चंद्रांगे वामांगे। तुशब्दः पादपूरणे। सम्यगभ्यस्य सूर्येण पिंगलयोपलक्षितमंगं सूर्यांगं तस्मिन् सूर्यांगे दक्षांगे पुनर्वामांगाभ्यासानंतरं यावद्यावत्कालपर्यंतं तुल्या वामांगे कुंभकाभ्याससंख्यासमा संख्या भवेत्तावदभ्यसेत्। ततः संख्यासाम्यानंतरं मुद्रां महामुद्रां विसर्जयेत्। अत्रायं क्रमः। आकुंचितवामपादपार्ष्णिं योनिस्थाने संयोज्य प्रसारितदक्षिणपादांगुष्ठमाकुंचिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो वामांगेऽभ्यासः। अस्मिन्नभ्यासे पूरितो वायुर्वामांगे तिष्ठति। आकुंचितदक्षपादपार्ष्णिं योनिस्थाने संयोज्य प्रसारितवामपादांगुष्ठमाकुंचिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो दक्षांगेऽभ्यासः अस्मिन्नभ्यासे पूरितो वायुर्दक्षांगे तिष्ठति ॥ १५ ॥

भाषार्थ-अब महामुद्राके अभ्यासका क्रम कहते हैं कि--चंद्रनाडी (इडा) से उपलक्षित (ज्ञान) जो अंग उसे चंद्रांग कहते हैं अर्थात् वाम अंगकेविषे भलीप्रकार अभ्यास करके सूर्य नाडी (पिंगला) से उपलक्षित जो दक्षिण अंग उसके विषे अभ्यास करे और जबतक कुम्भक प्राणायामोंके अभ्यासकी संख्या समान (तुल्य) हो तबतक भलीप्रकार अभ्यास करे फिर संख्याओंकी समानताके अनंतर महासमुद्राका विसर्जन करदे, यहां यह क्रम जानना कि, संकुचित किये वामपादकी पार्ष्णिको योनिस्थानमें युक्त (मिला) करके प्रसारित (पसारे) दक्षिण पादके अँगूठेको आकुंचित (सुकडी) तर्जनीयोंसे ग्रहण करके जो अभ्यास उसे वामांगमें अभ्यास कहते हैं इस अभ्यासमें पूरित किया (भराहुआ) वायु वामांगमें टिकता है और आकुंचित किये दक्षिणपादकी पार्ष्णिको योनिस्थानमें संयुक्त करके और प्रसारित (फैलाये) किये वामपादके अँगूठेको आकुंचित की हुई दोनों हाथोंकी तर्जनियोंसे ग्रहण करके जो अभ्यास उसे दक्षांगमें अभ्यास कहते हैं इस अभ्यासमें पूरित किया वायु दक्षिण अंगमें टिकता है ॥ १५ ॥

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६ ॥

महामुद्रागुणानाह त्रिभिः-न हीति ॥ हि यस्मान्महामुद्राभ्यासिन इत्यध्याहारः पथ्यमपथ्यं वा न। पथ्यापथ्यविचारो नास्तीत्यर्थः। तस्मात्सर्वे भुक्ता रसाः कट्वम्लादयो जीर्यंते इति विभक्तिविपरिणामेनान्वयः नीरसा निर्गतो रसो येभ्यस्ते यातयामाः पदार्था जीर्यन्ति। घोरमिति। दुर्जरं भुक्तमन्नं विषं क्ष्वेडमपि पीयूषमिवामृतमिव जीर्यति जीर्णं भवति। किमुतान्यदिति भावः ॥ १६ ॥

भाषार्थ-अब तीन श्लोकोंसे महामुद्राके गुणोंको कहते हैं कि, जिससे महामुद्रा अभ्यास करनेवाले योगीको पथ्य और अपथ्यका विचार नहीं है तिससे नीरस (बिगडे हुये) भी संपूर्ण भक्षण किये कटु अम्ल आदि रस जीर्ण हो (पच) जाते हैं और भक्षण किया विषके समान घोर अन्नभी अमृतके समान जीर्ण होजाता है अर्थात् पचनेके अयोग्यभी पचजाता है तो योग्य क्यों न पचेगा ? ॥ १६ ॥

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ॥
तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७ ॥

क्षयेति ॥ यः पुमान् महामुद्रामभ्यसेत्तस्य क्षयो राजरोगः, कुष्ठगुदावर्तगुल्मा रोगविशेषाः। अजीर्णं भुक्तान्नापरिपाकस्तानि पुरोगमान्यग्रेसराणि

येषां महोदरज्वरादीनां तथा तादृशा दोषा दोषजनिता रोगाः क्षयं नाशं यांति प्राप्नुवंति ॥ १७ ॥

भाषार्थ-जो पुरुष महामुद्राका अभ्यास करताहै, क्षय, गुदावर्त गुल्मरूप रोग विशेष अजीर्ण अर्थात् भोजन किये अन्नका अपरिपाक ये हैं मुख्य जिनमें ऐसे महोदर, ज्वर आदि दोष उनके क्षय हो जातेहैं अर्थात् नहीं रहते हैं ॥ १७ ॥

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ॥
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ १९ ॥

महामुद्रामुपसंहरंस्तस्या गोप्यत्वमाह-कथितेति ॥ इयमेषा महामुद्रा कथितोक्ता। मयेति शेषः। कीदृशी नृणामभ्यसतां नराणां महत्यश्च ताः सिद्धयश्चाणिमाद्यास्तासां करी कर्त्रीयम्। प्रकृष्टो यत्नः प्रयत्नस्तेन प्रयत्नेन गोपनीया गोपनार्हा यस्यकस्यचिद्यस्य कस्याप्यनधिकारिणोऽसंबंधस्य। सामान्ये षष्ठी। न देया दातुं योग्या न भवतीत्यर्थः ॥ १८ ॥

भाषार्थ-अब महामुद्राको समाप्त करते हुए उसको गुप्त करने योग्य वर्णन करते हैं कि, यह पूर्वोक्त जो महामुद्रा वर्णन की है वह मनुष्योंको महासिद्धिकी करनेवाली है और बडे यत्नसे गुप्त करने योग्य है और जिस किसी अनधिकारी पुरुषको न देनी ॥ १८ ॥

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९ ॥

महाबंधमाह-पार्ष्णिमिति ॥ वामस्य सव्यस्य पादस्य चरणस्य पार्ष्णिं गुल्फयोरधोभागम् 'तद्ग्रंथी घुटिके गुल्फौ पुमान्पार्ष्णिस्तयोरधः' इत्यमरः। योनिस्थाने गुदमेढ्रयोरंतराले नियोजयेन्नितरां योजयेत्। वामः सव्यो य ऊरुस्तस्योपरि दक्षिणं चरणं पादं संस्थाप्य सम्यक् स्थापयित्वा। तथाशब्दः पादपूरणे ॥ १९ ॥

भाषार्थ-अब महाबंधका वर्णन करते हैं कि, वामचरणकी पार्ष्णिको योनिस्थानमें अर्थात् गुदा और लिंगके मध्यभागमें लगावे और वामजंघा ऊपर दक्षिण पादको रख कर बैठे ॥ १९ ॥

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ॥
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥ २० ॥

पूरयित्वेति॥ततस्तदनंतरं वायुं पूरयित्वा हृदये चुबुकं दृढं निष्पीड्य गाढं संस्थाप्य । एतेन जालंधरबंधः प्रोक्तः । योनिं गुदमेढ्रयोरंतरालमाकुंच्य । अनेन मूलबंधः सूचितः । स तु जिह्वाबंधेन गतार्थत्वान्न कर्तव्यः। मनः स्वांतं मध्ये मध्यनाड्यां नियोजयेत्प्रवर्तयेत् ॥ २० ॥

भाषार्थ—इसपूर्वोक्त आसन बांधनेके अनंतर वायुको पूरण करके और हृदयमें दृढतासे (खूब) चुबुक (ठोढी) को अर्थात् इस जालंधर बंधको करके और योनि (गुदा लिंगकेमध्य) को संकुचित करके अर्थात् मूलबंधको करके परन्तु यह मूलबन्ध जिह्वाके बन्धनसेही सिद्ध है इससे करने योग्य नहीं है फिर मनको मध्य नाडीकेविषे प्रविष्ट करे ॥ २० ॥

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ॥

सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥ २१ ॥

धारयित्वेति ॥ शक्तिमनतिक्रम्य यथाशक्ति धारयित्वा कुंभयित्वा शनैर्मंदं मंदमनिलं वायुं रेचयेत् । सव्यांगे वामांगे समभ्यस्य सम्यगावर्त्य दक्षांगे दक्षिणांगे पुनर्यावत्तुल्यामेव संख्यां तावदभ्यसेत् ॥ २१ ॥

भाषार्थ—फिर वायुको यथाशक्ति धारण करके अर्थात् कुंभक प्राणायामको करके शनैः २ वायुका रेचन करै इसप्रकार वाम अंगमें भलीप्रकार अभ्यास करके दक्षिण अंगमें फिर अभ्यास करै और वह अभ्यास तबतक करे जबतक वामांग अभ्यासकी जो संख्या उसकी तुल्यताहो ॥ २१ ॥

मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ॥

राजदंतस्थजिह्वाया बंधः शस्तो भवेदिति ॥ २२ ॥

अथ जालंधरबंधे कंठसंकोचस्यानुपयोगमाह—मतमिति॥केषांचित्त्वाचार्याणामिदं मतम् । किं तदित्याह । अत्र जालंधरबंधे कंठस्य बंधनं बंधः संकोचस्तं विवर्जयेद्विशेषेण वर्जयेत् । कुतः यतो दंतानां राजानो राजदंता राजदंतेषु तिष्ठतीति राजदंतस्था राजदन्तस्था चासौ जिह्वा च तस्यां राजदंतस्थजिह्वायां बंधस्तदुपरिभागस्य संबंधः शस्तः । कंठाकुंचनापेक्षया प्रशस्तो भवेदिति हेतोः ॥ २२ ॥

भाषार्थ—अब जालंधरबंधमें कंठके संकोचका अनुपयोग वर्णन करते हैं कि, किन्हीं आचार्योंका यह मत है कि, इस जालंधरबंधमें कंठका जो बन्धनं (संकोच) उसको

विशेषकर वर्जदे. क्योंकि राजदंतों (दाढ) के ऊपर स्थित जो जिह्वा उसका बंधही जालंधर बंधमें प्रशस्त होताहै अर्थात् कंठ संकोचकी अपेक्षा वह उत्तम होता है ॥ २२ ॥

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ॥
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥२३॥

अयं त्विति ॥ अयं तु राजदंतस्थजिह्वायां बंधस्तु सर्वाश्च ता नाड्यश्च सर्वनाड्यो द्वासप्ततिसहस्रसंख्याकास्तासां सुषुम्नातिरिक्तानामूर्ध्वमुपरि वायोर्गतिरूर्ध्वगतिस्तस्या निरोधकः प्रतिबंधकः। एतेन 'बध्नाति हि शिराजालम्' इति जालंधरोक्तं फलमनेनैव सिद्धमिति सूचितम्। महाबंधस्य फलमाह–अयं खल्विति ॥ अयमुक्तः खलु प्रसिद्धः महासिद्धीः प्रकर्षेण ददातीति तथा ॥ २३ ॥

भाषार्थ-यह राजदंतोंमें स्थित जिह्वाका बंध, बहत्तर सहस्र ७२००० सुषुम्नासे भिन्न नाडियोंकी जो ऊर्ध्वगति अर्थात् नाडियोंमें जो प्राणवायुका ऊर्ध्वगमन उसका प्रतिबंधक है इससे यह सूचित किया कि, नाडियोंके जालको जो बंधन करै उसे जालंधरबन्ध कहते हैं यह जालंधर बन्धको फल इससेही सिद्ध है। अब महाबन्धके फलको कहते हैं कि, यह महाबन्ध निश्चयसे महासिद्धियोंको भलीप्रकार देता है ॥ २३ ॥

कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥२४॥

कालेति ॥ कालस्य मृत्योः पाशो वागुरा तेन यो महाबंधो बंधनं तस्य विशेषेण मोचने मोक्षणे विचक्षणः प्रवीणः। तिसृणां नदीनां वेणीसमुदायः स एव संगमः प्रयागस्तं धत्ते विधत्ते। केदारं भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं केदारशब्दवाच्यं तं मनः स्वांतं प्रापयेत्। 'गतिबुद्धि' इत्यादिना अणौ कर्तुर्मनसो णौ कर्मत्वम् ॥ २४ ॥

भाषार्थ-और मृत्युके पाशका जो महाबंध उसके छुटानेमें विशेषकर प्रवीण है और तीन नदियोंका संगम जो प्रयाग है उसको करता है और मनको भृकुटियोंके मध्यमें जो शिवजीका स्थानरूप केदार है उसमें प्राप्त करता है अर्थात् पहुँचता है ॥ २४ ॥

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ॥
महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥२५॥

महावेधं वक्तुमादौ तस्योत्कर्षं तावदाह–रूपेति ॥ रूपं सौंदर्यं चक्षुः-

प्रियो गुणो लावण्यं कांतिविशेषः। तदुक्तम् 'मुक्ताफलेषु छायायास्तरल-त्वमिवान्तरम्। प्रतिभाति यदंगेषु तल्लावण्यमिहोच्यते' इति। ताभ्यां संपन्ना विशिष्टा स्त्री युवती पुरुषं भर्तारं विना यथा यादृशी निष्फला तथा महामुद्रा च महाबंधश्च तौ महावेधेन। 'विनापि प्रत्ययं पूर्वोत्तर-पदयोर्लोपो वक्तव्यः' इति भाष्यकारोक्तेर्महच्छब्दस्य लोपः। वर्जितौ रहितौ निष्फलौ व्यर्थावित्यर्थः॥ २५॥

भाषार्थ-अब महावेधके कहनेके लिये प्रथम उसकी उत्तमताको कहते हैं कि, रूप (सुंदरता) और इसवचनमें कहेहुए लावण्यको मोतियोंमें छाया (प्रतिबिंबकी) तरलताके समान स्त्रीके अंगोंमें अंतर जो प्रतीत होता है वह यहां लावण्य कहाता है. इन दोनों पूर्वोक्त रूप और लावण्यसे युक्त स्त्री, पुरुषके विना निष्फल है. तिसीप्रकार महामुद्रा और बंध ये दोनों भी महावेधके विना निष्फल हैं. इस श्लोकमें वेधपदसे महावेध लेते हैं; क्योंकि इस भाष्यकारके वचनसे प्रत्ययके विनाभी पूर्व और उत्तरपदका लोप कहना। महच्छ-ब्दका लोप होता है॥ २५॥

अथ महावेधः।

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः॥
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया॥२६॥

महावेधमाह-महाबंधेति॥ महाबंधे महाबंधमुद्रायां स्थितो महाबंध-स्थितः। एका एकाग्रा धीर्यस्य स एकाग्रधीर्योगी योगाभ्यासी पूरकं नासापुटाभ्यां वायोर्ग्रहणं कृत्वा कंठे मुद्रा कंठमुद्रा तया जालंधरमुद्रया वायूनां प्राणादीनां गतिमूर्ध्वाधोगमनादिरूपां निभृतं निश्चलं यथा भवति तथावृत्य निरुध्य कुंभकं कृत्वेत्यर्थः॥ २६॥

भाषार्थ-अब महावेधका वर्णन करते हैं कि, महाबंधमुद्रामें स्थित अर्थात् करता हुआ योगी एकाग्रबुद्धिसे पूरक प्राणायामको करके अर्थात् योगमार्गसे नासिकाके पुटोंसे वायुका ग्रहण करके कंठमुद्रा (जालंधर मुद्रा) से प्राणआदि वायुओंको जो उर्ध्व अधोगतिरूप गमन है उसको निश्चल रीतिसे रोककर अर्थात् कुंभक प्राणायामको करके॥ २६॥

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः॥
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः॥२७॥

समहस्तेति॥ भूमौ भुवि हस्तयोर्युगं समं हस्तयुगं यस्य स समहस्तयुगः भूमिसंलग्नतलौ सरलौ हस्तौ यस्य तादृशः सन्नित्यर्थः।

स्फिचौ कटिप्रोथौ । 'स्त्रियां स्फिचौ कटिप्रोथौ' इत्यमरः । भूमिसंलग्नतलयोर्हस्तयोरवलंबनेन योनिस्थानसंलग्नपार्ष्णिना वामपादेन सह भूमेः किंचिदुत्थापितौ शनैर्मंदं संताडयेत्सम्यक् ताडयेत् । भूमावेव पुटयोर्द्वयमिडापिंगलयोर्युग्मनासिकाभ्यामुल्लंघ्य मध्ये सुषुम्नामध्ये गच्छतीति मध्यगो वायुः स्फुरति ॥ २७ ॥

भाषार्थ-भूमिपर लगा है तल जिनका ऐसे करतल हाथोंको अपने जो स्फिच (चूतड) हैं उनको भूमिपर लगेहुए हाथोंके आश्रय और योनिस्थानमें लगीहुई पार्ष्णि जिसकी ऐसे वामपादसहित पूर्वोक्त स्फिचोंको भूमिसे ऊपर किंचित् उठाकर शनैः २ भलीप्रकार ताडै, इस प्रकार करनेसे इडा और पिंगलारूप दोनों नाडियोंका उल्लंघन (छोड) करके सुषुम्नाके मध्यमें वायु चलने लगता है अर्थात् सुषुम्नामें प्राणवायुकी गति होजाती है ॥ २७ ॥

सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै ॥
मृतावस्था समुत्पन्नाततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८ ॥

सोमेति ॥ सोमश्च सूर्यश्चाग्निश्च सोमसूर्याग्नयः सोमसूर्याग्निशब्दैस्तदधिष्ठिता नाड्य इडापिंगलासुषुम्ना ग्राह्यास्तेषां संबंधः । तद्वायुसंबंधात्तेषां संबंधः । अमृताय मोक्षाय जायते । वै इति निश्चयेऽव्ययम् । मृतस्य प्राणवियुक्तस्यावस्था मृतावस्था समुत्पन्ना भवति । इडापिंगलयोः प्राणसंचाराभावात् । ततस्तदनंतरं वायुं विरेचयेन्नासिकापुटाभ्यां शनैस्त्यजेत् ॥ २८ ॥

भाषार्थ-फिर चन्द्रमा, सूर्य, अग्नि अर्थात् ये तीनों देवता हैं क्रमसे अधिष्ठाता जिनके ऐसी इडा पिंगला सुषुम्ना नाडियोंका संबंध मोक्षका हेतु निश्चयसे होजाता है अर्थात् तीनों नाडियोंका वायु एक हो जाताहै तब इडा और पिंगलाके मध्यमें प्राणसंचारके अभावसे मरण अवस्था उत्पन्न होजाती है, क्योंकि, इडा पिंगलामें जो प्राणोंका संचार उसका नामही जीवन है, फिर मरण अवस्थाकी उत्पत्तिके अनंतर वायुको विरेचन करदे अर्थात् नासिकाके पुटोंमेंसे शनैः २ त्यागदे ॥ २८ ॥

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९ ॥

महावेध इति ॥ अयं महावेधोऽभ्यासात्पुनःपुनरावर्तनान्महासिद्धयोऽणिमाद्यास्तासां प्रदायकः प्रकर्षेण समर्थकः । वली जरया चर्मसंकोचः

पलितं जरसा केशेषु शौक्ल्यं वेपः कंपस्तान् हंतीति वलीपालितवेपघ्नः । अत एव साधकेष्वभ्यासिषूत्तमाः साधकोत्तमास्तैः सेव्यतेऽभ्यस्य तइत्यर्थः ॥ २९ ॥

भाषार्थ-यह महावेध अभ्यास करनेसे अणिमा आदि महासिद्धियोंको भलीप्रकार देताहै और वली अर्थात् वृद्ध अवस्थासे चर्मका संकोच और पलित अर्थात् वृद्धतासे केशोंकी शुक्लता और देहका कंपना इनको नष्ट करता है इसीसे साधकों (अभ्यासी) में जो उत्तम हैं वे इस महावेधका अभ्याससरूप सेवन करते हैं ॥ २९ ॥

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ ३० ॥

महामुद्रादीनां तिसृणामतिगोप्यत्वमाह—एतदिति ॥ एतत्त्रयं महामुद्रादित्रयं महागुह्यमतिरहस्यम् । अत्र हेतुगर्भाणि विशेषणानि हि यस्माज्जरा वार्धकं मृत्युश्चरमः प्राणदेहवियोगः तयोर्विशेषेण नाशनं वह्नेर्जाठरस्य वृद्धिर्दीप्तिस्तस्याः करं कर्तृ अणिमा आदिर्येषां तेऽणिमादयस्ते च ते गुणाश्च तान् प्रकर्षेण ददातीत्यणिमादिगुणप्रदम् । चकार आरोग्यबिन्दुजयादिसमुच्चयार्थः एवशब्दोऽवधारणार्थः ॥ ३० ॥

भाषार्थ-अब महामुद्रा आदि पूर्वोक्त तीनोंको अत्यंत गुप्त करने योग्य वर्णन करते हैं कि, ये तीनों मुद्रा अत्यन्त गुप्त करने योग्य हैं और जोरा और मृत्युको विशेषकर नष्ट करती हैं और जठराग्निको बढाती हैं और अणिमा आदि सिद्धियोंको देती हैं अर्थात् अणिमा आदि गुणोंको भलीप्रकार उत्पन्न करती हैं और चकारके पढनेसे आरोग्य और बिंदुका जय समझना और इस श्लोकमें एव पद निश्चयका बोधक है ॥ ३० ॥

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ॥
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ॥
सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥ ३१ ॥

अथैतत्त्रयस्य पृथक्साधनविशेषमाह—अष्टधेति ॥ दिने दिने प्रतिदिनम् । यामे यामे प्रहरे प्रहरे पौनःपुन्ये द्विवचनम् । अष्टभिः प्रकारैरष्टधा क्रियते । चशब्दोऽवधारणे । एतत्त्रयमित्यत्रापि संबध्यते । कीदृशं पुण्यस्य संभारः समूहस्तस्य संधायि, पुनः कीदृशं पापानामोघः पूरः समूह इति यावत् । तस्य भिदुरं कुलिशमिव नाशनं सदा सर्वदा यदाभ्यस्तं तदैव पापनाशम् ॥ सम्यक् सांप्रदायिकी शिक्षा गुरूपदेशो विद्यते येषां ते तथा । एवं दिने दिने यामे यामेऽष्टधेत्युक्तरीत्या पूर्वसाधनं स्वल्पस्वल्पमेव कार्यम् ॥ ३१ ॥

भाषार्थ-अब इन तीनोंके पृथक् २ साधन विशेषको कहते है कि, प्रहर २ में और दिन २ में वारंवार आठप्रकारसे ये तीनों मुद्रा की जाती हैं. यहां भी एव शब्द निश्चयका वाची है और ये तीनों मुद्रा पुण्यके समूहको करती हैं और पापोंका जो समूह है उसको छेदन सदैव करती हैं और भलीप्रकार गुरुकी है शिक्षा जिनको ऐसे पुरुषोंको पूर्वोक्त आठप्रकारका जो प्रहर २ और दिन २ में साधन है वह अल्प २ (थोडा २) ही करना योग्य है अधिक २ नहीं ॥ ३१ ॥

अथ खेचरी ।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२ ॥

खेचरीं विवक्षुरादौ तत्स्वरूपमाह-कपालेति ॥ कपाले मूर्ध्नि कुहरं सुषिरं तस्मिन्कपालकुहरे विपरीतं प्रतीपं गच्छतीति विपरीतगा पराङ्मुखीभूता जिह्वा रसना स्यात्। भ्रुवोरंतर्गता भ्रुवोर्मध्ये प्रविष्टा दृष्टिर्दर्शनं स्यात्। सा खेचरी मुद्रा भवति। कपालकुहरे जिह्वाप्रवेशपूर्वकं भ्रुवोरंतर्दर्शनं खेचरीति लक्षणं सिद्धम् ॥ ३२ ॥

भाषार्थ-अब खेचरीमुद्राके कथनका अभिलाषी आचार्य प्रथम खेचरीके स्वरूपका वर्णन करते हैं कि, कपालके मध्यमें जो छिद्र है उसमें विपरीत (उलटी) हुई जिह्वा तो प्रविष्ट होजाय और भृकुटियोंके मध्यमें दृष्टिका प्रवेश होजाय तो वह खेचरीमुद्रा होती है अर्थात् कपालके छिद्रमें जिह्वाके प्रवेश पूर्वक जो भृकुटियोंके मध्यका दर्शन उसे खेचरी मुद्रा कहते हैं ॥ ३२ ॥

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ॥
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥

खेचरीसिद्धेर्लक्षणमाह-छेदनेति ॥ छेदनं अनुपदमेव वक्ष्यमाणम्। चालनं हस्तयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां रसनां गृहीत्वा सव्यापसव्यतः परिवर्तनं, दोहः करयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां गोदोहनवत्तद्दोहनं तैः कलां जिह्वां तावद्वर्धयेद्दीर्घां कुर्यात्। तावत् कियत्। यावत्सा कला भ्रूमध्यं बहिर्भ्रुवोर्मध्यं स्पृशति यदा तदा खेचर्याः सिद्धिः खेचरीसिद्धिर्भवति ॥ ३३ ॥

भाषार्थ-अब खेचरीमुद्राकी सिद्धिके लक्षणका वर्णन करते हैं कि, छेदन जिसका आगे शीघ्रही वर्णन करेगे और चालन अर्थात् हाथके अँगूठे और तर्जनीसे जिह्वाको पकडकर वाम और दक्षिणरूपसे परिवर्तन (हलाना) और पूर्वोक्त अँगूठे और तर्ज-

नीसे गोदोहनके समान जिह्वाका दोहन इन तीनोसे कला (जिह्वा) को तबतक बढावै जबतक वह कला भ्रुकुटियोंके मध्यका स्पर्श करै फिर स्पर्श होनेपर खेचरी मुद्राकी सिद्धिको जानै ॥ ३३ ॥

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ॥
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४ ॥

तत्साधनमाह—स्नुहीति ॥ स्नुही गुडा तस्याः पत्रं दलं स्नुहीपत्रेण सदृशं स्नुहीपत्रनिभं सुतीक्ष्णमतितीक्ष्णं स्निग्धं च तन्निर्मलं च स्निग्धनिर्मलं शस्त्रं छेदनसाधनं समादाय सम्यगादाय गृहीत्वा ततः शस्त्रग्रहणानंतरं तेन शस्त्रेण रोमप्रमाणं रोममात्रं समुच्छिनेत्सम्यगुच्छिनेच्छिद्यात् । रसनामूलशिरामिति कर्माध्याहारः । 'मिश्रेयाप्यथ सीहुंडो वज्रस्नुक्स्त्री स्नुही गुडा' इत्यमरः ॥ ३४ ॥

भाषार्थ—अब खेचरीकी सिद्धिके साधनोंका वर्णन करतेहैं कि, स्नुही (सेहुंड) के पत्तेके समान जो अत्यंत तीक्ष्ण शस्त्र है चिकने और निर्मल उस शस्त्रको ग्रहण करके उससे जिह्वाके मूलकी नाडीको रोममात्र छेदन करदे ॥ ३४ ॥

ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ॥
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

तत इति ॥ ततश्छेदनानंतरं चूर्णिताभ्यां चूर्णीकृताभ्यां सैंधवं सिंधुदेशोद्भवं लवणं पथ्यं हरीतकी ताभ्यां प्रघर्षयेत्प्रकर्षेण घर्षयेच्छिन्नं शिराप्रदेशम् । सप्तदिनपर्यंतं छेदनं सैंधवपथ्याभ्यां घर्षणं च सायंप्रातर्विधेयम् । योगाभ्यासिनो लवणनिषेधात्खदिरपथ्याचूर्णं गृह्णंति मूले सैंधवोक्तिस्तु हठाभ्यासात्पूर्वं खेचरीसाधनाभिप्रायेण । सप्तानां दिनानां समाहारः सप्तदिनं तस्मिन् प्राप्ते गते सति अष्टमे दिन इत्यर्थात् । ये प्राप्त्यर्थास्ते गत्यर्थाः । पूर्वच्छेदनापेक्षयाधिकं रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

भाषार्थ—और छेदनके अनंतर चूर्ण किये (पीसे हुये) सैंधव (लवण) और हरडेसे जिह्वाके मूलको भलीप्रकार घिसे सातदिनतक प्रतिदिन छेदन और घिसनेको पूर्वोक्तप्रकारसे प्रातःकाल और सायंकालको करै और योगके अभ्यासीको लवणका निषेध है इससे यहां खदिर (कत्था) और पथ्याका चूर्ण लेना योगियोंको कहाहैं और मूलग्रंथमें तो सैंधवका कथन हठयोगके अभ्याससे पूर्व खेचरीकी सिद्धिके अभिप्रायसे है।

फिर सात दिनके बीतनेपर आठवेंदिन रोममात्रका छेदन करे अर्थात् प्रथमछेदनसे अधिक रोममात्रका छेदन करे ॥ ३५ ॥

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ॥

षण्मासाद्रसनामूलशिलाबंधः प्रणश्यति ॥ ३६ ॥

एवमिति॥एवं क्रमेण पूर्वं रोममात्रच्छेदनं सप्तदिनपर्यंतं तावदेव सायंप्रातश्छेदनं घर्षणं च । अष्टमे दिनेऽधिकं छेदनमित्युक्तक्रमेण षण्मासं षण्मासपर्यंतं नित्ययुक्तः सन् समाचरेत्सम्यगाचरेत् । छेदनघर्षणे इति कर्माध्याहारः । षण्मासादनंतरं रसना जिह्वा तस्या मूलमधोभागो रसनामूलं तत्र या शिरा कपालकुहररसनासंयोगे प्रतिबंधिकाभूता नाडी तया बंधो बंधनं प्रणश्यति प्रकर्षेण नश्यति ॥ ३६ ॥

भावार्थ-इसप्रकार क्रमसे प्रथम रोममात्रका छेदन और उसकाही सातदिनपर्यंत सायंकाल प्रातःकालके समय घर्षणको प्रतिदिन युक्तहुआ छः मासपर्यंत करे और आठवें दिन पूर्व किये छेदनसे अधिक रोममात्रका छेदन करके पूर्वोक्त घर्षणको करता रहै इसरीतिसे छः मासके अनंतर जिह्वाके मूलभागमें जो शिराबन्ध है अर्थात् जिससे जिह्वा कपाल छिद्रमें नहीं पहुंच सकती वह बन्धन है वह भलीप्रकार नष्ट होजाता है ॥ ३६ ॥

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ॥

सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ३७ ॥

छेदनादिना जिह्वावृद्धौ यत्कर्तव्यं तदाह-कलामिति ॥ कलां जिह्वां पराङ्मुखमास्यं यस्याः सा तथा तां पराङ्मुखीं प्रत्यङ्मुखीं कृत्वा तिसृणां नाडीनां पंथाः त्रिपथस्तस्मिंस्त्रिपथे कपालकुहरे परियोजयेत्संयोजयेत् । सा त्रिपथे परियोजनरूपा खेचरी मुद्रा तद्व्योमचक्रमित्युच्यते । व्योमचक्रशब्देनोच्यते ॥ ३७ ॥

भावार्थ-अब छेदन आदिसे जिह्वाको वृद्धि होनेपर करने योग्य कर्मको कहते हैं कि, जिह्वाको पराङ्मुख करके अर्थात् पश्चिमको लौटाकर तीनों नाडियोंका मार्ग जो कपालका छिद्र है उसमें संयुक्त करदे वही खेचरी मुद्रा होती है और उसको ही व्योमचक्र कहते हैं ॥ ३७ ॥

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥

विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ३८ ॥

अथ खेचरीगुणाः॥रसनामिति॥ ऊर्ध्वं तालूपरि विवरं गच्छतीति तां तादृशीं रसनां जिह्वां कृत्वा क्षणार्धं क्षणस्य मुहूर्तस्य अर्धं क्षणार्धं घटिकामात्रमपि खेचरी मुद्रा तिष्ठति चेत्तर्हि योगी विषैः सर्पवृश्चिकादिविषैर्विमुच्यते विशेषेण मुच्यते । व्याधिर्धातुवैषम्यं मृत्युश्चरमः प्राणदेहवियोगो जरा वृद्धावस्था ता आदयो येषां वल्यादीनां तैश्च विमुच्यते । 'उत्सवे च प्रकोष्ठे च मुहूर्ते नियमे तथा । क्षणशब्दो व्यवस्थायां समयेऽपि निगद्यते' इति नानार्थः ॥ ३८ ॥

भाषार्थ–अब खेचरीके गुणोंका वर्णन करते हैं कि, जिह्वाको तालुके ऊपरले छिद्रमें करके जो योगी क्षणार्धभी टिकता है अर्थात् एक घटिकामात्र भी स्थित रहता है (यहां क्षण पदसे इसवचनके अनुसार मुहूर्तका ग्रहण है) वह योगी धातुओंकी विषमतारूप व्याधि और मृत्यु अर्थात् प्राण और देहका वियोग और वृद्ध अवस्था आदिकोंसे और सर्प विच्छू आदिके विषोंसे विशेषकर छूट जाता है ॥ ३८ ॥

न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥३९॥

न रोग इति॥यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति तस्य रोगो न मरणं न तंद्रा तामसांतःकरणवृत्तिविशेषः न निद्रा न क्षुधा न तृषा न पिपासा न मूर्च्छा चित्तस्य तमसाभिभूतावस्थाविशेषश्च न भवेत् ॥ ३९ ॥

भाषार्थ–जो योगी खेचरीमुद्राको जानता है उसको रोग, मरण और अंतःकरणकी तमोगुणी वृत्तिरूप तंद्रा और निद्रा क्षुधा तृषा और चित्तकी तमोगुणीअवस्थारूप मूर्च्छा ये सब नहीं होते हैं ॥ ३९ ॥

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥४०॥

पीड्यत इति ॥ यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति स रोगेण ज्वरादिना न पीड्यते ॥ ४० ॥

भाषार्थ–जो खेचरीको जानता है वह रोगसे पीडित नहीं होता है और न कर्मसे लिप्त होता है और न कालसे बाधा जाता है ॥ ४० ॥

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ॥
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१ ॥

चित्तमिति ॥ यस्माद्धेतोश्चित्तमंतःकरणं खे भ्रुवोरंतरवकाशे चरति जिह्वा खे तत्रैव गता सती चरति । तेन हेतुना एषा कथिता मुद्रा खेचरी नाम खेचरीति प्रसिद्धा । नामेति प्रसिद्धावव्ययम् । सिद्धैः कपिलादिभिर्निरूपिता । खे भ्रुवोरंतर्व्योम्नि चरति गच्छति चित्तं जिह्वा च यस्यां सा खेचरीत्यवयवशः सा व्युत्पादिता । उक्तेषु त्रिषु श्लोकेषु व्याध्यादीनां पुनरुक्तिस्तु तेषां श्लोकानां संगृहीतत्वान्न दोषाय ॥४१॥

भाषार्थ–जिससे चित्त (अंतःकरण) भ्रुकुटियोंके मध्यरूप आकाशमें विचरता है और जिह्वाभी भ्रुकुटियोंके मध्यमेंही जाकर विचरती है तिसीसे सिद्धों (कपिल आदि) की निरूपण कीहुई यह मुद्रा खेचरी इस नामसे प्रसिद्ध है भ्रुकुटियोंके मध्यरूप आकाशमें जिसमुद्राके करनेसे जिह्वा विचरे उसे खेचरी कहते हैं । इस व्युत्पत्तिसे सिद्धोंने यह अन्वर्थमुद्रा वर्णन की है. इन पूर्वोक्त तीनों श्लोकोंमें व्याधिआदिकी जो पुनरुक्ति है वह इसलिये दूषित नहीं है कि, ये तीनों श्लोक संगृहीत (किसीके रचेहुए) हैं अर्थात् मूलके नहीं हैं ॥ ४१ ॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥४२॥

खेचर्येति ॥ येन योगिना खेचर्या मुद्रया लंबिकाया ऊर्ध्वमिति लंबिकोर्ध्वतः । सार्वविभक्तिकस्तसिः । लंबिका तालु तस्या ऊर्ध्वत उपरिभागे स्थितं विवरं छिद्रं मुद्रितं पिहितम् । कामिन्या युवत्याः श्लेषितस्यालिंगितस्यापि । च शब्दोऽप्यर्थे । तस्य बिंदुर्वीर्यं न क्षरते न स्खलति ॥ ४२ ॥

भाषार्थ–जिस योगीने खेचरीमुद्रासे लंबिका (तालु) के ऊपरका छिद्र ढकलिया है कामिनीके स्पर्श करनेपरभी उस योगीका बिंदु (वीर्य) क्षरित (पडता) नहीं होता अर्थात् अपने मस्तकरूप स्थानसे नहीं गिरता है ॥ ४२ ॥

चलितोऽपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम् ॥
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥४३॥

चलित इति ॥ चलितोऽपि स्खलितोऽपि बिंदुर्यदा यस्मिन् काले योनिमंडलं योनिस्थानं संप्राप्तः संगतस्तदैव योनिमुद्रया मेढ्राकुंचनरूपया । एतेन वज्रोलीमुद्रा सूचिता । निबद्धो नितरां बद्धः शक्त्याकर्षणशक्त्याहृतः प्रकृष्ट ऊर्ध्वं व्रजति । सुषुम्नामार्गेण बिंदुस्थानं गच्छति ॥ ४३ ॥

भाषार्थ—और चलायमानहुआभी बिंदु जिससमय योनिके मंडलमें प्राप्त होजाता है तोभी लिंगके संकोचनरूप योनिमुद्रासे अर्थात् वज्रोलीसे निरंतर बँधाहुआ बिंदु आकर्षण-शक्तिसे खिंचा हुआ सुषुम्ना नाडीके मार्गसे ऊर्ध्व (बिंदुके स्थानमें) को चलाजाता है ॥ ४३ ॥

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४ ॥

ऊर्ध्वजिह्व इति ॥ ऊर्ध्वालंबिकोर्ध्वविवरोन्मुखा जिह्वा यस्य स ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो निश्चलो भूत्वा । सोमस्य लंबिकोर्ध्वविवरगलित-चंद्रामृतस्य पानं सोमपानं यः पुमान् करोति । योगं वेत्तीति योगवित् स मासस्यार्धं मासार्धं तेन मासार्धेन पक्षेण मृत्युं मरणं जयति अभि-भवति । न संदेहः । निश्चितमेतदित्यर्थः ॥ ४४ ॥

भाषार्थ—तालुके ऊपरके छिद्रके उन्मुख है जिह्वा जिसकी ऐसा जो योगी वह सोमपान करता है अर्थात् ऊर्ध्व छिद्रमेंसे गिरतेहुए चंद्रामृतको पीता है योगका ज्ञाता वह एकही मासार्द्धसे अर्थात् पक्षभरसे मृत्युको जीतता है इसमें सन्देह नहीं है अर्थात् यह निश्चित है ॥ ४४ ॥

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ॥
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥४५॥

नित्यमिति ॥ यस्य योगिनः शरीरं नित्यं प्रतिदिनं सोमकलापूर्णं चंद्रकलामृतपूर्णं तस्य तक्षकेण सर्पविशेषेणापि दष्टस्य दंशितस्य योगिनः शरीरे विषं गरलं तज्जन्यं दुःखं न सर्पति न प्रसरति ॥४५॥

भाषार्थ--जिस योगीका शरीर नित्य (सदैव) चंद्रकलारूप अमृतसे पूर्ण रहता है तक्षक सर्पसे डसेहुयेभी उसके शरीरमें विष नहीं फैलता अर्थात् सर्पका विष नहीं चढता ॥ ४५ ॥

इंधनानि यथा वह्निस्तलवर्त्ति च दीपकः ॥
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥४६॥

इंधनानीति ॥ यथा वह्निः इंधनानि काष्ठादीनि न मुंचति दीपको दीपः तैलवर्तिं च तैलयुक्तां वर्त्तिं न मुंचति । तथा सोमकलापूर्णं चन्द्रकलामृतपूर्णं देहं शरीरं देही जीवो न मुंचति न त्यजति ॥४६॥

भाषार्थ-जैसे अग्नि काष्ठआदि इंधनोंको और दीपक तैल और बत्तीको नहीं त्यागतेहैं अर्थात् उनके विना नहीं रहतेहैं तैसेही देही (जीवात्मा) सोमकलासे पूर्ण देहको नहीं त्यागताहै अर्थात् सोमकलासे पूर्ण देह सदैव बना रहताहै ॥ ४६ ॥

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ॥
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥ ४७ ॥

गोमांसमिति ॥ गोमांसं पारिभाषिकं वक्ष्यमाणं यो भक्षयेन्नित्यं प्रतिदिनममरवारुणीमपि वक्ष्यमाणां पिबेत्तं योगिनम् । अहमिति ग्रंथकारोक्तिः । कुले जातः कुलीनः तं सत्कुलोत्पन्नं मन्ये । तदुक्तं ब्रह्मवैवर्ते-कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत् । जायते योगवान्यत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् ॥ दृष्टः संभाषितः स्पृष्टः पुंप्रकृत्योर्विवेकवान् । भवकोटिशतापात्तं पुनाति वृजिनं नृणाम् ॥' ब्रह्मांडपुराणे । 'गृहस्थानां सहस्रेण वानप्रस्थशतेन च । ब्रह्मचारिसहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥' राजयोगे वामदेवं प्रति शिववाक्यम्-'राजयोगस्य माहात्म्यं को विजानाति तत्त्वतः । तज्ज्ञानी वसते यत्र स देशः पुण्यभाजनम् । दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः । अज्ञा मुक्तिपदं यांति किं पुनस्तत्परायणाः ॥ अंतर्योगं बहिर्योगं यो जानाति विशेषतः । त्वया मयाप्यसौ वंद्यः शेषैर्वंद्यस्तु किं पुनः ॥' इति । कूर्मपुराणे-'एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा । ये युंजंते महायोगं विज्ञेयास्ते महेश्वराः ॥' इति । इतरे वक्ष्यमाणगोमांसभक्षणामरवारुणीपानरहिता अयोगिनस्ते कुलघातकाः कुलनाशकाः सत्कुले जातस्य जन्मनो वैयर्थ्यात् ॥ ४७ ॥

भाषार्थ-जो योगी प्रतिदिन गोमांस (जो आगे कहेंगे) को भक्षण करताहै और प्रतिदिन अमरवारुणी (जो आगे कहेंगे) को पीताहै उसकोही हम श्रेष्ठकुलमें उत्पन्न मानतेहैं अन्य सब मनुष्य कुलघातक (नाशक) हैं क्योंकि श्रेष्ठकुलमें उनका जन्म निरर्थक है सोई ब्रह्मवैवर्त्तमें कहाहै कि, योगीके माता पिता कृतार्थ हैं और उसके देश और कुलको धन्य है जहां योगवान् पैदा होताहै और योगीको दिया दान अक्षय होताहै पुरुष और प्रकृतिका विवेकी योगीजन दर्शन, भाषण स्पर्श करनेसे मनुष्योंके कोटियों जन्मोंके पापोंसे पवित्र करतेहैं । ब्रह्माण्डपुराणमें लिखाहै कि, सहस्र गृहस्थी और सौ वानप्रस्थ और सहस्र ब्रह्मचारियोंसे योगाभ्यासी अधिक होताहै और राजयोगके विषयमें वामदेवके प्रति शिवजीका वाक्य है कि, राजयोगके यथार्थ माहात्म्यको कौन जान सकताहै ? राज-

योगका ज्ञानी जहां वसताहै वह देश पुण्यात्मा है इसके दर्शन और पूंजनसे इक्कीस कुल सहित मूर्ख भी मुक्तिके पदको प्राप्त होतेहैं, योगमें तत्पर तो क्यों न होंगे जो अंतर्योग और बहिर्योगको विशेषकर जानताहै वह मुझे और तुझेभी नमस्कार करने योग्य है और शेषमनुष्योंको वन्दना करने योग्य तो क्यों न होगा । कूर्मपुराणमें लिखाहै कि, एकसमय वा द्विकालमें वा त्रिकालमें वा नित्य जो महायोगका अभ्यास करते हैं वे महेश्वर (शिव) जानने । इन वचनोंसे योग सर्वोत्तम है ॥ ४७ ॥

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८ ॥

गोमांसशब्दार्थमाह-गोशब्देनेति ॥ गोशब्देन गोइत्याकारकेण शब्देन गोपदेनेत्यर्थः । जिह्वा रसनोदिता कथिता । तालुनीति सामीपिकाधारे सप्तमी । तालुसमीपार्ध्वविवरे तस्या जिह्वायाः प्रवेशो गोमांसभक्षणं गोमांसभक्षणशब्दवाच्यं तत्तु तादृशं गोमांसभक्षणं तु महापातकानां स्वर्णस्तेयादीनां नाशनम् ॥ ४८ ॥

भाषार्थ-अब गोमांस शब्दके अर्थको कहते हैं कि, गोपदसे जिह्वा कही जातीहै और तालुके समीप जो ऊर्ध्वछिद्र उसमें जो जिह्वाका प्रवेश उसको गोमांसभक्षण कहते हैं—वह गोमांसभक्षण महापातकोंका नाश करनेवाला है ॥ ४८ ॥

जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ॥
चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥ ४९ ॥

अमरवारुणीशब्दार्थमाह-जिह्वेति । जिह्वायाः प्रवेशो लंबिकोर्ध्वविवरे प्रवेशनं तस्मात्संभूतो यो वह्निरूष्मा तेनोत्पादितो निष्पादितः । अत्र वह्निशब्देनौष्ण्यमुपलक्ष्यते । यः सारः चंद्राद्भ्रुवोरंतर्वामभागस्थात्सोमात्स्रवति गलति सा अमरवारुणी स्यादमरवारुणीपदवाच्या भवेत् ॥ ४९ ॥

भाषार्थ-अब अमरवारुणी शब्दके अर्थको कहते हैं कि, तालुके ऊर्ध्व छिद्रमें जिह्वाके प्रवेशसे उत्पन्न हुई जो वह्नि (ऊष्मा) उससे उत्पन्न हुआ जो सार चंद्रमासे झरताहै अर्थात् भ्रुकुटियोंके मध्यमें वामभागमें स्थित चंद्रमासे बिंदुरूप सार गिरताहै उसको अमरवारुणी कहते हैं ॥ ४९ ॥

चुम्बंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ॥
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ॥५०॥

चुंबतीति ॥ यदि लंबिकाग्रं लंबिकोर्ध्वविवरं चुंबंती स्पृशन्ती। अनिशं निरंतरम्। अत एव रसस्य सोमकलामृतस्य स्यंदः स्यंदनं प्रस्रवणमस्यामस्तीति रसस्यंदिनी यस्य जिह्वा। क्षारेण लवणरसेन सहिता सक्षारा। कटुकं मरिचादि आम्लं चिंचाफलादि दुग्धं पयस्तैः सदृशी समाना। मधु क्षौद्रमाज्यं घृतं ताभ्यां तुल्या समा तथाशब्दः समुच्चये। एतैर्विशेषणै रसस्यानेकरसत्वान्मधुरत्वात्स्निग्धत्वाच्च जिह्वाया अपि रसस्यंदने तथात्वमुक्तम्। तर्हि तस्य व्याधीनां रोगाणां हरणमपगमो जराया वृद्धावस्थाया अंतःकरणं नाशनं शस्त्राणामायुधानामागमः स्वाभिमुखागमनं तस्योदीरणं निवारणम्। अष्टौ गुणा अणिमादयस्ते अस्य संजाता इत्यष्टगुणितममरत्वममरभावः। सिद्धानामंगनाः सिद्धांगनाः सिद्धाश्चता अंगनाश्चेति वा तासामाकर्षणमाकर्षणशक्तिः स्यात् ॥ ५० ॥

भाषार्थ–यदि रस (सोमकलाका अमृत) का स्यंदन (झरना) करनेवाली और लवणके रसके समान और मरीच आदि कटु और इमली आदि अम्ल और दूध इनके सदृश और मधु (सहत) और घृत इनकी तुल्य इन सब विशेषणोंमें रसमें अनेक रस और मधुरता और स्निग्धता (चिकनाई) कही उस रसके झरनेवाली जिह्वाकोभी वैसीही कही समझना अर्थात् पूर्वोक्तप्रकारकी जिह्वा तालुके ऊपर वर्तमानछिद्रका वारंवार चुंबन (स्पर्श) करे तो उस मनुष्यकी व्याधियोंका हरण और वृद्ध अवस्थाका अन्त करना और सन्मुख आये शस्त्रका निवारण और अणिमा आदि आठ सिद्धि हैं जिसमें ऐसा अमरत्व (देवत्व) और सिद्धोंकी अंगनाओंका वा सिद्धरूप अंगनाओंका आकर्षण (बुलाना) उसको ये फल होते हैं ॥ ५० ॥

मूर्ध्नःषोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-
दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयन् ॥
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥५१॥

मूर्ध्न इति ॥ रसनां जिह्वां विवरे कपालकुहरे नियम्य संयोज्य। ऊर्ध्वमुत्तानमास्यं यस्य सः। ऊर्ध्वास्य इत्यनेन विपरीतकरणी सूचिता। परां शक्तिं कुंडलिनीं चिंतयन्ध्यायन्सन् प्राणान्साधनभूतान्। षोडश पत्राणि दलानि यस्य तत् षोडशपत्रं तच्च तत्पद्मं कंठस्थाने वर्तमानं तस्मिन्गलितं हठाद्धठयोगादवाप्तं प्राप्तं विमलं निर्मलं धारामयं धारारूपमुत्कल्लोलमुत्तरंगं च तत्कलाजलं सोम, कलारसं यः पुमान् पिबेत् धयेत्स योगी निर्गता व्याधयो ज्वरादयो यस्मात्स निर्व्याधिः सन् यद्वा निर्गता त्रिविधा आधिर्मानसी व्यथा यस्मात्स तादृशः सन् मृणालं बिसमिव कोमलं मृदु वपुः शरीरं यस्य स मृणालकोमलवपुश्च सन् चिरं दीर्घकालं जीवति प्राणान् धारयति। हठाद्धठयोगात्। प्राणात्साधनभूतादवाप्तमिति वा योजना। प्राणैरिति क्वचित्पाठः॥ ५१ ॥

भाषार्थ–जो योगी, जिह्वाको कपालके छिद्रमें लगाकर और ऊपरको मुख करके इससे विपरीत करणी सूचित की--और परमशक्ति जो कुण्डलिनी उसका ध्यान करता हुआ प्राणवायुके साधन और हठयोगसे प्राप्त और षोडश हैं पत्र जिसके ऐसे पद्ममें मस्तकसे पतित और निर्मल और धारारूप और ऊपरको हैं तरंग जिसके ऐसे चंद्रकलाके जलको पीता है व्याधिसे रहित और मृणाल (बिस) के समान कोमल है वपु (देह) जिसका ऐसा वह योगी चिरकालतक जीता है॥ ५१ ॥

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धांतरस्थं
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ॥
चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ॥५२॥

यत्प्रालेयमिति ॥ मेरुवत्सर्वोन्नता सुषुम्ना मेरुस्तस्य मूर्धोपरिभागस्तस्यांतरे मध्ये तिष्ठतीति मेरुमूर्धांतरस्थं यत्प्रालेयं सोमकलाजलं प्रहितं निहितं यस्मिंस्तत्तथा तच्च तत्सुषिरं विवरं तस्मिन्विवरे सुधीः शोभना रजस्तमोभ्यामनभिभूतसत्त्वा धीर्बुद्धिर्यस्य सः। तत्त्वमात्मतत्त्वं प्रवदति प्रकर्षेण वदति। 'तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः' इति श्रुतेः। आत्मनो विभुत्वे खेचरीमुद्रायां तत्राभिव्यक्तिस्तस्मिंस्तत्त्वमित्युक्तम्। निम्नगानां गंगायमुनासरस्वतीनर्मदादिशब्दवाच्यानामिडापिंगलासुषुम्नागांधारीप्रभृतीनां तत्तस्मिन्विवरे तत्समीपे मुखमग्रमस्ति चंद्रात्सोमाद्वपुषः

शरीरस्य सारः स्रवति क्षरति तेन चंद्रसारक्षरणेन नराणां मनुष्याणां मृत्युर्मरणं भवति। अतो हेतोस्तत्पूर्वोदितं सुकरणं शोभनं करणं खेचरीमुद्राख्यं बध्नीयात्। सुकरणे बद्धे चंद्रसारस्रवणाभावान्मृत्युर्न स्यादिति भावः अन्यथा सुकरणबंधनाभावे कायस्य देहस्य सिद्धी रूपलावण्यबलवज्रसंहननरूपा न स्यात्॥ ५२॥

भाषार्थ-मेरुके समान सबसे ऊँची जो सुषुम्ना नाडी उसके मूर्द्धा (ऊपरके भाग) के मध्यमें टिकाहुआ जो प्रालेय अर्थात् सोमकलाका जल है और जिसमें वह जल स्थित है ऐसा विवर (छिद्र) है उस विवरमें रजोगुण तमोगुणसे नहीं हुआ है तिरस्कार जिसका ऐसी बुद्धिवाले मनुष्य आत्मतत्त्वको कहते हैं क्योंकि श्रुतिमें लिखा है कि, सुषुम्नाकी शिखाके मध्यमें परमात्मा स्थित है-क्योंकि आत्मा विभु (व्यापक) है और खेचरी-मुद्रामें उस विवरमें आत्मा प्रगट होताहै इससे उसमें तत्त्व है यह कहना ठीक है-और गंगा, यमुना, सरस्वती, नर्मदा आदि शब्दोंका अर्थ जो इडा, पिंगला सुषुम्ना, गांधारी आदि नाडी हैं उनके मुखभी उसी छिद्रके समीपमें हैं और चंद्रमासे जो देहका सारांश झरताहै उससेही मनुष्योंकी मृत्यु होती है तिससे शोभन करणरूप खेचरीमुद्राको बांधे (करै) क्योंकि खेचरीमुद्राके करनेसे चंद्रमाके सारके न झरनेसे मृत्यु न होगी और अन्यथा अर्थात् खेचरीमुद्राके न करनेसे देहका जो रूप, लावण्य, बल वज्रके समान संहनन (दृढता) रूपसिद्धि न होगी। भावार्थ यह है कि, जो सोमकलाका जल सुषुम्नाके मध्यमें स्थित है वह जल जिस छिद्रमें है उस छिद्रमेंही बुद्धिमान् मनुष्य परमात्माको कहतेहैं और उसी छिद्रमें समीप इडा पिंगला आदि नाडियोंका मुख है और चंद्रमासे जो देहका सारांश झरताहै उससे मनुष्योंकी मृत्यु होतीहै तिससे खेचरी मुद्राको करै क्योंकि न करनेसे देहकी सिद्धि नहीं होसकती अर्थात् पुष्ट न होगा॥ ५२॥

सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतःसमन्वितम्॥
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिञ्छून्ये निरंजने॥ ५३॥

सुषिरमिति॥ पंच यानि स्रोतांसीडादीनां प्रवाहास्तैःसमन्वितं सम्यगनुगतम्॥ "सप्तस्रोतः समन्वितम्" इति क्वचित्पाठः। ज्ञानजनकमलौकिकबोधितात्मसाक्षात्कारजनकं यत्सुषिरं विवरं तस्मिन्सुषिरेऽञ्जनमविद्या तत्कार्यं शोकमोहादि च निर्गतं यस्मात्तन्निरंजनं तस्मिन्निरंजने शून्ये सुषिरावकाशे खेचरी मुद्रा तिष्ठते स्थिरा भवति। 'प्रकाशनस्थेयाख्ययोश्च' इत्यात्मनेपदम्॥ ५३॥

भावार्थ-इडा आदि नाडियोंके जो पांच स्रोत (प्रवाह) हैं उनसे युक्त जो सुषिर (छिद्र) है वह ज्ञानका उत्पादक है अर्थात् आत्माके प्रत्यक्षका जनक है-शोक मोह आदिसे रहित रूप निरंजन और शून्यरूप जो है उसके विषे खेचरीमुद्रा स्थिर होती है अर्थात् खेचरीमुद्राकी महिमासे उस छिद्रमें मनके प्रवेशसे आत्मज्ञान होताहै ॥ ५३ ॥

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ॥

एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥५४॥

एकमिति ॥ सृष्टिमयं सृष्टिरूपं प्रणवाख्यं बीजमेकं मुख्यम् । तदुक्तं मांडूक्योपनिषदि 'ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वम्' इति । खेचरी मुद्रा एका मुख्या । निरालंब आलंबनशून्य एको मुख्यो देवः । आलंबनपरित्यागे- नात्मनः स्वरूपावस्थानात् । उन्मन्यवस्थैका मुख्या । 'एकेमुख्यान्यके वलाः' इत्यमर । बीजादिषु प्रणवादिवन्मुद्रासु खेचरी मुख्ययेत्यर्थः ॥५४॥

भावार्थ-सृष्टिरूप जो प्रणव (ॐ) नामका बीज है वह मुख्य है सोई मांडूक्य उप- निषद्में कहा है कि, यह सम्पूर्ण जगत् ॐ इस अक्षररूप है-और खेचरीमुद्राभी एक (मुख्य) है और निरालंब अर्थात् आलंबनशून्य देव परमात्मा भी एकही है-और मनोन्मनी अवस्था भी एकही है । यहां एक शब्द इस अमरके अनुसार मुख्यका बोधक है अर्थात् बीज आदिमें जैसे प्रणव मुख्य है ऐसेही मुद्राओंमें खेचरीभी मुख्य है ॥ ५४ ॥

अथोड्डीयानबन्धः ।

बद्धो येन सुषम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः

तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५ ॥

उड्डीयानबंधं विवक्षुस्तावदुड्डीयानशब्दार्थमाह-बद्ध इति ॥ यतो यस्माद्धेतोर्येन बंधेन बद्धो निरुद्धः प्राणःसुषुम्नायां मध्यनाड्यामुड्डीयते सुषुम्नां विहायसा गच्छति तस्मात्कारणादयं बंधो योगिभिर्मत्स्येंद्रादि- भिरुड्डीयनमाख्याभिधा यस्य स उड्डीयनाख्यः समुदाहृतः सम्यग्व्युत्प- त्त्योदाहृतः कथितः । सुषुम्नायामुड्डीयतेऽनेन बद्धः प्राण इत्युड्डीयनम् । उत्पूर्वात् 'डीङ्-विहायसा गतौ' इत्यस्मात्करणे ल्युट् ॥ ५५ ॥

भावार्थ--अब उड्डीयानबंधको कहनेके अभिलाषी आचार्य प्रथम उड्डीयान शब्दके अर्थको कहते हैं कि, जिस बंधसे बँधाहुआ प्राण मध्य नाडीरूप सुषुम्नाके विषे उडजाय अर्थात् आकाशमेंसे सुषुम्नामें प्रविष्ट हो जाय तिसकारणसे यह बंध मत्स्येंद्र आदि योगि- योंने उड्डीयान नामका कहा है अर्थात् सुषुम्नामें जिससे प्राण उडै इस व्युत्पत्तिसे इसका उड्डीयान नाम रक्खा है ॥ ५५ ॥

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगाः ॥
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥ ५६ ॥

उड्डीनमिति॥ महांश्चासौ खगश्च महाखगः प्राणः। सर्वदा देहावकाशे गतिमत्त्वात्। यस्माद्बंधादविश्रांतं यथा स्यात्तथोड्डीनं विहंगमगतिं कुरुते। सुषुम्नायामित्यध्याहार्यम्। तदेव बंधविशेषमुड्डीयानमुड्डीयाननाम कं स्यात्। तत्र तस्मिन्विषये बंधोऽभिधीयते बंधस्वरूपं कथ्यते मयेति शेषः ५६

भाषार्थ-सदैव देहके अवकाशमें गति है जिसकी ऐसा महाखगरूप प्राण जिस बंधसे निरंतर उड्डीन (पक्षीके समान गति) को सुषुम्नामें करता है वही बंध उड्डीयान नामका होता है उसमें मैं बंधके स्वरूपको कहता हूँ ॥ ५६ ॥

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ॥
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ ५७ ॥

उड्डीयानबंधमाह-उदर इति॥ उदरे तुंदे नाभेरूर्ध्वं चकारादधःउपरिभागेऽधोभागे च पश्चिमं तानं पश्चिममाकर्षणं नाभेरूर्ध्वाधोभागौ यथा पृष्ठसँलग्नौ स्यातां तथा तानं ताननं नामाकर्षणं कारयेत्कुर्यात्। णिजर्थोऽविवक्षितः। असौ नाभेरूर्ध्वाधोभागयोस्तानरूप उड्डीयान उड्डीयानाख्यो बंधः। कीदृशः मृत्युरेव मातंगो गजस्तस्य केसरी सिंहः सिंह इव निवर्तकः ॥ ५७ ॥

भाषार्थ-उदर (पेटके तुंद) में नाभिके ऊपर नीचे पश्चिम तान करै अर्थात् नाभिके ऊपरके और निचले भागको इस प्रकार तान (आकर्षण) करै जैसे वे दोनों भाग पृष्ठमें लगजांय यह नाभिके ऊर्ध्व अधोभागका तान उड्डीयान नामका बन्ध होता है और यह बंध मृत्युरूपी हस्तीको केसरी है अर्थात् नाशक है ॥ ५७ ॥

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८ ॥

उड्डीयानं त्विति॥ गुरुर्हितोपदेष्टा तेन गुरुणा उड्डीयानं तु सदा सर्वदा सहजं स्वाभाविकं कथितं प्राणस्य बहिर्गमनम्। सर्वदा सर्वस्यैव जायमानत्वात्। यस्तु यः पुरुषस्तु सततं निरंतरमभ्यसेत् उड्डीयानमित्यत्रापि संबध्यते। स तु वृद्धोऽपि स्थविरोऽपि तरुणायते तरुण इवाचरति तरुणायते ५८

भाषार्थ-हितके उपदेष्टा गुरुने उड्डीयान सदैव स्वाभाविक कहा है अर्थात् प्राणका बहिर्गमन स्वभावसे सबको होता है परन्तु जो पुरुष इसका निरंतर अभ्यास करता है वृद्धभी तरुण (युवा) के समान आचरण करता है ॥ ५८ ॥

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९ ॥

नाभेरिति॥नाभेरूर्ध्वमुपरिभागेऽधश्चाप्यधोभागेऽपि प्रयत्नतः प्रकृष्टो यत्नः प्रयत्नस्तस्मात्प्रयत्नतः। यत्नविशेषात्तानं पश्चिमतानं कुर्यात्। पूर्वार्धेनोड्डीयानस्वरूपमुक्तम्। अथ तत्प्रशंसा। षण्मासं षण्मासपर्यंतम् उड्डीयानमित्यध्याहारः। अभ्यसेत्पुनःपुनरनुतिष्ठेत्स मृत्युं जयत्येव संशयो न। अत्र संदेहो नास्तीत्यर्थः॥ ५९)

भाषार्थ-नाभिके ऊपर और नीचे भलीप्रकार यत्नसे तान करे अर्थात् यत्न विशेषसे पश्चिमतान करे और षण्मास (छःमास) पर्यंत इस उड्डीयानबंधका वारंवार अभ्यास करे तो मृत्युको जीतता है इसमें संशय नहीं है ॥ ५९ ॥

सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥
उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥

सर्वेषामिति॥ सर्वेषां बंधानां मध्ये उड्डीयानकः उड्डीयानबंध एव। स्वार्थे कप्रत्ययः। उत्तमः उत्कृष्टः हि यस्मादुड्डीयाने बंधे दृढे सति स्वाभाविकी भावसिद्धैव मुक्तिर्भवेत्।उड्डीयानबंधे कृते विहंगमगत्या सुषुम्नायां प्राणस्य मूर्ध्नि गमनात्। 'समाधौ मोक्षमाप्नोति'इति वाक्यात्सहजैव मुक्तिः स्यादिति भावः ॥ ६० ॥

भाषार्थ-संपूर्ण बंधोंके मध्यमें उड्डीयान बंध उत्तम है, क्योंकि उड्डीयान बंधके दृढ होनेपर स्वाभाविकी मुक्ति होती है अर्थात् उड्डीयान बंधके करानेसे पक्षीके समान गतिसे सुषुम्नाविषे प्राण मस्तकमें चलाजाता है उस समाधिमें इस वाक्यके अनुसार अनायाससे मुक्ति होजाती है ॥ ६० ॥

अथ मूलबंधः।

पार्ष्णिभागेन संपीडय योनिमाकुंचयेद्गुदम् ॥
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥

मूलबंधमाह-पार्ष्णिभागेनेति ॥ पार्ष्णिभागो गुल्फयोरधः प्रदेशस्तेन योनिं योनिस्थानं गुदमेढ्रयोर्मध्यभागं संपीडय सम्यक् पीडयित्वा गुदं पायुमाकुंचयेत्संकोचयेत्। अपानमधोगतिं वायुमूर्ध्वमुपर्याकृष्याकृष्टं कृत्वा मूलबंधोऽभिधीयते कथ्यते। पार्ष्णिभागेन योनिस्थानसंपीडनपूर्वकं गुदस्याकुंचनं मूलबंध इत्युच्यत इत्यर्थः ॥ ६१ ॥

भाषार्थ-अब मूलबंधमुद्राका वर्णन करते हैं कि, पार्ष्णिके भाग (गुल्फोंका अधःप्रदेश) से योनिस्थानको अर्थात् गुदा और लिंगके मध्यभागको भलीप्रकार पीडित (दवा) करके गुदाका संकोच करै और अपान वायुका ऊपरको आकर्षण करै यह मूलबंध होताहै ऐसा योगशास्त्रको जाननेवाले आचार्य कहतेहैं ॥ ६१ ॥

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥६२॥

अधोगातिमिति ॥ यः अधोगतिम् अधोऽर्वाग्गतिर्यस्य स तथा तमपानमपानवायुमाकुंचनेन मूलाधारस्य संकोचनेन बलाद्धठादूर्ध्वं गच्छतीत्यूर्ध्वगस्तमूर्ध्वगं सुषुम्नायामूर्ध्वगमनशीलं कुरुते । वै इति निश्चयेऽव्ययम् । योगिनो योगाभ्यासिनस्तं मूलबंधं मूलस्य मूलस्थानस्य बंधनं मूलबन्धस्तं मूलबंधमित्यन्वर्थं प्राहुः । अनेन मूलबंधशब्दार्थ उक्तः । पूर्वश्लोकेन तु तस्य बंधनप्रकार उक्त इत्यपौनरुक्त्यम् ॥६२॥

भाषार्थ-जो बन्ध अधः (नीचेको) गति है जिसकी ऐसे अपान वायुको बलसे ऊर्ध्वगामी करता है अर्थात् जिसके करनेसे अपान सुषुम्नामें पहुँच जाता है योगके अभ्यासी उस बन्धको मूलबन्ध कहते हैं अर्थात् मूलस्थानका जिससे बन्धन हो वह मूलबन्ध अन्वर्थनामसे कहाताहै इस श्लोकसे मूलबन्ध शब्दका अर्थ कहा और पिछले श्लोकसे बन्धनका प्रकार कहाहै इससे पुनरुक्तिदोष नहीं है ॥ ६२ ॥

गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ॥
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥६३॥

अथ योगबीजोक्तरीत्या मूलबंधमाह-गुदमिति ॥ पार्ष्ण्योर्गुल्फयोरधोभागेन गुदं वायुं संपीड्य सम्यक् पीडयित्वा संयोज्येत्यर्थः । तुशब्दः पूर्वस्मादस्य विशेषत्वद्योतकः । यथा येन प्रकारेण समीरणो वायुरूर्ध्वं सुषुम्नाया उपरिभागे याति गच्छति तथा तेन प्रकारेण बलाद्धठाद्वारं वारं पुनःपुनर्वायुमपानमाकुंचयेद्गुदस्याकुंचनेनाकर्षयेत् । अयं मूलबंध इति वाक्याध्याहारः ॥ ६३ ॥

भाषार्थ-अब योगबीजमें कही हुई रीतिसे मूलबन्धको कहते हैं कि, पार्ष्णिसे गुदाको भलीप्रकार पीडित करके वायुको बलसे इसप्रकार वारंवार आकर्षण करै जैसे जो सुषुम्नाके ऊपरले भागमें पहुंचजाय यह मूलबन्ध कहाताहै इस श्लोकमें तु यह शब्द पिछले मूलबंधसे विशेष जतानेके लिये है ॥ ६३ ॥

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥६४॥

अथ मूलबंधगुणानाह—प्राणापानाविति ॥ प्राणश्चापानश्च प्राणापानावूर्ध्वाधोगती वायू । नादोऽनाहतध्वनिः बिंदुरनुस्वारस्तौ मूलबंधेनैकतां गत्वैकीभूय योगस्य संसिद्धिः सम्यक् सिद्धिस्तां योगसंसिद्धिं यच्छतो ददतः। अभ्यासिन इति शेषः । अत्रास्मिन्नर्थे संशयो न । संदेहो नास्तीत्यर्थः । अयं भावः । मूलबंधे कृतेऽपानः प्राणेन सहैकीभूय सुषुम्नायां प्रविशति । ततो नादाभिव्यक्तिर्भवति ततो नादेन सह प्राणापानौ हृदयोपरि गत्वा नादस्य बिंदुना सहैक्यं बिंदुनाधाय मूर्ध्नि गच्छतः, ततो योगसिद्धिः ॥ ६४ ॥

भाषार्थ-अब मूलबंधके गुणोंका वर्णन करते हैं कि, नीचेको है गति जिनकी ऐसे प्राण और अपान दोनों वायु और अनाहत (स्वाभाविक) ध्वनि और बिंदु (अनुस्वार) ये दोनों मूलबन्धसे एकताको प्राप्त होकर योगाभ्यासीको योगकी सिद्धिको भलीप्रकार देते हैं इसमें संशय नहीं है, तात्पर्य यह है कि, मूलबन्धके करनेसे अपान प्राणके संग एकताको प्राप्त होकर सुषुम्नामें प्रविष्ट होजाताहै फिर नादकी प्रकटता होती है फिर नादके संग प्राण अपान हृदयके ऊपर जाकर और नादके संग बिंदुकी एकताको करके मस्तकमें चले जाते हैं फिर योगसिद्धि होजाती है ॥ ६४ ॥

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥६५॥

अपानप्राणयोरिति ॥ सततं मूलबंधनान्मूलबंधमुद्राकरणादपानप्राणयोरैक्यं भवति । मूत्रपुरीषयोः संचितयोः क्षयः पतनं भवति । वृद्धोऽपि स्थविरोऽपि युवा तरुणो भवति ॥ ६५ ॥

भाषार्थ--निरंतर मूलबन्धमुद्राके करनेसे अपान और प्राणकी एकता और देहमें संचित हुये मूत्र और मलका क्षय होताहै तिससे वृद्धभी मनुष्य युवा होजाताहै ॥ ६५ ॥

अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलम् ॥
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ॥६६॥

अपान इति । मूलबंधनादपाने अधोगमनशीले वायौ ऊर्ध्वगे ऊर्ध्वं गच्छतीत्यूर्ध्वगस्तस्मिन्तादृशे सति वह्निमंडलं वह्नेर्मण्डलं त्रिकोणं नाभे-

धोभागेऽस्ति। तदुक्तं याज्ञवल्क्येन-'देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजांबूनदप्रभम्। त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदाम्॥ मंडलं तु पतंगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते। तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावके॥' इति। तदा तस्मिन्काले वायुना अपानेनाहता संगता सत्यनलशिखा जठराग्निशिखा दीर्घा आयता जायते। 'वर्धते' इति क्वचित्पाठः॥ ६६॥

भाषार्थ-मूलबन्ध करनेसे अधोगामी अपान जब ऊर्ध्वगामी होकर अग्निमंडलमें पहुँच जाता है अर्थात् नाभिके अधोभागमें वर्तमान त्रिकोण जठराग्निके मंडलमें प्रविष्ट होजाता है उस समय अपानवायुसे ताडित की हुई जो जठराग्निकी शिखा है वह दीर्घ होजाती है अर्थात् बढ जाती है सो याज्ञवल्क्यने कहा है कि, तपाये हुये सुवर्णके समान अग्निका स्थान मनुष्योंके देहके मध्यमें त्रिकोण और पशुओंके देहमें चतुष्कोण है और पक्षियोंके देहमें गोल है यह आपके प्रति मैं सत्य कहता हूँ और अग्निके मध्यमें सदैव सूक्ष्म शिखा टिकती है॥ ६६॥

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम्॥
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा॥ ६७॥

तत इति॥ ततस्तदनंतरं वह्निश्चापानश्च वह्न्यपानौ। उष्णं स्वरूपं यस्य स तथा तमनलं शिखादैर्घ्यादुष्णस्वरूपं प्राणमूर्ध्वगतिमनिलं यातो गच्छतः। ततोऽनलशिखादैर्घ्यादुष्णस्वरूपकादिति वा योजना। तेन प्राणसंगमनेन देहे जातो देहजो ज्वलनोऽग्निरत्यंतमधिकं दीप्तो भवति। तथेति पादपूरणे। अपानस्योर्ध्वगमने दीप्त एव ज्वलनः प्राणसंगत्याऽत्यंतं प्रदीप्तो भवतीत्यर्थः॥ ६७॥

भाषार्थ-फिर अग्नि और अपान ये दोनों अग्निकी दीर्घ शिखासे उष्णरूप हुये ऊर्ध्वगति प्राणमें पहुंच जातेहैं तिस प्राणवायुके समागमसे देहमें उत्पन्नहुई जठराग्नि अत्यंत प्रज्वलित होजाती है अर्थात् अपानकी ऊर्ध्वगतिसे दीहुई अग्नि अत्यंत प्रदीप्त होजाती है॥ ६७॥

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते॥
दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥ ६८॥

तेनेति॥ तेन ज्वलनस्यात्यंतं प्रदीपनेन संतप्ता सम्यक् तप्ता सती सुप्ता निद्रिता कुंडलिनी शक्तिः संप्रबुध्यते सम्यक् प्रबुद्धा भवति।

दंडेनाहता दंडाहता चासौ भुजंगीव सर्पिणीव निश्वस्य निश्वासं कृत्वा ऋजुतां सरलतां व्रजेद्गच्छेत् ॥ ६८ ॥

भाषार्थ-तिस अग्निके अत्यंत दीपनसे भलीप्रकार तपायमान हुई कुण्डलिनी शक्ति इसप्रकार भलीप्रकारसे प्रबुद्ध होजाती है और कोमल होजाती है जैसे दंडसे हतीहुई सार्पिणी कोमल होजाती है ॥ ६८ ॥

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत् ॥
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥६९॥

बिलं प्रविष्टेति ॥ ततो ऋजुताप्राप्त्यनंतरं बिलं विवरं प्रविष्टा भुजंगीव ब्रह्मनाडी सुषुम्ना तस्या अंतरं मध्यं गच्छेत्तस्माद्धेतोर्योगिभिर्योगाभ्यासिभिर्मूलबंधो नित्यं प्रतिदिनं सदा सर्वस्मिन्काले कर्तव्यः कर्तुं योग्यः ॥ ६९ ॥

भाषार्थ-उसके अनंतर बिलमें प्रविष्ट सर्पिणीके समान ब्रह्मनाडी (सुषुम्ना) के मध्यमें कुण्डलिनी प्रविष्ट होजाती है तिससे योगाभ्यासियोंको मूलबंध प्रतिदिन करने योग्य है ॥ ६९ ॥

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ॥
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ ७० ॥

जालंधरबंधमाह-कंठमिति ॥ कंठे गले बिलमाकुंच्य हृदये वक्षःसमीपे चतुरंगुलांतरितप्रदेशे चिबुकं हनुं दृढं स्थिरं स्थापयेत् स्थितं कुर्यात् । अयं कंठाकुंचनपूर्वकं चतुरंगुलांतरितहृदयसमीपेऽधोनमनयत्नपूर्वकं चिबुकस्थापनरूपो जालंधर इत्याख्यायत इति जालंधराख्यो जालंधरनामा बंधः । कीदृशः ? जरा वृद्धावस्था मृत्युर्मरणं तयोर्विनाशको विशेषेण नाशयतीति विनाशको विनाशकर्ता ॥ ७० ॥

भाषार्थ-अब जालंधरबंधको कहते हैं कि, कंठके बिलका संकोच करके वक्षःस्थलके समीपरूप हृदयमें चार अंगुलके अंतरपर चिबुक (ठोडी) को दृढरीतिसे स्थापन करै, कंठके आकुंचनपूर्वक चार अंगुलके अन्तरपर हृदयके समीपमें नीचेको नमनपूर्वक चिबुकका स्थापनरूप यह जालंधर नामका बन्ध कहा है और यह बन्ध जरा और मृत्युका विनाशक है ॥ ७० ॥

बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभो जलम् ॥
ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥

जालंधरपदस्यार्थमाह-बध्नातीति ॥ हि यस्माच्छिराणां नाडीनां जालं समुदायं बध्नाति । अधो गंतुं शीलमस्येत्यधोगामी नभसः कपालकुहरस्य जलममृतं च बध्नाति प्रतिबध्नाति । ततस्तस्माज्जालंधरो जालंधरनामकोऽन्वर्थो बंधः जालं दशाजालं जलानां समूहो जालं धरतीति जालंधरः । कीदृशः कंठे गलप्रदेशे यो दुःखौघो विकारजातो दुःखसमूहस्तस्य नाशनो नाशकर्ता ॥ ७१ ॥

भाषार्थ-अब जालंधरपदके अर्थको कहते हैं कि, जिससे यह बन्ध शिरा. (नाडी) ओंके समूहरूप जालको बांधता है और कपालके छिद्ररूप नभका जो जल है उसका प्रतिबन्ध करता है तिससे यह जालंधर नामका अन्वर्थ बंध जालंधरबंध, कहाता है क्योंकि जाल नाम समुदाय और जलोंके समूहको कहते हैं और यह जालंधरबंध कंठमें जो दुःखोंका समूह है उसका नाशक है ॥ ७१ ॥

जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२ ॥

जालंधरगुणानाह-जालंधर इति ॥ कंठस्य गलबिलस्य संकोचनं संकोचं आकुंचनं तदेव लक्षणं स्वरूपं यस्य स कंठसंकोचलक्षणः तस्मिन् तादृशे जालंधरे जालंधरसंज्ञके बंधे कृते सति पीयूषममृतमग्नौ जाठरेऽनले न पतति न सरति ॥ वायुश्च प्राणश्च न कुप्यति नाड्यंतरे वायोर्गमनं प्रकोपस्तं न करोतीत्यर्थः ॥ ७२ ॥

भाषार्थ-अब जालंधरबंधके गुणोंका वर्णन करते हैं कि, कंठका संकोच है स्वरूप जिसका ऐसे जालंधरबंधके करनेपर पूर्वोक्त अमृत जठराग्निमें नहीं पडता है और वायुका भी कोप नहीं होता अर्थात् अन्य नाडियोंमें वायुका गमन नहीं होता है ॥ ७२ ॥

कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढम् ॥
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् ॥ ७३ ॥

कंठसंकोचनेनेति । दृढं गाढं कंठसंकोचनेनैव कंठसंकोचनमात्रेण द्वे नाड्यौ इडापिंगले स्तंभयेदयं जालंधर इति कर्तृपदाध्याहारः । इदं कंठस्थाने स्थितं विशुद्धाख्यं चक्रं मध्यचक्रं मध्यमं चक्रं ज्ञेयम् । कदृशं षोडशाधारबंधनं षोडशसंख्याका ये आधारा अंगुष्ठाधारादिब्रह्मरंध्रांतास्तेषां बंधनं बंधनकारकम् । 'अंगुष्ठगुल्फजानूरुसीवनीलिंगनाभयः ।

हृद्ग्रीवाकंठदेशश्च लंबिका नासिका तथा॥भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरंध्रकम्। एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिपुंगवैः ॥' तेष्वाधारेषु धारणायाः फलविशेषस्तु गोरक्षसिद्धांतादवगंतव्यः ॥ ७३ ॥

भाषार्थ-यह जालंधरबंध दृढतासे कंठके संकोच करनेसेही इडा पिंगलारूप दोनों नाडियोंका स्तंभन करता है और कंठस्थानमें स्थित इन सोलह आधारोंका बंधन करनेवाला मध्य चक्र (विशुद्धनाम) जानना । अंगुष्ठ, गुल्फ, जानु, ऊरु, सीविनी, लिंग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कंठदेश, लंबिका, नासिका, भ्रुकुटियोंका मध्य, मस्तक, मूर्द्धा, ब्रह्मरंध्र योगियोंमें श्रेष्ठोंने ये सोलह आधार कहे हैं इन आधारोंमें धारणाका फल विशेष तो गोरक्षसिद्धांत ग्रंथसे जानना ।। ७३ ।।

मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डियानं तु कारयेत् ॥
इडां च पिंगलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥७४॥

उक्तस्य बंधत्रयस्योपयोगमाह-मूलस्थानमिति ॥ मूलस्थानमाधारभूतमाधारस्थानं समाकुंच्य सम्यगाकुंच्य उड्डियानं नाभेः पश्चिमतानरूपं बंधं कारयेत्कुर्यात । णिजर्थोऽविवक्षितः । इडां पिंगलां गंगां यमुनां च बद्ध्वा । जालंधरबंधेनेत्यर्थः । 'कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेत्' इत्युक्तेः । पश्चिमे पथि सुषुम्नामार्गे वाहयेद्गमयेत्प्राणमिति शेषः ॥ ७४ ॥

भाषार्थ-अब पूर्वोक्त तीनों बन्धोंके उपयोगका वर्णन करते हैं कि मूलस्थानको अर्थात् आधारभूत आधारस्थानका भलीप्रकार संकोच करके नाभिके पश्चिमतानरूप उड्डीयानबंधको करै और जालंधरबंधसे अर्थात् कंठके संकोचसेही इडा और पिंगलारूप दोनों नाडियोंको स्तंभन करै फिर प्राणको पश्चिममार्गमें (सुषुम्नामें) प्राप्त करै ॥ ७४ ॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ॥
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥

अनेनेति ॥ अनेनैवोक्तेनैव विधानेन पवनः प्राणो लयं स्थैर्यं प्रयाति । गत्यभावपूर्वकं रंध्रे स्थितिः प्राणस्य लयः । ततः प्राणस्य लयान्मृत्युजरारोगादिकम् । तथा चार्थे । न जायते नोद्भवति । आदिपदेन वलीपलिततंद्रालस्यादि ग्राह्यम् ॥ ७५ ॥

भाषार्थ-इस पूर्वोक्त विधानसेही प्राण लय (स्थिरता) को प्राप्त हो जाता है, गमनकी निवृत्ति होनेपर ब्रह्मरंध्रमें स्थितिही प्राणका लय होता है उस प्राणके लयसे मृत्यु, जरा, रोग और आदिपदसे वलीपलित, तंद्रा, आलस्य आदि नहीं होते हैं ।। ७५ ।।

बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ॥
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥७६॥

बंधत्रयमिति ॥ इदं पूर्वोक्तं बंधत्रयं श्रेष्ठं षोडशाधारबंधेऽतिप्रशस्तं महासिद्धैर्मत्स्येंद्रादिभिश्चकाराद्वसिष्ठादिमुनिभिःसेवितं सर्वेषां हठतंत्राणां हठोपायानां साधनं सिद्धिजनकं योगिनो गोरक्षाद्या विदुर्जानंति ॥७६॥

भाषार्थ-ये पूर्वोक्त तीनों बन्ध श्रेष्ठ हैं अर्थात् षोडशाधार बन्धमें अत्यंत उत्तम हैं और मत्स्येंद्र आदि योगिजन और वसिष्ठ आदि मुनियोंके सेवित हैं और सम्पूर्ण जो हठयोगके उपाय है उनका साधन है यह बात गोरक्ष आदि योगीजन जानतेहैं ॥ ७६ ॥

यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ॥
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥ ७७ ॥

विपरीतकरणीं विवक्षुस्तदुपोद्घातत्वेन पिंडस्य जराकरणं तावदाह-यत्किंचिदिति॥ दिव्यमुत्कृष्टं सुधामयं रूपं यस्य स तथा तस्माद्दिव्यरूपिणश्चंद्रात्सोमात्तालुमूलस्थाद्यात्किंचिद्यात्किमप्यमृतं पीयूषं स्रवते पतति तत्सर्वं सर्वं तत्पीयूषं सूर्यो नाभिस्थोऽनलात्मकः ग्रसते ग्रासीकरोति । तदुक्तं गोरक्षनाथेन-'नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः । अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चंद्रमाः॥वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः। करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते॥' इति । तेन सूर्यकर्तृकामृतग्रसनेन पिंडो देहो जरायुतः जरसा युक्तो भवति ॥ ७७ ॥

भाषार्थ-अब विपरीत करणीके कथनका अभिलाषी आचार्य प्रथम उसके उपोद्घातरूप होनेसे पिंडके जराकरणका वर्णन करतेहैं कि, दिव्य (सर्वोत्तम) सुधामय है रूप जिसमें ऐसे तालुके मूलमें स्थित चंद्रमासे जो कुछ अमृत झरताहै उस सम्पूर्ण अमृतको नाभिमें स्थित अग्निरूप सूर्य ग्रस लेताहै सोई गोरक्षनाथने कहाहै कि, नाभिके देशमें अग्निरूप सूर्य स्थित है और तालुके मूलमें अमृतरूप चंद्रमा स्थित है अधोमुख होकर चन्द्रमा जिस अमृतको वर्षताहै और ऊर्ध्वमुख होकर सूर्य उस अमृतको ग्रस लेताहै उसमें वह करण (मुद्रा) करना चाहिये जिससे अमृतकी नष्टता न हो अर्थात् पुष्टि रहै फिर सूर्यके किये उस अमृतके ग्रसनेसे बिंदु (देह) वृद्ध अवस्थासे युक्त होजाता है ॥ ७७ ॥

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् ॥
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७८ ॥

तत्रेति ॥ तत्र तद्विषये सूर्यस्य नाभिस्थानलस्य मुखं वंच्यतेऽनेनेति तादृशं दिव्यमुत्तमं करणं वक्ष्यमाणमुद्राख्यमस्ति तद्गुरुपदेशतःगुरूपदेशाज्ज्ञेयं ज्ञातुं शक्यम् । शास्त्रार्थानां कोटिभिः न तु नैव ज्ञातुं शक्यम् ॥ ७८ ॥

भाषार्थ-उस अमृतकी रक्षा करनेमें जिसे सूर्यके मुखकी वंचना होय ऐसा आगे कहनेयोग्य मुद्रारूप करण है और वह करण गुरुके उपदेशसे जानने योग्य है और कोटियों शास्त्रोंके अर्थसे जाननेको शक्य नहीं है ॥ ७८ ॥

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ॥
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७९ ॥

विपरीतकरणीमाह-ऊर्ध्वं नाभेरिति ॥ ऊर्ध्वमुपरिभागे नाभिर्यस्य स ऊर्ध्वनाभिस्तस्योर्ध्वनाभेरधःअधोभागे तालु तालुस्थानं यस्य सोऽधस्तालुस्तस्याधस्तालोर्योगिन ऊर्ध्वमुपरिभागे भानुर्दहनात्मकः सूर्यो भवति । अधः अधोभागे शश्यमृतात्मा चंद्रो भवति । प्रथमांतपाठे तु यदा ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुर्योगी भवति तदोर्ध्वं भानुरधःशशी भवति । यदातदापदयोरध्याहारेणान्वयः।इयं विपरीताख्या विपरीतनामिका करणी। ऊर्ध्वाधः स्थितयोश्चंद्रसूर्ययोरधऊर्ध्वकरणेनान्वर्थागुरुवाक्येन गुरोर्वाक्येनैवलभ्यते प्राप्यते नान्यथा ॥ ७९ ॥

भाषार्थ-अब विपरीतकरणीमुद्राके स्वरूपका वर्णन करतेहैं कि ऊपरके भागमें है नाभि जिसके और अधोभागमें है तालु जिसके ऐसा जो योगी उसके ऊपरके भागमें तो अग्निरूप सूर्य होजाय और अधोभागमें अमृतरूप चंद्रमा हो जाय और जब 'ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुः' यह प्रथमांत पाठ है तब यदा तदा पदोंके अध्याहारसे इसप्रकार अन्वय करना कि, जब ऊपरके भागमें नाभि और नीचेके भागमें तालु जिसके ऐसा योगी होजाय तब ऊपर सूर्य और नीचे चंद्रमा होजाते हैं यह विपरीत (उलटी) नामकी करणी ऊपर और नीचे स्थित जो चंद्रमा सूर्य हैं उनके नीचे ऊपर क्रमसे करनेसे अन्वर्थ है अर्थात् विपरीतकरणीका अर्थ तभी घटसकताहै जब पूर्वोक्त मुद्रा कीजाय और यह विपरीतकरणी गुरुके वाक्यसे मिल सक्तीहै अन्यथा नहीं ॥ ७९ ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ॥
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥८०॥

नित्यमिति ॥ नित्यं प्रतिदिनमभ्यासोऽभ्यसनं तस्मिन् युक्तस्याऽवहितस्य जठराग्निरुदराग्निस्तस्य विवर्धिनी विशेषेण वर्धिनीति विपरीतकरणीविशेषणम् ॥ तस्य साधकस्य विपरीतकरण्यभ्यासिन आहारो भोजनंबहुलो यथेच्छः संपाद्यः संपादनीयः। च पादपूरणे ॥ ८० ॥

भाषार्थ-प्रतिदिनके अभ्यासमें युक्त जो योगी है उसकी जठराग्निको यह विपरीतकरणी बढाती है और इसीसे उस विपरीतकरणीके अभ्यासी योगीको यथेच्छ अधिक भोजन संपादन करनेयोग्य है अर्थात् अल्पभोजन न करे ॥ ८० ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ॥
अधः शिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥८१॥

अल्पाहार इति ॥ यद्यल्पाहारः अल्पो भोक्तुमिष्टान्नस्याहारो भोजनं यस्य तादृशो भवेत्स्यात्तदाऽग्निर्जठरानलो देहं क्षणमात्राद्दहेत्। शीघ्रं दहेदित्यर्थः । ऊर्ध्वाधःस्थितयोश्चंद्रसूर्ययोरधऊर्ध्वकरणक्रियामाह-अधःशिरा इति। अधः अधोभागे भूमौ शिरो यस्य सोऽधःशिरा कराभ्यां कटिप्रदेशमवलंब्य बाहुमूलादारभ्य कूर्परपर्यंताभ्यां बाहुभ्यां स्कंधाभ्यां गलपृष्ठभागशिरःपृष्ठभागाभ्यां च भूमिमवष्टभ्याधः शिरा भवेत्। ऊर्ध्वमुपर्यंतरिक्षे पादौ यस्य स ऊर्ध्वपादः प्रथमदिने आरंभदिने क्षणं क्षणमात्रं स्यात् ॥ ८१ ॥

भाषार्थ-क्योंकि, यदि विपरीतकरणीका अभ्यासी योगी अल्पाहारी हो अर्थात् अल्पभोजन कियाजाता है तो जठराग्नि उसी क्षणमात्रमें देहको भस्म करदेती है। अब ऊपर नीचे स्थित चन्द्रमा सूर्यके नीचे ऊपर करनेकी क्रियाको कहते हैं कि, प्रथम दिनमें क्षणभर नीचेको शिर करै अर्थात् भुजा दोनों स्कंध गल और शिर पृष्ठभाग (पीठ) से भूमिका स्पर्श करके नीचे शिर किये स्थित हो और ऊपरको पाद करै अर्थात् प्रारम्भके दिन क्षणमात्र इसप्रकार स्थित रहै ॥ ८१ ॥

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ॥
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥८२॥

क्षणादिति ॥ दिनेदिने प्रतिदिनं क्षणात्किंचिदधिकं द्विक्षणं त्रिक्षणम्

एकदिनवृद्ध्याऽभ्यसेदभ्यासं कुर्यात् ॥ विपरीतकरणीगुणानाह वलितमिति ॥ वलितं चर्मसंकोचः पलितं केशेषु शौक्ल्यं च, षण्णां मासानां समाहारः षण्मासं तस्मादूर्ध्वमुपरि नैव दृश्यते नैवावलोक्यते । साधकस्य देहे इति वाक्याध्याहारः । यस्तु साधको याममात्रं प्रहरमात्रं नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित्कालं मृत्युं जयतीति कालजिन्मृत्युजेता भवेत् । एतेन योगस्य प्रारब्धकर्मप्रतिबंधकत्वमपि सूचितम् । तदुक्तं विष्णुधर्मे–'स्वदेहारंभकस्यापि कर्मणः संक्षयावहः । यो योगः पृथिवीपाल शृणु तस्यापि लक्षणम्' ॥ इति । विद्यारण्यैरपि जीवन्मुक्तावुक्तम्–"यथा प्रारब्धकर्म तत्त्वज्ञानात्प्रबलं तथा तस्मादपि कर्मणो योगाभ्यासः प्रबलः । अत एव योगिनामुद्दालकवीतहव्यादीनां स्वेच्छया देहत्याग उपपद्यते" इति । भागवतेऽप्युक्तम्–' देहं जह्यात्समाधिना ' इति ॥ ८२ ॥

भाषार्थ–फिर प्रतिदिन क्षणसे कुछ२ अभ्यास अधिक करै अर्थात् दो क्षण, तीन क्षण, काल एक २ दिनकी वृद्धिसे अभ्यासको बढाता रहै. अब विपरीतकरणीके गुणोंको कहते है कि, पूर्वोक्त प्रकारके करनेसे वलीपलित छः मासके अनंतर नहीं दीखते हैं अर्थात् यौवन अवस्था होजाती है और जो साधक प्रतिदिन प्रहरमात्र अभ्यास करता है वह मृत्युको जीतता है. इससे यह भी सूचित किया कि, योग प्रारब्धकर्मकाभी प्रतिबन्धक है सोई विष्णुधर्ममें कहा है कि, अपने देहके आरंभककर्मकाभी नाशक जो योग है हे पृथ्वीपाल ! उस योगको तू सुन और विद्यारण्यने जीवन्मुक्तिग्रंथमें यह कहा है कि, तत्त्वज्ञानसे प्रारब्धकर्म जैसे प्रबल है ऐसेही प्रारब्धकर्मसे योगाभ्यास प्रबल हैं इसीसे उद्दालक, वीतहव्य आदि योगियोंने अपनी इच्छासे देहका त्याग किया. भागवतमेंभी लिखा है कि, समाधिसे देहको त्यागै ।। ८२ ।।

अथ वज्रोलि ।

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ॥
वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ८३ ॥

वज्रोल्यां प्रवृत्तिं जनयितुमादौ तत्फलमाह–स्वेच्छयेति ॥ योऽभ्यासी वज्रोलीं वज्रोलीमुद्रां विजानाति विशेषेण स्वानुभवेन जानाति स योगी योगे योगशास्त्रे उक्ता योगोक्तास्तैर्योगोक्तैर्नियमैर्ब्रह्मचर्यादिभिर्विना ऋते स्वेच्छया निजेच्छया वर्तमानोऽपि व्यवहरन्नपि सिद्धिभाजनं सिद्धीनामणिमादीनां भाजनं पात्रं भवति ॥ ८३ ॥

भाषार्थ-वज्रोलीमुद्राकी प्रवृत्तिको उत्पन्न करनेके लिये प्रथम वज्रोलीके फलका वर्णन करते हैं कि, जो योगाभ्यासी वज्रोलीमुद्राको अपने अनुभवसे जानता है वह योगी योगशास्त्रमें कहेहुये नियमोंके विना अपनी इच्छाके अनुसार व्यवहार करताहुआभी अणिमा आदि सिद्धियोंका भोक्ता है अर्थात् ब्रह्मचर्य आदि नियमोंके विनाभी उसको सिद्धि प्राप्त होती है ॥ ८३ ॥

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ॥
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ ८४ ॥

तत्साधनोपयोगि वस्तुद्वयमाह-तत्रेति ॥ तत्र वज्रोल्यभ्यासे वस्तुनोर्द्वयं वस्तुद्वयं वक्ष्ये कथयिष्ये। कीदृशं वस्तुद्वयं यस्यकस्यचित् यस्यकस्यापि धनहीनस्य दुर्लभं दुःखेन लब्धुं शक्यं दुःखेनापि लब्धुमशक्यमिति वा। 'दुःस्यात्कष्टनिषेधयोः' इति कोशात् ॥ किं तद्वस्तुद्वयमित्यपेक्षायामाह क्षीरमिति। एकं वस्तु क्षीरं पानार्थं मेहनानंतरमिंद्रियनैर्बल्यात्तद्बलार्थं क्षीरपानं युक्तम्। केचित्तु अभ्यासकाले आकर्षणार्थमित्याहुः। तस्यांतर्गतस्य घनीभावे निर्गमनासंभवात्तदयुक्तम्। द्वितीयं तु वस्तु वशवर्तिनी स्वाधीना नारी वनिता ॥ ८४ ॥

भाषार्थ-अब वज्रोलीमुद्राके साधक दो वस्तुओंका वर्णन करते हैं कि, उस वज्रोलीकी सिद्धिमें जिसकिसी निर्धन पुरुषको दुर्लभ जो दो वस्तु हैं उनको मैं कहता हूँ उन दोनोंमें एक दूध है और दूसरी वशवर्तिनी नारी है अर्थात् मैथुनके अनंतर निर्बल हुई इंद्रियोंकी प्रबलताके लिये दूधका पान योग्य है और कोई यह कहते हैं कि, अभ्यासकालमें आकर्षणाके लिये दूधका पान उत्तम है सो ठीक नहीं, क्योंकि अंतर्गत हुए दूधका आकर्षण नहीं हो सकता है ॥ ८४ ॥

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ॥
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५ ॥

वज्रोलीमुद्राप्रकारमाह-मेहनेनेति ॥ मेहनेन स्त्रीसंगानंतरं बिंदोः क्षरणेन साधनभूतेन पुरुषः पुमानथवा नार्यपि योषिदपि शनैर्मंदं सम्यक् यत्नपूर्वकमूर्ध्वाकुंचनमूर्ध्वमुपर्याकुंचनं मेढ्राकुंचनेन बिंदोरुपर्याकर्षणमभ्यसेद्वज्रोलीमुद्रासिद्धिमाप्नुयात्सिद्धिं गच्छेत् ॥ ८५ ॥

भाषार्थ-अब वज्रोलीमुद्राके प्रकारका वर्णन करते हैं कि, पुरुष अथवा स्त्री मेहन (बिंदुका झरना) से शनैः २ भलीप्रकार यत्नसे ऊपरको आकुंचध (संकोच) का अभ्यास

करे अर्थात् लिंग इंद्रियके आकुंचनसे बिंदुके ऊपर खींचनेका अभ्यास करे तो वज्रोलीमुद्रा सिद्धिको प्राप्त होती है ॥ ८५ ॥

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ॥
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥

अथ वज्रोल्याः पूर्वांगप्रक्रियामाह—यत्नत इति ॥ शस्तः प्रशस्तो यो नालस्तेन शस्तनालेन सीसकादिनिर्मितेन नालेन शनैः शनैर्मंदंमंदं यथाग्नेर्धमनार्थं फूत्कारः क्रियते तादृशं फूत्कारं वज्रकंदरे मेढ्रविवरे वायोः संचारः सम्यग्वज्रकंदरे चरणं गमनं तत्कारणात्तद्धेतोः प्रकुर्वीत प्रकर्षेण पुन पुनः कुर्वीत ॥ अथ वज्रोलीसाधनप्रक्रिया । सीसकनिर्मितां स्निग्धां मेढ्रप्रवेशयोग्यां चतुर्दशांगुलमात्रां शलाकां कारयित्वा मेढ्रे प्रवेशनमभ्यसेत् । प्रथमदिने एकांगुलमात्रां शलाकां प्रवेशयेत् । द्वितीयदिने द्व्यंगुलमात्रां तृतीयदिने त्र्यंगुलमात्राम् । एवं क्रमेण वृद्धौ द्वादशांगुलमात्रप्रवेश मेढ्रमार्गः शुद्धो भवति । पुनस्तादृशीं चतुर्दशांगुलमात्रां द्व्यंगुलमात्रवक्रामूर्ध्वमुखीं कारयित्वा तां द्वादशांगुलमात्रां प्रवेशयेत् । वक्रमूर्ध्वमुखं द्व्यंगुलमात्रं बहिःस्थापयेत् । ततः सुवर्णकारस्य अग्निधमनसाधनभूतनालसदृशं नालं गृहीत्वा तदग्रं मेढ्रप्रवेशितद्वादशांगुलस्य नालस्य वक्रोर्ध्वमुखद्व्यंगुलमध्ये प्रवेश्य फूत्कारं कुर्यात् । तेन सम्यक् मार्गशुद्धिर्भवति । ततो जलस्य मेढ्रेणाकर्षणमभ्यसेत् जलाकर्षणे सिद्धे पूर्वोक्तश्लोकरीत्या बिंदोरूर्ध्वाकर्षणमभ्यसेत् । बिंद्वाकर्षणे सिद्धे वज्रोलीमुद्रासिद्धिः इयं जितप्राणस्यैव सिध्यति नान्यस्य खेचरीमुद्राप्राणजयोभयसिद्धौ तु सम्यक् भवति ॥ ८६ ॥

भाषार्थ—अब वज्रोली मुद्राकी पूर्वाङ्ग क्रियाका वर्णन करतेहैं कि, सीसे आदिकी उत्तमनालीसे शनैः २ इसप्रकार लिंगके छिद्रमें वायुके संचार (भलीप्रकार प्रवेश) के लिये यत्नसे फूत्कारको करै. जैसे अग्निके प्रज्वलनार्थ फूत्कारको करते हैं । अब वज्रोलीकी साधनप्रक्रियाको कहते हैं कि, सीसेसे बनीहुई लिंगके प्रवेशके योग्य चौदह अंगुलकी शलाई बनवाकर उसके लिंगमें प्रवेशका अभ्यास करे । पहिले दिन एक अंगुलमात्र प्रवेश करे दूसरे दिन दो अंगुल मात्र और तीसरे दिन तीन अंगुलमात्र प्रवेश करै इसप्रकार क्रमसे वृद्धि करनेपर बारह अंगुल शलाकाके प्रवेश होनेके अनंतर लिंगका मार्ग शुद्ध होजाताहै फिर उसीप्रकारकी और चौदह अंगुलकी ऐसी शलाई बनवावे जो दो अंगुल टेढी हो और ऊर्ध्वमुखी हो उसकोभी बारह अंगुल भर लिंगके

छिद्रमें प्रवेश करे, टेढा और ऊर्ध्वमुख जो दो अंगुल मात्र है उसको बाहर रक्खे फिर सुनारके अग्निधमनेके नालकी सदृश नालको लेकर उस नालके अग्रभागको लिंगमें प्रवेश किये बारह अंगुलके नालका टेढा और ऊर्ध्वमुख दो अंगुल है उसके मध्यमें प्रवेश करके फूत्कार करे तिससे भलीप्रकार लिंगके मार्गकी शुद्धि होतीहै फिर लिंगसे जलके आकर्षणका अभ्यास करे जलके आकर्षणकी सिद्धि होनेपर पूर्वोक्तश्लोकमें कही हुई रीतिके अनुसार बिंदुके ऊपरको आकर्षणका अभ्यास करे बिंदुके ऊर्ध्व आकर्षणकी सिद्धि होनेपर वज्रोलीमुद्राकी सिद्धि होतीहै यह मुद्रा उस योगीको ही सिद्ध होतीहै जिसने प्राणवायुको जीत लियाहै अन्यको नहीं होती है और खेचरीमुद्रा और प्राणका जय होनेपर तो भलीप्रकार सिद्ध होतीहै । भावार्थ यह है कि, लिंगके छिद्रमें वायुके संचार करनेके लिये उत्तमनालसे शनैः २ यत्नपूर्वक फूत्कारको करे ॥ ८६ ॥

नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ॥
चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥

एवं वज्रोल्यभ्यासे सिद्धे तदुत्तरं साधनमाह—नारीभग इति॥ नारीभगे स्त्रीयोनौ पततीति पतन् पतंश्चासौ बिंदुश्च पतद्बिंदुस्तं पतद्बिंदुं रतिकाले पतंतं बिंदुमभ्यासेन वज्रोलीमुद्राभ्यासेनोर्ध्वमुपर्याहरेदाकर्षयेत् । पतनात्पूर्वमेव । यदि पतनात्पूर्वं बिंदोराकर्षणं न स्यात्तर्हि पतितमाकर्षयेदित्याह चलितं चेति । चलितं नारीभगे पतितं निजं स्वकीयं बिंदुं चकारात्तद्रजः ऊर्ध्वमुपर्याकृष्याहृत्य रक्षयेत् स्थापयेत् ॥ ८७ ॥

भाषार्थ—अब वज्रोलीमुद्राकी सिद्धिके अनंतरका जो साधन है उसका वर्णन करते हैं कि, नारीके भग (योनि) में पडते हुये बिंदु (वीर्य) का अभ्याससे ऊपरको आकर्षण करे अर्थात् पडनेसे पूर्वही ऊपरको खींचले यदि पतनसे पूर्व बिंदुका आकर्षण न हो सके तो पतितहुये बिंदुका आकर्षण करे कि चलितहुआ अपना बिंदु और चकारसे स्त्रीका रज इनकी ऊपरको आकर्षण करके रक्षा करे अर्थात् मस्तकरूप जो वीर्यका स्थान है उसमें स्थापन करे ॥ ८७ ॥

एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ॥
मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ॥८८॥

वज्रोलीगुणानाह—एवमिति ॥ एवमुक्तरीत्या बिंदुं यः संरक्षयेत् सम्यक् रक्षयेत् स योगवित् योगाभिज्ञो मृत्युं जयत्यभिभवति। यतो बिंदोः

शुक्रस्य पातेन पतनेन मरणं भवति। बिंदोर्धारणं बिंदुधारणं तस्माद्बिंदुधारणाज्जीवनं भवति। तस्माद्बिंदुं संरक्षयेदित्यर्थः ॥ ८८ ॥

भाषार्थ–अब वज्रोलीके गुणोंका वर्णन करते हैं कि, इसप्रकार जो योगी बिंदुकी भली-प्रकार रक्षा करताहै योगका ज्ञाता वह योगी मृत्युको जीतताहै क्योंकि, बिंदुके पडनेसे मरण और बिंदुकी रक्षासे जीवन होताहै तिससे बिंदुकी रक्षा करै ॥ ८८ ॥

सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ॥
यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥८९॥

सुगंध इति ॥ योगिनो वज्रोल्यभ्यासिनो देहे बिंदोः शुक्रस्य धारणं तस्मात्सुगंधः शोभनो गंधो जायते प्रादुर्भवति। देहे यावद्बिंदुः स्थिरस्तावत्कालभयं मृत्युभयं कुतः। न कुतोऽपीत्यर्थः ॥ ८९ ॥

भाषार्थ–वज्रोलीके अभ्यासकर्ता योगीके देहमें बिंदुके धारण करनेसे सुगंध होजाती है और देहमें जबतक बिंदु स्थिर है तबतक कालका भय कहां अर्थात् कालका भय नहीं रहताहै ॥ ८९ ॥

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ॥
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९० ॥

चित्तायत्तमिति ॥ हि यस्मान्नृणां शुक्रं वीर्यं चित्तायत्तं चित्ते चले चलत्वाच्चित्ते स्थिरे स्थिरत्वाच्चित्ताधीनं जीवितं जीवनं शुक्रायत्तं शुक्रे स्थिरे जीवनाच्छुक्रे नष्टे मरणं शुक्राधीनं तस्माच्छुक्रं बिंदुं मनश्च मानसं च प्रकृष्टाद्यत्नादिति प्रयत्नतः रक्षणीयमेव। अवश्यं रक्षणीयमित्यर्थः। एवशब्दो भिन्नक्रमः ॥ ९० ॥

भाषार्थ–जिससे मनुष्योंका शुक्र (वीर्य) चित्तके आधीन है अर्थात् चित्तके चलायमान होनेपर चलायमान और चित्तके स्थिर होनेपर स्थिर होजाताहै इससे चित्तके वशीभूत है और मनुष्योंका जीवन शुक्रके आधीन है अर्थात् शुक्रकी स्थिरतासे जीवन और शुक्रकी नष्टतासे मरण होताहै इससे जीवन शुक्रके आधीन है तिससे शुक्र (बिंदु) और मनकी भली प्रकार यत्नसे रक्षा करै ॥ ९० ॥

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं बिंदु च रक्षयेत् ॥
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ९१ ॥

ऋतुमत्या इति। एवं पूर्वोक्तेनाभ्यासेन ऋतुर्विद्यते यस्याः सा ऋतुमती

तस्या ऋतुमत्या ऋतुस्नातायाः स्त्रियो रेतः निजं स्वकीयं बिंदुं च रक्षयेत्। पूर्वोक्ताभ्यासं दर्शयति मेढ्रेणेति। अभ्यासो वज्रोल्यभ्यासः स एव योगो योगसाधनत्वात्तं वेत्तीत्यभ्यासयोगवित् मेढ्रेण गुह्येंद्रियेण सम्यग्यत्नपूर्वकमूर्ध्वमुपर्याकर्षयेत् रजो बिंदुं चेति कर्माध्याहारः। अयं श्लोकः क्षिप्तः ॥ ९१ ॥

भाषार्थ-ऋतु हुआ है जिसके ऐसी स्त्रीके रज (वीर्य) की और अपने बिंदुकीभी इसी। पूर्वोक्त अभ्याससे रक्षा करे अर्थात् ऋतुस्नानके अनंतर रज और वीर्य दोनोकी रक्षा करे पूर्वोक्त अभ्यासकोही दिखाते हैं कि, वज्रोलीके अभ्यासरूप योगका ज्ञाता योगी लिंग इंद्रियसे रज और बिंदुका भलीप्रकार ऊपरको आकर्षण करे (खींचे) यह श्लोक क्षेपक है अर्थात् मूलका नहीं है ॥ ९१ ॥

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ॥
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ ९२ ॥

सहजोल्यमरोल्यौ विवक्षुस्तयोर्वज्रोलीविशेषत्वमाह-सहजोलिश्चेति। वज्रोल्या भेदो विशेषः सहजोलिरमरोलिश्च। तत्र हेतुः-एकतः एकत्वादेकफलत्वादित्यर्थः। एकशब्दाद्भावप्रधानात्पंचम्यास्तसिः। सहजोलिमाह जल इति। गोः पुरीषाणि गोमयानि दग्धानि च तानि गोमयानि च दग्धगोमयानि तेषु संभव उत्पत्तिर्यस्य तद्दग्धगोमयसंभवं शोभनं भस्म विभूतिः तत् जले तोये निक्षिप्य तोयमिश्रं कृत्वेत्युत्तरश्लोकेनान्वेति ॥ ९२ ॥

भाषार्थ-अब सहजोली और अमरोलीके मुद्राओंका वर्णन करते हैं कि, वज्रोलीमुद्राके भेदविशेषही सहजोली और अमरोली हैं, क्योंकि तीनोंका फल एक है उन दोनोंमें सहजोलीमुद्राका वर्णन करते हैं कि, दग्ध किये हुये गोमयोंका जो सुंदर भस्म है उसको जलमें डालकर अर्थात् जलमिश्रित उस भस्मको करे ॥ ९२ ॥

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् ॥
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३ ॥

वज्रोलीति ॥ वज्रोलीमुद्रार्थं मैथुनं तस्मादूर्ध्वमनंतरं सुखेनैवानंदेनैवासीनयोरुपविष्टयोः क्षणाद्रत्युत्सवान्मुक्तस्त्यक्तो व्यापारो रतिक्रिया याभ्यां तौ मुक्तव्यापारौ तयोर्मुक्तव्यापारयोः स्त्री च पुमांश्च स्त्रीपुंसौ तयोः स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनं शोभनान्यंगानि स्वांगानि मूर्धललाटनेत्रहृदयस्कंधभुजादीनि तेषु लेपनम् ॥ ९३ ॥

भावार्थ-वज्रोलीमुद्राकी सिद्धिके लिये किये हुए मैथुनके अनंतर आनंदसे बैठेहुये और उत्साहसे त्याग दिया है रतिका व्यापार जिन्होंने ऐसे स्त्री और पुरुष दोनों पूर्वोक्त भस्मको अपने मस्तक, शिर, नेत्र, हृदय, स्कंध, भुजा आदि अंगोंपर लेपन करे ॥ ९३ ॥

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ॥
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥९४॥

सहजोलिरिति ॥ इयमुक्ता क्रिया सहजोलिरिति प्रोक्ता कथिता योगिभिर्मत्स्येंद्रादिभिः । कीदृशी सदा श्रद्धेया सर्वदा श्रद्धातुं योग्या । अयं सहजोल्याख्यो योग उपायः शुभकरः शुभं श्रेयः करोतीति शुभकरः । 'योग संहननोपायध्यानसंगतियुक्तिषु' इत्यभिधानात् । कीदृशो योगः भोगेन युक्तोऽपि मुक्तिदो मोक्षदः ॥ ९४ ॥

भावार्थ-यह पूर्वोक्त भस्मलेपनरूप क्रिया मत्स्येंद्र आदि योगीजनोंने सहजोलिमुद्रा कहा है और यह योगीजनोंको सदैव श्रद्धा करने योग्य है, यह सहजोलि नामका योग (उपाय) शुभकारी जानना और भोगसे युक्त भी यह योग मोक्षका दाता है ॥ ९४ ॥

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ॥
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥९५॥

अयं योग इति ॥ अयमुक्तो योगः पुण्यं विद्यते येषां ते पुण्यवंतः सुकृतिनस्तेषां पुण्यवतां धीराणां धैर्यवतां तत्त्वं वास्तविकं पश्यंतीति तत्त्वदर्शिनस्तेषां तत्त्वदर्शिनां मत्सरान्निष्क्रान्ता निर्मत्सरास्तेषां निर्मत्सराणामन्यगुणद्वेषरहितानाम् । 'मत्सरोन्यगुणद्वेषः' इत्यमरः । तादृशानां पुंसां सिध्येत सिद्धिं गच्छेत् । मत्सरशालिनां मत्सरवतां तु न सिध्येत् ॥ ९५ ॥

भावार्थ-और यह सहजोलिरूप योग पुण्यवान् और धीर और तत्त्व (ब्रह्म) के जो द्रष्टा हैं और अन्यके गुणोंमें द्वेषरहित (निर्मत्सर) हैं ऐसे पुरुषोंकोही सिद्ध होता है और जो मत्सरी हैं अन्यके गुणोंमें द्वेष (वैर) के कर्ता हैं उनको सिद्ध नहीं होता है ॥ ९५ ॥

पित्तोल्वणत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारा ॥ निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेऽमरोली ॥ ९६ ॥

अथामरोली ।

अमरोलीमाह-पित्तोल्वणत्वादिति ॥ पित्तेनोल्वणात्कटा पित्तोल्वण

तस्या भावःपित्तोल्वणत्वं तस्मात्। यथा प्रथमा पूर्वा यांऽबुनःशिवांबुनो धारा तां विहाय शिवांबुनिर्गमनसमये किंचित्पूर्वां धारां त्यक्त्वा निर्गतः सारो यस्याःसा निःसारा तस्या भावो निःसारता तया निःसारतया निःसारत्वेनांत्यधारा अन्त्या चरमा या धारा तां विहाय किंचिदंत्यां धारां त्यक्त्वा। शीतला पित्तादिदोषसारत्वरहिता या मध्यधारा मध्यमा धारा सा निषेव्यते नितरां सेव्यते। खंडो योगविशेषो मतोऽभिमतो यस्य स खंडमतस्तस्मिन् खंडमते कापालिकस्यायं कापालिकस्तस्मिन् कापालिके खण्डकापालिकसंप्रदाय इत्यर्थः। अमरोली प्रसिद्धेति शेषः ॥९६॥

भाषार्थ-अब अमरोलीमुद्राका वर्णन करते हैं कि, पित्त है उल्वण (अधिक) जिसमें ऐसी जो प्रथम शिवांबु (बिंदु) की धारा है उसको और नहीं है सार अंश जिसमें ऐसी जो अन्त्यधारा है उसको छोडकर अर्थात् पहली और पिछली धारोंको किंचित् २ त्यागकर पित्त आदि दोष और सारतासे रहित शीतल मध्य धाराका जिस रीतिसे नित्य सेवन (पान) कियाजाय वह क्रिया योगविशेष जो खंड उसके माननेवाले कापालिक मतमें अर्थात् खंडकापालिक मतमें अमरोली नामकी मुद्रा प्रसिद्ध है ॥ ९६ ॥

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिनेदिने ॥
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥ ९७ ॥

अमरीमिति॥अमरीं शिवांबु यः पुमान् नित्यं पिबेत्। नस्यं कुर्वन् श्वासेनामर्या घ्राणांतर्ग्रहणं कुर्वन् सन् दिनेदिने प्रतिदिनं वज्रोलीं'मेहनेन शनैः'इति श्लोकेनोक्तां सम्यगभ्यसेत्साऽमरोलीतिकथ्यते।कापालिकैरिति शेषः।अमरीपातामरी।नस्यपूर्विका वज्रोल्यमरोलीशब्देनोच्यत इत्यर्थः॥९७

भाषार्थ-जो पुरुष शिवांबुरुप अमरीको नासिकासे नित्य पीता है अर्थात् नासिकाके छिद्रद्वारा अमरीको अंतर्गत करता है और मैथुनसे प्रतिदिन वज्रोलीका भलीप्रकार अभ्यास करता है उस मुद्राको कापालिक अमरोली कहते हैं अर्थात् नासिकाके छिद्रसे पान की अमरी वज्रोलीके अनंतर अमरोली कहाती है ॥ ९७ ॥

अभ्यासान्निःसृतां चांद्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ॥
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ९८ ॥

अभ्यासादिति ॥ अभ्यासादमरोल्यभ्यासान्निःसृतां निर्गतां चांद्रीं चंद्रस्येयं चांद्री तां चांद्रीं सुधां विभूत्या भस्मना सह साकं मिश्रयेत्संयोजयेत्। उत्तमांगेषु शिरःकपालनेत्रस्कंधकण्ठहृदयभुजादिषु धारयेत्।

भस्ममिश्रितां चांद्रीमिति शेषः । दिव्या अतीतानागतवर्तमानव्यवहित-विप्रकृष्टपदार्थदर्शनयोग्या दृष्टिर्यस्य स दिव्यदृष्टिर्दिव्यदृक् प्रजायते प्रकर्षेण जायते अमरीसेवनप्रकारविशेषाः शिवांबुकल्पादवगंतव्याः ॥९८॥

भाषार्थ-अमरोलीमुद्राके अभ्याससे निकसी जो चंद्रमाकी सुधा (अमृत) है उसको विभूति (भस्म) के संग मिलाकर शिर, कपाल, नेत्र, स्कंध, कंठ, हृदय, भुजा आदि उत्तम अंगोंमें धारण करै तो मनुष्य दिव्यदृष्टि होजाता हैं अर्थात् भूत, भविष्यत् , वर्तमान, व्यवहित और विप्रकृष्ट (दूर) के जो पदार्थ उनके देखनेयोग्य दृष्टि होजाती हैं और अमरीसेवनके विशेष भेद तो शिवांबुकल्पग्रंथसे जानने ॥ ९८ ॥

पुंसो बिंदु समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥९०॥

पुंसो वज्रोलीसाधनमुक्त्वा नार्यास्तदाह-पुंसो बिंदुमिति॥सम्यगभ्यासस्य सम्यगभ्यसनस्य पाटवं पटुत्वं तस्मात्पुंसः पुरुषस्य बिंदुं वीर्यं समाकुंच्य सम्यगाकृष्य नारी स्त्री यदि रजो वज्रोल्या वज्रोलीमुद्रया रक्षेत्। सापि नारी योगिनी प्रशस्तयोगवती ज्ञेया 'पुंसो बिंदुसमायुक्तम्' इति पाठे तु एतद्रजसो विशेषणम् ॥ ९९ ॥

भाषार्थ-पुरुषको वज्रोलीके साधनको कहकर नारीकी वज्रोलीके साधनको वर्णन करते हैं कि, भलीप्रकारसे कियेहुये अभ्यासकी चतुरतासे पुरुषके बिंदुका भलीप्रकार आकर्षण करके यदि नारी वज्रोलीमुद्रासे अपने रजकी रक्षा करै तो वह भी योगिनी जाननी (पुंसो बिंदुसमायुक्तं) यह पाठ होय तो यह अर्थ समझना कि, पुरुषके बिंदुसे युक्त अपने रजकी रक्षा करै तो वह नारी योगिनी होती है ॥ ९९ ॥

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ॥
तस्या शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥ १०० ।

नारीकृताया वज्रोल्याः फलमाह-तस्या इति ॥तस्या वज्रोल्यभ्यसनशीलाया नार्या रजः किंचित् किमपि स्वल्पमपि नाशं न गच्छति नष्टं न भवति पतनं न प्राप्नोतीत्यर्थः। अत्र संशयो न संदेहो न । तस्या नार्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति मूलाधारादुत्थितो. नादो हृदयोपरि बिंदुभावं गच्छति । बिंदुना सहैकीभवतीत्यर्थः । अमृतसिद्धौ-'बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् । अनयोर्बाह्ययोगेन सृष्टिः संजायते नृणाम् ॥यदाभ्यंतरयोगः स्यात्तदा योगीति गीयते । बिंदुश्चंद्रमयः प्रोक्तो

रजः सूर्यमयं तथा ॥ अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् । स्वर्गदो मोक्षदो बिंदुर्धर्मदोऽधर्मदस्तथा ॥ तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठंते सूक्ष्मरूपतः' इति ॥ १०० ॥

भाषार्थ-अब नारीकी कीहुई वज्रोलीके फलको कहते हैं कि, वज्रोलीके अभ्यास करनेमें शीलवती उस नारीका किंचित् भी रज नष्ट नहीं होता है अर्थात् अपने स्थानसे पतित नहीं होता इसमें संशय नहीं है और उस नारीके शरीरमें नादभी बिंदुरूपको प्राप्त होजाता है अर्थात् मूलाधारसे उठाहुआ नाद हृदयके ऊपर बिंदुके संग एक होजाता है अमृतसिद्धि-ग्रंथमें लिखा है कि पुरुषके वीर्यको बीज और नारीके वीर्यको रज कहते हैं इन दोनोंका देहसे बाहर योग होनेसे मनुष्योंके संतान होती है यदि दोनोंका भीतरही योग होजाय तो वह योगी कहा जाता है उन दोनोंमें बिंदु चंद्रमय है और रज सूर्यमय है इन दोनोंके संगमसे परम पद होता है और यह बिंदु स्वर्ग, मोक्ष, धर्म और अधर्मका दाता है उस बिंदुके मध्यमें सूक्ष्मरूपसे संपूर्ण देवता टिकते हैं ॥ १०० ॥

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ॥
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥१०१॥

स बिंदुरिति ॥ स पुंसो बिंदुस्तद्रजो नार्या रजश्चैव वज्रोलीमुद्राया अभ्यासो वज्रोल्यभ्यासः स एव योगस्तेनैकीभूय मिलित्वा स्वदेहगौ स्वदेहे गतौ सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः दत्तः ॥ १०१ ॥

भाषार्थ-पुरुषका वह बिंदु और नारीका वह रज दोनों एक होकर वज्रोलीमुद्राके अभ्यासयोगसे यदि अपने देहहीमें स्थित रहजायँ तो संपूर्ण सिद्धियोंको देते हैं ॥१०१॥

रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ॥
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥१०२॥

रक्षेदिति ॥ या नार्याकुंचनाद्योनिसंकोचनादूर्ध्वमुपरिस्थाने नीत्वा रजो रक्षेत् । हीति प्रसिद्धं योगशास्त्रे । सा योगिन्यतीतानागतं भूतं भविष्यं च वस्तु वेत्ति जानाति ॥ ध्रुवमिति निश्चितम् । खेऽन्तरिक्षे चरतीति खेचर्यंतरिक्षचरी भवेत् ॥ १०२ ॥

भाषार्थ-जो नारी अपनी योनिके संकोचसे रजको ऊर्ध्वस्थानमें लेजाकर रजकी रक्षा करै वह योगिनी होती है और भूत, भविष्यत्, वर्तमान वस्तुको जान सकती है और यह निश्चित है कि वह खेचरी होती है अर्थात् उसको आकाशमें गमन करनेका सामर्थ्य होजाता है ॥ १०२ ॥

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥१०३॥

देहसिद्धिमिति ॥ वज्रोल्या अभ्यासस्य योगो युक्तिस्तस्माद्देहस्य सिद्धिं रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वरूपां लभते । अयं योगो वज्रोल्यभ्यासयोगः पुण्यकरोऽदृष्टविशेषजनकः । कीदृशो योगः भुज्यत इति भोगो विषयस्तस्मिन् भुक्तेऽपि मुक्तिदो मोक्षदः ॥ १०३ ॥

भावार्थ-और वज्रोलीके अभ्यासयोगसे रूप, लावण्य, वज्रोलीकी तुल्यतारूप देहकी सिद्धिको प्राप्त होती है और यह वज्रोलीके अभ्यासका योग पुण्यका उत्पादक है और भोगोंके भोगनेपर भी मुक्तिको देता है ॥ १०३ ॥

अथ शक्तिचालनम् ।

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ॥
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥१०४॥

शक्तिचालनं विवक्षुस्तदुपोद्घाततया कुंडलीपर्यायान् तथा मोक्षद्वारविभेदनादिकं चाह सप्तभिः-कुटिलांगीति ॥ कुटिलांगी १, कुंडलिनी २, भुजंगी ३, शक्तिः ४, ईश्वरी ५, कुण्डली ६, अरुंधती ७, चैते सप्त शब्दाः पर्यायवाचका एकार्थवाचकाः ॥ १०४ ॥

भाषार्थ-शक्तिचालनमुद्रा कहनेके अभिलाषी आचार्य कुंडलिनीके पर्याय और कुंडलिनीसे मोक्षद्वारविभेदन (खोलना) आदिका वर्णन करते हैं कि, कुटिलांगी १, कुंडलिनी २, भुजंगी ३, शक्ति ४, ईश्वरी ५, कुंडली ६, अरुंधती ७, ये सात शब्द पर्यायवाचक हैं अर्थात् सातोंका एकही अर्थ है ॥ १०४ ॥

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ॥
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥१०५॥

उद्घाटयेदिति ॥ यथा येन प्रकारेण पुमान् कुंचिकया कपाटार्गलोत्सारणसाधनीभूतया हठाद्बलात्कपाटमररमुद्घाटयेदुत्सारयेत् । हठादिति देहलीदीपकन्यायेनोभयत्र संबध्यते।तथा तेन प्रकारेण योगी हठाद्धठाभ्यासात्कुंडलिन्या शक्त्या मोक्षद्वारं मोक्षस्य द्वारं प्रापकं सुषुम्नामार्गं विभेदयेद्विशेषेण भेदयेत् । 'तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति' इति श्रुतेः ॥१०५॥

भाषार्थ-जैसे पुरुष कपाटों (किवाँड) के अर्गल (ताला) आदिको

हठ (बल) से कुंचिका (ताली) से उद्घाटन करता है, तिसीप्रकार योगीभी हठयोगके अभ्याससे कुंडलिनीमुद्राकेद्वारा अर्थात् मोक्षके दाता सुषुम्नाके मार्गको भेदन करता है क्योंकि श्रुतिमें लिखा है कि, सुषुम्ना मार्गसे ऊपर (ब्रह्मलोक) को जाता हुआ मोक्षको प्राप्त होता है ॥ १०५ ॥

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥

येनेति ॥ आमयो रोगजन्यं दुःखं दुःखमात्रोपलक्षणं तस्मान्निर्गतं निरामयं दुःखमात्ररहितं ब्रह्मस्थानं ब्रह्माविर्भावजनकं स्थानं ब्रह्मस्थानं ब्रह्मरंध्रम्। 'तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः' इति श्रुतेः। येन मार्गेण सुषुम्नामार्गेण गंतव्यं गमनार्हमस्ति तद्द्वारं तस्य मार्गस्य द्वारं प्रवेशमार्गं मुखेनास्येनाच्छाद्य रुद्ध्वा परमेश्वरी कुंडलिनी प्रसुप्ता निद्रितास्ति ॥ १०६ ॥

भाषार्थ-रोगसे उत्पन्न हुआ दुःखरूप आमय जिसमें नहीं है ऐसा ब्रह्मस्थान जिस मार्गसे जाने योग्य होता है अर्थात् जिसमार्गसे ब्रह्मस्थानको जाते हैं क्योंकि श्रुतिमें लिखाहै कि, उस सुषुम्नाकी शिखाके मध्यमें परमात्मा स्थित है उस सुषुम्ना मार्गके द्वारको मुखसे आच्छादन करके अर्थात् रोककर परमेश्वरी (कुंडलिनी) सोती है ॥ १०६ ॥

कंदोर्ध्वे कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥
बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥

कंदोर्ध्वमिति ॥ कुंडली शक्तिः कंदोर्ध्वे कंदस्योपरिभागे योगिनां मोक्षाय सुप्ता मूढानां बंधनाय सुप्ता। योगिनस्तां चालयित्वा मुक्ता भवंति। मूढास्तदज्ञानाद्बद्धास्तिष्ठंतीति भावः। तां कुंडलिनीं यो वेत्ति स योगवित्। सर्वेषां योगतंत्राणां कुंडल्याश्रयत्वादित्यर्थः ॥ १०७ ॥

भाषार्थ-कंदके ऊपरभागमें सोतीहुई कुंडलिनी योगीजनोंके मोक्षार्थ होती है और वह पूर्वोक्त कुण्डलिनी मूढोंके बन्धनार्थ होती है अर्थात् योगीजन कुण्डलिनीको चलाकर मुक्त होजाते हैं और उसके अज्ञानी मूढ बन्धनमें पडे रहते हैं उस कुण्डलिनीको जो जानता हैं वही योगका ज्ञाता है क्योंकि संपूर्ण योगके तंत्र कुण्डलिनीके अधीन हैं ॥ १०७ ॥

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८ ॥

कुंडलीति ॥ कुंडली शक्तिः सर्पवद्भुजगवत्कुटिल आकारः स्वरूपं यस्याः सा कुटिलाकारा परिकीर्तिता कथिता योगिभिः । सा कुंडली शक्तिर्येन पुंसा चालिता मूलाधारादूर्ध्वं नीता स मुक्तोऽज्ञानबंधान्निवृत्तः। अत्रास्मिन्नर्थे संशयो न संदेहो नास्तीत्यर्थः । 'तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति' इति श्रुतेः ॥ १०८ ॥

भाषार्थ–योगीजनोंने जो सूर्यके समान कुटिल है आकार जिसका ऐसी कहीहै वह कुण्डली शक्ति जिसने चलादी है अर्थात् मूलाधारसे ऊपर पहुँचादी है वह मुक्त है अर्थात् बन्धनसे निवृत्त है इसमें संशय नहीं है क्योंकि पूर्वोक्त श्रुति है कि, उस सुषुम्नासे ऊपरको जाताहुआ योगी मोक्षको प्राप्त होता है ॥ १०८ ॥

गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीम् ॥
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥

गंगायमुनयोरिति ॥ गंगायमुनयोराधाराधेयभावेन तयोर्भावनाद्गंगायमुनयोरभेदेन भावनाद्वा गंगायमुने इडापिंगले तयोर्मध्ये सुषुम्नामार्गे तपस्विनी निरशनस्थितेः । बालरंडां बालरंडाशब्दवाच्यां कुंडलीं बलात्कारेण हठेन गृह्णीयात् । तत्तस्या गंगायमुनयोर्मध्ये ग्रहणं विष्णोर्हरेर्व्यापकस्यात्मनो वा परमं पदं परमपदप्रापकम् ॥ १०९ ॥

भाषार्थ–गंगा यमुना हैं आधार जिनके वा गंगा यमुनारूप जो इडा पिंगला नाडी हैं उनके मध्यसे अर्थात् सुषुम्नाके मार्गमें तपस्विनी अर्थात् भोजनरहित बालरण्डा हैं उसको बलात्कार (हठयोग) से ग्रहण करे वह कुण्डलीका जो बलात्कारसे ग्रहण है वही व्यापकरूप विष्णुके परमपदका प्रापक है ॥ १०९ ॥

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुंडली ॥ ११० ॥

गंगायमुनादिपदार्थमाह–इडेति ॥ इडा वामनिःश्वासा नाडी भगवत्यैश्वर्यादिसंपन्ना गंगा गंगापदवाच्या, पिंगला, दक्षिणनिःश्वासा यमुना यमुनाशब्दवाच्या नदी । इडापिंगलयोर्मध्ये मध्यगता या कुण्डली सा बालरंडा बालरंडाशब्दवाच्या ॥ ११० ॥

भषार्थ–अब गंगा यमुना आदि पदार्थोंका वर्णन करते हैं कि, इडा अर्थात् वामनिःश्वासकी नाडी भगवती गंगा कहाती हैं और पिंगलाके अर्थात् दक्षिणनिःश्वासकी नाडी यमुना नदी कहाती हैं और इडा और पिंगला मध्यसे वर्तमान जो कुण्डली है वह बालरण्डा कहाती है ॥ ११० ॥

पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ॥
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११ ॥

शक्तिचालनमाह-पुच्छे इति ॥ सुप्तां निद्रितां भुजंगीं तां कुंडलिनीं पुच्छे प्रगृहीत्वोद्बोधयेत्प्रबोधयेत्सा, शक्तिः कुंडली निद्रां विहाय हठादूर्ध्वंतिष्ठत इत्यन्वयः। एतद्रहस्यं तु गुरुमुखादवगंतव्यम् ॥ १११ ॥

भाषार्थ-अब शक्तिचालनमुद्राका वर्णन करतेहैं कि सोती हुई भुजगी (कुंडली) के पुच्छको ग्रहण करके उस भुजगीका प्रबोधन करे (जगावे) तो वह कुंडली निद्राको त्यागकर हठसे ऊपरको स्थित होजाती है इसका रहस्य (गुप्तक्रिया) गुरुमुखसे जानने योग्य है ॥ १११ ॥

अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ॥
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ११२

अवस्थिता इति ॥ अवस्थितावाक् स्थिता मूलाधारास्थिता फणावती भुजंगी सा कुंडलिनीं सूर्यादापूर्य सूर्यात्पूरणं कृत्वा परिधाने युक्तिस्तया परिधानयुक्त्या प्रगृह्य गृहीत्वा। सायं सूर्यास्तसमये प्रातः सूर्योदयवेलायां नित्यमहरहः प्रहरस्य यामस्यार्धं प्रहरार्धं प्रहरार्द्धमेव प्रहरार्धमात्रं परिचालनीया परितश्चालयितुं योग्या। परिधानयुक्तिर्देशिकाद्बोध्या ॥ ११२ ॥

भाषार्थ-नीचे मूलाधारमें स्थित वह फणावती कुंडलिनी सूर्यसे पूरण करनेके अनंतर परिधानमें जो युक्ति है उससे ग्रहण करके सायंकाल और प्रातःकालके समय प्रतिदिन आधे प्रहर पर्यंत चारों तर्फ चालन करने योग्य है परिधानकी युक्ति गुरुमुखसे जाननी चाहिये ॥ ११२ ॥

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ॥
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणम् ॥ ११३ ॥

कंदसंपीडनेन शक्तिचालनं विवक्षुरादौ कंदस्य स्थानं स्वरूपं चाह-ऊर्ध्वमिति ॥ मूलस्थानाद्वितस्तिमात्रं वितस्तिप्रमाणमूर्ध्वमुपरिनाभिमेढ्रयोर्मध्ये। एतेन कंदस्य स्थानमुक्तम्। तथा चोक्तं गोरक्षशतके-"ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कंदयोनिः खगांडवत्। तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः" इति। याज्ञवल्क्यः-"गुदात्तु द्व्यंगुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यंगुलादधः। देहमध्यं तनोर्मध्यमनुजानामितीरितम् ॥

कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलम् । चतुरंगुलविस्तारमायामं च तथाविधम् ॥ अंडाकृतिवदाकारभूषितंच त्वगादिभिः । चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुंदमध्यगम् " इति । गुदाद्व्यंगुलोपर्येकांगुलं मध्यं तस्मान्नवांगुलं कंदस्थानं मिलित्वा द्वादशांगुलप्रमाणं वितस्तिमात्रं जातम् । चतुर्णामंगुलीनां समाहारश्चतुरंगुलं चतुरंगुलप्रमाणं विस्तारम् विस्तारो दैर्घ्यस्याप्युपलक्षणम् । चतुरंगुलं दीर्घं च मृदुलं कोमलं धवलं शुभ्रं वेष्टितं वेष्टनाकारीकृतं यदंबरं वस्त्रं तस्य लक्षणं स्वरूपमिव लक्षणं स्वरूपं यस्य तादृशं प्रोक्तं कथितम् । कंदस्वरूपं योगिभिरिति शेषः ॥ ११३ ॥

भावार्थ-कंदके पीडनेसे शक्तिचालनके कथनाभिलाषी आचार्य प्रथम कंदके स्थान और स्वरूपका वर्णन करते हैं कि, मूलस्थानसे वितस्तिभर ऊपर अर्थात् नाभिस्थल और लिंगके मध्यमें इसवर्णनसे कंदका स्थान कहा सोई गोरक्षनाथने कहाहै कि लिंगसे ऊपर और नाभिसे नीचे पक्षियोंके अंडेके समान कंदकी योनि है उसमें बहत्तर सहस्र नाडी उत्पन्नहुई हैं. याज्ञवल्क्यने कहाहै कि, गुदासे दो अंगुल ऊपर लिंगसे दो अंगुल नीचे मनुष्योंके देह (तनु) का मध्य कहा है मनुष्योंका कंदस्थान देहके मध्यसे नौअंगुल ऊपर चार अंगुल चौडा और चार अंगुल लंबा है और त्वचा आदिसे अंडाकारके समान शोभित है और चतुष्पद और तिरछी योनियोंके और पक्षियोंके तुंद मध्यमें होताहै अर्थात् गुदाके दो अंगुलोंसे ऊपर एक अंगुलका मध्य और उससे नौ अंगुल कंदस्थान हुआ. ये सब मिलकर बारह अंगुलका प्रमाण जिसका ऐसा वितस्तिमात्र हुआ और वह कंदस्थान चार अंगुल और कोमल और धवल और वेष्टित किये (लपेटे) वस्त्रके समान है रूप जिसका ऐसा योगीजनोंने कहाहै । भावार्थ यह है कि, मूलस्थानसे ऊपर वितस्तिमात्र चार अंगुलभर कोमल शुक्ल लपेटे हुये वस्त्रके समान कंदस्थान योगीजनोंने कहा है ॥११३ ॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥११४॥

सतीति ॥ वज्रासने कृते सति कराभ्यां हस्ताभ्यां गुल्फौ पादग्रन्थी तयोर्देशौ तयोः समीपे गुल्फाभ्यां किंचिदुपरि । ' तद्ग्रन्थी घुटिके गुल्फौ'इत्यमरः।पादौ चरणौ दृढं गाढं धारयेत् गृह्णीयात्। चकारा-द्धृताभ्यां पादाभ्यां तत्र कंदस्थाने कंदं प्रपीडयेत्प्रकर्षेण पीडयेत्। गुल्फा-

दूर्ध्वं कराभ्यां पादौ गृहीत्वा नाभेरधोभागे कंदं पीडयेदित्यर्थः ॥११४॥

भाषार्थ-वज्रासन करनेके अनंतर हाथोंसे गुल्फोंके समीपके स्थानमें दोनों चरणोंको दृढतासे धारण करै अर्थात् गुल्फोंके कुछेक ऊपरके भागमें चरणोंको हाथोंसे खूब पकडे और हाथोंसे पकडे हुये पादोंसे कंदके स्थानमें कंदको पीडित करै अर्थात् गुल्फसे ऊपर पादोंको हाथोंसे पकडकर नाभिके अधोभागमें कंदको पीडित करै (दाबै) ॥ ११४ ॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम्॥
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥

वज्रासन इति॥वज्रासने स्थितो योगी कुंडलीं चालयित्वा शक्तिचालनमुद्रां कृत्वेत्यर्थः। अनंतरं शक्तिचालनानंतरं भस्त्रां भस्त्राख्यं कुंभकं कुर्यात्। एवंरीत्या कुंडलीं शक्तिमाशु शीघ्रं बोधयेत्प्रबुद्धां कुर्यात्। वज्रासने शक्तिचालनस्य पूर्वं विधानेऽपि पुनर्वज्रासनोपपादनं शक्तिचालनानंतरं भस्त्रायां वज्रासनमेव कर्तव्यमिति नियमार्थम् ॥११५॥

भाषार्थ-वज्रासनमें स्थित (बैठाहुआ) योगी कुंडलीको चलाकर अर्थात् शक्तिचालन मुद्राको करके उसके अनंतर अर्थात् शक्तिचालनके पीछे भस्त्रानामके कुंभक प्राणायामको करै, इसरीतिसे कुंडलीका शीघ्र प्रबोधन करे यद्यपि वज्रासनमें शक्तिका चालन पहिले कह आयेहैं फिर जो वज्रासनका कथन है वह इसनियमके लिये है कि, शक्तिचालनके अनंतर भस्त्रामें वज्रासनही करना, अन्य नहीं ॥ ११५ ॥

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः॥
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः॥ ११६ ॥

भानोरिति॥भानोर्नाभिदेशस्थस्य सूर्यस्याकुंचनं कुर्यात्। नाभेराकुंचनेनैव तस्याकुंचनं भवति। ततो भानोराकुंचनात्कुंडलीं शक्तिं चालयेत्। एवं यः करोति मृत्योर्वक्त्रं मुखं गतस्यापि प्राप्तस्यापि तस्य पुंसो मृत्युभयं कालभयं कुतः। न कुतोऽपीत्यर्थः॥ ११६॥

भाषार्थ-नाभिदेशमें स्थित सूर्यका आकुंचन करे और वह सूर्यका आकुंचन नाभिके आकुंचनसेही होताहै, फिर सूर्यके आकुंचनसे कुण्डली शक्तिका चालन करै, जो योगी इसप्रकारकी क्रियाको करताहै मृत्युके मुखमें गये हुयेभी उस योगीको कालका भय किसप्रकार हो सकताहै ? अर्थात् मृत्युका भय नहीं रहता ॥ ११६ ॥

मुहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥ ११७॥

मुहूर्तद्वयमिति॥मुहूर्तयोर्द्वयं युग्मं घटिकाचतुष्टयात्मकं तत्पर्यंतं तदवधि निर्भयं निःशंकं चालनादसौ शक्तिः सुषुम्नायां समुद्गता सती किंचिदूर्ध्वमाकृष्यते आकृष्टा भवति ॥ ११७ ॥

भाषार्थ-दो मुहूर्त अर्थात् चार घडीपर्यंत निर्भय (अवश्य) चलायमान करनेसे सुषुम्नामें प्राप्त हुई यह शक्ति (कुण्डली) किंचित् (कुछ) ऊपरको खिंच जातीहै ॥ ११७ ॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम् ॥
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः॥ ११८ ॥

तेनेति॥तेनोर्ध्वमाकर्षणेन कुंडली तस्याःप्रसिद्धायाः सुषुम्नाया मुखं प्रवेशमार्गं ध्रुवं निश्चितं जहाति त्यजति। तस्मान्मार्गत्यागादयं प्राणवायुः स्वतःस्वयमेव सुषुम्नां व्रजति गच्छति । सुषुम्नामुखात्प्रागेव कुण्डलिन्या निर्गतत्वादिति भावः ॥ ११८ ॥

भाषार्थ-तिस ऊपरको आकर्षण करनेसे उस प्रसिद्ध सुषुम्नाके मुख अर्थात् प्रवेशके मार्गको निश्चयसे त्याग देतीहै तिसमार्गके त्यागसे प्राणवायु स्वतः (स्वयं) ही सुषुम्नामें प्रविष्ट होजाताहै क्योंकि, कुण्डलिनी तो सुषुम्नाके मुखपरसे पहिलेही चली गई, अवरोधके अभाव होनेसे प्राणका स्वयंही प्रवेश होजाताहै ॥ ११८ ॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ॥
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

तस्मादिति॥यस्माच्छक्तिचालनेन प्राणःसुषुम्नां व्रजति तस्मात्सुखेन सुप्ता सुखसुप्ता तां सुखसुप्तामरुंधतीं शक्तिं नित्यं प्रतिदिनं संचालयेत्सम्यक् चालयेत् । तस्याः शक्तेः संचालनेनैव संचालनमात्रेण योगी रोगैः कासश्वासजरादिभिः प्रमुच्यते प्रकर्षेण मुक्तो भवति ॥ ११९ ॥

भाषार्थ-जिससे शक्तिके चालनसे प्राण सुषुम्नामें प्राप्त होताहै तिससे सुखसे सोई हुई अरुंधती (कुंडलिनी) को नित्य भलीप्रकार चलायमान करै क्योंकि तिसशक्तिके चलायमान करनेसेही रोगी कास श्वास जरा आदि रोगोंसे निवृत्त होजाताहै ॥ ११९ ॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ॥
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

येनेति ॥ येन योगिना शक्तिः कुण्डली संचालिता स योगी सिद्धीनामणिमादीनां भाजनं पात्रं भवति। अत्रास्मिन्नर्थे बहूक्तेन बहुप्रशंसनेन किं, न किमपीत्यर्थः। कालं मृत्युं लीलया क्रीडयानायासेनैव जयत्यभिभवतीत्यर्थः ॥ १२० ॥

भाषार्थ-जिसयोगीने शक्ति चलायमान करली है वह योगी अणिमा आदि सिद्धियोंका पात्र होजाताहै और इसमें अधिक कहनेसे क्या है कालकोभी लीलासे अर्थात् अनायाससे जीत लेताहै ॥ १२० ॥

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ॥
मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥१२१॥

ब्रह्मचर्येति ॥ ब्रह्मचर्यं श्रोत्रादिभिः सहोपस्थसंयमस्तस्मिन् रतस्य तत्परस्य नित्यं सर्वदा हितं पथ्यं मितं चतुर्थांशवर्जितमश्नातीति तस्य कुण्डल्यभ्यासः शक्तिचालनाभ्यासः स एव योगः सोऽस्यास्तीति स तथा तस्य मंडलाच्चत्वारिंशद्दिनात्मकादनंतरं सिद्धिः प्राणायामसिद्धिर्दृश्यते ॥ "नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोऽतिदीर्घीकृतश्चंद्राभः परिपूरितामृततनुः प्राग्घंटिकायास्ततः। छित्त्वा कालविशालवह्निवशगं भ्रूरंध्रनाडीगतं तत्कायं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नं ध्रुवं स्कंधवत्॥"॥१२१॥

भाषार्थ-श्रोत्र आदि इंद्रियोंसहित लिंगके संयममें तत्पर जो योगी है और नित्य हितकारी प्रमित अर्थात् चतुर्थांशसे न्यून भोजन करताहै शक्तिचालनके अभ्यासी उस योगीको मंडल (४० दिन) के अनन्तर प्राणायामकी सिद्धिको देखतेहैं सोई कहा है कि, नासिकाके दक्षिणमार्गमें बहनेवाले पवनसे अत्यंत बढाया और घंटिका (कण्ठ) से पूर्व चंद्रमाके समान अमृत है शरीर जिसका ऐसा प्राण जिसके अनंतर विशालकाल और अग्नि ये वशमें हुई उसकुण्डलीके अभ्यासशील योगीकी कायाको भ्रुकुटीके छिद्रमें वर्तमान नाडीमें पहुँचकर और कायाका छेदन करके इस प्रकार पुनः अत्यन्त नवीन करताहै जैसे छेदन करनेसे वृक्षका स्कंध (डाला) नवीन होजाता है ॥ १२१ ॥

कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ॥
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ १२२ ॥

कुंडलीमिति ॥ कुंडलीं चालयित्वा शक्तिचालनं कृत्वा। अथानंतरमेव भस्त्रां भस्त्राख्यं कुंभकं कुर्यात्। नित्यं प्रतिदिनम्। एवमुक्तप्रकारे-

मुहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥ ११७ ॥

मुहूर्तद्वयमिति॥मुहूर्तयोर्द्वयं युग्मं घटिकाचतुष्टयात्मकं तत्पर्यंतं तदवधि निर्भयं निःशंकं चालनादसौ शक्तिः सुषुम्नायां समुद्गता सती किंचिदूर्ध्वमाकृष्यते आकृष्टा भवति ॥ ११७ ॥

भाषार्थ-दो मुहूर्त अर्थात् चार घडीपर्यंत निर्भय (अवश्य) चलायमान करनेसे सुषुम्नामें प्राप्त हुई यह शक्ति (कुण्डली) किंचित् (कुछ) ऊपरको खिंच जातीहै ॥ ११७ ॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम् ॥
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः॥ ११८ ॥

तेनेति॥तेनोर्ध्वमाकर्षणेन कुंडली तस्याःप्रसिद्धायाः सुषुम्नाया मुखं प्रवेशमार्गं ध्रुवं निश्चितं जहाति त्यजति। तस्मान्मार्गत्यागादयं प्राणवायुः स्वतःस्वयमेव सुषुम्नां व्रजति गच्छति । सुषुम्नामुखात्प्रागेव कुण्डलिन्या निर्गतत्वादिति भावः ॥ ११८ ॥

भाषार्थ-तिस ऊपरको आकर्षण करनेसे उस प्रसिद्ध सुषुम्नाके मुख अर्थात् प्रवेशके मार्गको निश्चयसे त्याग देतीहै तिसमार्गके त्यागसे प्राणवायु स्वतः (स्वयं) ही सुषुम्नामें प्रविष्ट होजाताहै क्योंकि, कुण्डलिनी तो सुषुम्नाके मुखपरसे पहिलेही चली गई, अवरोधके अभाव होनेसे प्राणका स्वयंही प्रवेश होजाताहै ॥ ११८ ॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ॥
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

तस्मादिति॥यस्माच्छक्तिचालनेन प्राणःसुषुम्नां व्रजति तस्मात्सुखेन सुप्ता सुखसुप्ता तां सुखसुप्तामरुंधतीं शक्तिं नित्यं प्रतिदिनं संचालयेत्सम्यक् चालयेत् । तस्याः शक्तेः संचालनेनैव संचालनमात्रेण योगी रोगैः कासश्वासजरादिभिः प्रमुच्यते प्रकर्षेण मुक्तो भवति ॥ ११९ ॥

भाषार्थ-जिससे शक्तिके चालनसे प्राण सुषुम्नामें प्राप्त होताहै तिससे सुखसे सोई हुई अरुंधती (कुंडलिनी) को नित्य भलीप्रकार चलायमान करै क्योंकि तिसशक्तिके चलायमान करनेसेही रोगी कास श्वास जरा आदि रोगोंसे निवृत्त होजाताहै ॥ ११९ ॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ॥
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

येनेति ॥ येन योगिना शक्तिः कुण्डली संचालिता स योगी सिद्धीनामणिमादीनां भाजनं पात्रं भवति । अत्रास्मिन्नर्थे बहूक्तेन बहुप्रशंसनेन किं, न किमपीत्यर्थः । कालं मृत्युं लीलया क्रीडयानायासेनैव जयत्यभिभवतीत्यर्थः ॥ १२० ॥

भाषार्थ-जिसयोगीने शक्ति चलायमान करली है वह योगी अणिमा आदि सिद्धियोंका पात्र होजाताहै और इसमें अधिक कहनेसे क्या है कालकोभी लीलासे अर्थात् अनायाससे जीत लेताहै ॥ १२० ॥

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ॥
मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥१२१॥

ब्रह्मचर्येति ॥ ब्रह्मचर्यं श्रोत्रादिभिः सहोपस्थसंयमस्तस्मिन् रतस्य तत्परस्य नित्यं सर्वदा हितं पथ्यं मितं चतुर्थांशवर्जितमश्नातीति तस्य कुण्डल्यभ्यासः शक्तिचालनाभ्यासः स एव योगः सोऽस्यास्तीति स तथा तस्य मंडलाच्चत्वारिंशद्दिनात्मकादनंतरं सिद्धिः प्राणायामसिद्धिर्दृश्यते ॥ "नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोऽतिदीर्घीकृतश्चंद्राभः परिपूरितामृततनुः प्राग्घंटिकायास्ततः । छित्त्वा कालविशालवह्निवशगं भ्रूरंध्रनाडीगतं तत्कायं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नं ध्रुवं स्कंधवत् ॥" ॥१२१॥

भाषार्थ-श्रोत्र आदि इंद्रियोंसहित लिंगके संयममें तत्पर जो योगी है और नित्य हितकारी प्रमित अर्थात् चतुर्थांशसे न्यून भोजन करताहै शक्तिचालनके अभ्यासी उस योगीको मंडल (४० दिन) के अनन्तर प्राणायामकी सिद्धिको देखतेहैं सोई कहा है कि, नासिकाके दक्षिणमार्गमें बहनेवाले पवनसे अत्यंत बढाया और घंटिका (कण्ठ) से पूर्व चंद्रमाके समान अमृत है शरीर जिसका ऐसा प्राण जिसके अनंतर विशालकाल और अग्नि ये वशमें हुई उसकुण्डलीके अभ्यासशील योगीकी कायाको भ्रुकुटीके छिद्रमें वर्तमान नाडीमें पहुँचकर और कायाका छेदन करके इस प्रकार पुनः अत्यन्त नवीन करताहै जैसे छेदन धरनेसे वृक्षका स्कंध (डाला) नवीन होजाता है ॥ १२१ ॥

कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ॥
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ १२२ ॥

कुंडलीमिति ॥ कुंडलीं चालयित्वा शक्तिचालनं कृत्वा । अथानंतरमेव भस्त्रां भस्त्राख्यं कुंभकं कुर्यात् । नित्यं प्रतिदिनम् । एवमुक्तप्रकारे-

णाभ्यसतो यमिनो योगिनो यमभीर्यमाद्भयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः । योगिनो देहत्यागस्य स्वाधीनत्वादिति तात्पर्यम् ॥ १२२ ॥

भाषार्थ-कुण्डलीको चलायमान करके उसके अनन्तरही विशेषकर भस्त्रानामके कुम्भकप्राणायामको करै, इसप्रकार प्रतिदिन अभ्यास करताहुआ जो यमी (योगी) है उसको यमका भय कहां रहताहै, क्योंकि योगीके देहका त्याग अपने अधीन होताहै ॥ १२२ ॥

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ॥
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥ १२३ ॥

द्वासप्ततीति ॥ द्वाभ्यामधिका सप्ततिः द्वासप्ततिसंख्याकानि सहस्राणि द्वासप्ततिसहस्राणि तेषां तत्संख्याकानां नाडीनां मलशोधने कर्तव्ये सति कुण्डल्यभ्यसनाच्छक्तिचालनाभ्यासादृते विना कुतः प्रक्षालनोपायः । न कुतोऽपि । शक्तिचालनाभ्यासेनैव सर्वासां नाडीनां मलशोधनं भवतीत्यभिप्रायः ॥ १२३ ॥

भाषार्थ-बहत्तर सहस्र नाडियोंकी मलशुद्धिके करनेमें शक्तिचालनके विना प्रक्षालन (धोना) का अन्य कौन उपाय है अर्थात् कोई नहीं है, शक्तिचालनमुद्राके करनेसेही संपूर्ण नाडियोंके मलकी शुद्धि होती है ॥ १२३ ॥

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ॥
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४ ॥

इयं त्विति ॥ इयं मध्यमा नाडी सुषुम्ना योगिनां दृढाभ्यासेनासनं स्वस्तिकादि प्राणसंयामः प्राणायामः मुद्रा महामुद्रादिका तैः सरला ऋज्वी भवेत् ॥ १२४ ॥

भाषार्थ-यह सुषुम्नारूप मध्यमनाडी योगियोंके दृढअभ्याससे स्वस्तिक आदि आसन प्राणायाम और महामुद्रा इनके करनेसे सरल होजाती है ॥ १२४ ॥

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५ ॥

अभ्यास इति ॥ समाधिनेतरवृत्तिनिरोधरूपेणैकाग्र्येण मनो धृत्वांतःकरणं धारणानिष्ठं कृत्वाभ्यासे मनःस्थितौ यत्ने विगता निद्रा येषां ते तथा तेषाम् । निद्रापदमालस्योपलक्षणम् । अनलसानामित्यर्थः । रुद्राणी शांभवी मुद्रा वा अथवा परान्या उन्मन्यादिका भद्रां शुभां सिद्धिं योगसिद्धिं प्रयच्छति ददाति । एतेन हठयोगोपकारको राजयोगः प्रोक्तः ॥ १२५ ॥

भाषार्थ-अन्यविषयोंसे वृत्तिके रोकनेसे चित्तकी एकाग्रतारूप समाधिसे मनको धारणामें स्थित करके अभ्यास करनेमें जो निद्रा और आलस्यसे रहित हैं उनको शांभवी मुद्रा वा अन्यउन्मनी आदि मुद्रा शोभन योगसिद्धिको देती हैं इससे यह कहा कि, हठयोग राजयोगका उपकारक है ॥ १२५ ॥

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ १२६ ॥

राजयोगं विना आसनादीनां वैयर्थ्यमौपचारिकश्लेषेणाह-राजयोगमिति॥वृत्त्यंतरनिरोधपूर्वकात्मगोचरधारावाहिकनिर्विकल्पकवृत्ती राजयोगः। 'हठं विना राजयोगः' इत्यत्र सूचितस्तत्साधनाभ्यासो वा तं विना तमृते पृथ्वीशब्देन स्थैर्यगुणःराजयोगादासनं लक्ष्यते। राजयोगं विना परमपुरुषार्थफलासिद्धिरिति हेतुरग्रेऽपि योजनीयः राजयोगं विना निशेव निशा कुंभको न राजते निशायां प्रायेण राजजनसंचाराभावात्। निशाशब्देन प्राणसंचाराभावलक्षणः कुंभको लक्ष्यते। राजयोगं विना मुद्रा महामुद्रादिरूपा विचित्रापि विविधापि विलक्षणापि वा न राजते न शोभते। पक्षांतरे। राज्ञो नृपस्य योगो राजयोगो राजसंबंधस्तं विना पृथ्वी भूमिर्न राजते।'शास्तारं विना भूमौ नानोपद्रवसंभवात्'। राजा चन्द्रः। 'सोमोऽस्माकं ब्राह्मणानां राजा' इति श्रुतेः। तस्य योगं संबंधं विना निशा रात्रिर्न राजते। राजयोगं विना नृपसंबंधं विना मुद्रा राजभिः पत्रेषु क्रियमाणश्चिह्नविशेषः। विचित्रापि। पृथ्वीपक्षे रत्नादिजनकत्वेन विलक्षणापि। निशापक्षे ग्रहनक्षत्रादिभिर्विचित्रापि। मुद्रापक्षे रेखाभिर्विचित्रापि न राजते ॥ १२६ ॥

भाषार्थ-अब राजयोगके विना आसन आदिकी निष्फलताको उपचारसे वर्णन करते हैं कि, अन्यवृत्तियोंको रोककर आत्मविषयक जो धारावाहिक निर्विकल्प मनकी वृत्ति उसे राजयोग कहते हैं और वह राजयोग-'हठके विना राजयोग वृथा है' इस वचनमें सूचित कर आये हैं उस राजयोगके वा उसके साधनोंके विना पृथ्वी (स्थिरता) शोभित नहीं होतीहै यहां पृथ्वीशब्दसे स्थिरता और राजयोगपदसे आसन लेना अर्थात् राजयोगके विना परमपुरुषार्थ (मोक्ष) रूप मोक्ष नहीं होसकता. यह हेतु आगेभी सम्पूर्ण वाक्योंमें समझना और राजयोगके विना निशा शोभित नहीं होती अर्थात् निशाके समान कुंभकप्राणायाम शोभित नहीं होता है, क्योंकि जैसे निशामें राजपुरुषोंका संचार नहीं होता है इसीप्रकार कुंभकमें प्राणोंका संचार नहीं होताहै इससे निशापदसे कुंभक लेते हैं और राज-

योगके विना विचित्र भी मुद्रा अर्थात् अनेक प्रकारकी वा विलक्षण महामुद्रा आदि मुद्रा शोभित नहीं होतीहै। पक्षांतरमें इस श्लोकका यह अर्थ है कि, राजाके संबन्ध विना रत्न आदिके उत्पन्न करनेवालीभी पृथ्वीकी शोभा नहीं है क्योंकि राजाकी शिक्षाके विना नाना-उपद्रव भूमिमें होते हैं और राजा (चन्द्रमा) के सम्बन्ध विना ग्रहनक्षत्रोंसे विचित्रभी निशाकी शोभा नहीं होती है इस श्रुतिसे यहां राजपदसे चन्द्रमा लेते हैं कि, 'सोम हम ब्राह्मणोंका राजाहै' और राजाके योगविना मुद्राकी शोभा नहीं अर्थात् रेखा आदिसे विचित्रभी मुद्रा राजाके हाथसे किये हुये चिह्नविशेषरूप राजसम्बन्धके विना ग्रहण करने योग्य नहीं होती है ॥ १२६ ॥

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत ॥
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७ ॥

मारुतस्येति॥मारुतस्य वायोः सर्वं विधिं कुंभकमुद्राविधानं मनोयुक्तं मनसा युक्तं समभ्यसेत्सम्यगभ्यसेत्। मनीषिणा बुद्धिमता पुंसा इतरत्र मारुतस्य विधेरन्यस्मिन्विषये मनोवृत्तिर्मनसो वृत्तिः प्रवृत्तिर्न कर्तव्या न कार्या ॥ १२७ ॥

भाषार्थ-प्राणवायुकी जो कुंभकमुद्रा आदि संपूर्ण विधि है उसकी मनसे युक्त होकर (मन लगाकर) भलीप्रकार अभ्यास करे और प्राणवायुकी विधिसे अन्य जो विषय उनमें मनकी प्रवृत्तिको न करै ॥ १२७ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

मुद्रा उपसंहरति॥इतीति॥आदिनाथेन सर्वेश्वरेण शंभुना शं सुखं भवत्यस्मादिति शंभुस्तेन। इत्युक्तरीत्या दश दशसंख्याका मुद्राः प्रोक्ताः कथिताः। तासु मुद्रासु मध्ये एकैकापि प्रत्येकमपि या काचन मुद्रा यमिनां यमवतां योगिनां महासिद्धिप्रदायिन्यणिमादिप्रदात्री वा॥१२८॥

भाषार्थ-अब मुद्राओंकी समाप्तिका वर्णन करते हैं कि, आदिनाथ, (महादेव) ने ये दश मुद्रा कही हैं उन मुद्राओंमें एक २ भी मुद्रा (प्रत्येक) अर्थात् जो कोई मुद्रा योगीजनोंको अणिमा आदि महासिद्धियोंकी प्रदायिनी (देनेवाली) है ॥ १२८ ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम् ॥
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

मुद्रोपदेष्टारं गुरुं प्रशंसति-उपदेशमिति ॥ य पुमान्मुद्राणां महामुद्रादीनां संप्रदायाद्योगिनां गुरुपरंपरारूपादागतं सांप्रदायिकमुपदेशं दत्ते ददाति। स एव स पुमानेव श्रीगुरुः श्रीमान् गुरुः सर्वगुरुभ्यः श्रेष्ठ इत्यर्थः। स्वामी प्रभुः स एव साक्षात्प्रत्यक्ष ईश्वर एव सः। ईश्वराभिन्न एव स इत्यर्थः ॥ १२९ ॥

भाषार्थ-सांप्रदायिक (योगियों गुरुपरम्परासे चले आये) महामुद्रा आदिके उपदेशको जो पुरुष देता है वही श्रीमान् गुरु अर्थात् सब गुरुओंमें श्रेष्ठ है और वही स्वामी अर्थात् प्रभु है और वही साक्षात् परमेश्वरस्वरूप है ॥ १२९ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ॥
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥ १३० ॥

इति श्रीस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां मुद्राविधानं नाम तृतीयोपदेशः ॥ ३ ॥

तस्येति ॥ तस्य मुद्राणामुपदेष्टुर्गुरोर्वाक्यपरो वाक्यमासनकुंभकाद्यनुष्ठान विषयकं युक्ताहारविहारचेष्टादिविषयकं च तस्मिन् परस्तत्परः तत्परश्चादरवान्। आदरश्च विहिततपःकरणं भूत्वा संभूय मुद्राणां महामुद्रादीनामभ्यासः पौनःपुन्येनावर्तनं तस्मिन् मुद्राभ्यासे समाहितः सावधानः पुरुषोऽणिमादिगुणैरणिमादिसिद्धिभिः सार्धं साकं कालस्य मृत्योर्वंचनं प्रतारणं लभते प्राप्नोति ॥ १३० ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकाव्याख्यायां ब्रह्मानंदकृतायां ज्योत्स्नाभिधायां मुद्राकथनं नाम तृतीयोपदेशः ॥ ३ ॥

भाषार्थ-तिन मुद्राओंके उपदेशकर्ता गुरुके वाक्यमें अर्थात् आसन कुंभक आदिके अनुष्ठान विषयकी और युक्ताहार विहारकी चेष्टा आदि विषयोंकी आज्ञामें तत्पर (आदरवान्) और शास्त्रोक्त तप करनेरूप उस आदरके अनंतर बारंबार महामुद्रा आदिके अभ्यासमें सावधान होकर मनुष्य अणिमा आदि सिद्धियों सहित कालके वंचनको प्राप्त होता है अर्थात् उसको सिद्धि और कालसे निर्भयता ये दोनों प्राप्त होते हैं ॥ १३० ॥

इति श्रीस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठयोगप्रदीपिकायां पं० मिहरचंद्रकृतभाषाविवृतिसहितायां मुद्राविधानं नाम तृतीयोपदेशः समाप्तः ॥ ३ ॥

मत्स्येन्द्रनाथ ने मरण-निर्मुक्ति को योग की मुख्य साधना स्वीकार की है और इसके दर्जनों उपायों का उल्लेख 'कौलज्ञाननिर्णय' में किया गया है।

मृत्युञ्जयत्व की आगमिक एवं यौगिक विधि—

तान्त्रिक योग एवं समस्त आगमिक परम्परा में इस सूत्र को सर्वत्र स्वीकार किया गया है कि—

यत्किंचित् स्रवते चन्द्रादमृतंदिव्यरूपिणः।
तत्सर्वं ग्रसतेसूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ।।[1]

अर्थात् सहस्रारस्थ शशाङ्क से जो पीयूष प्रवाहित होता है उसे मूलाधारस्थ सूर्य पी जाता है। यह पिण्ड को प्राप्त नहीं हो पाता। इसी कारण पिण्ड जरा-मरण द्वारा अभिशप्त है। नाभिदेश में जो दहनात्मक सूर्य है वह अमृतात्मा चन्द्रमा से अमृत छीनकर पी जाया करता है—

१. नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ॥

२. वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः।
करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते।
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुख वञ्चनम् ॥[2]

३. **पवन के लय से मृत्यु पर विजयः (बन्धन से पवन-विजय)**

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम्।
ततो न जायते मृत्युजरारोगादिकं तथा ॥ (हठ० ३।७५)

विपरीतकरणी मुद्रा से भानु ऊपर एवं चन्द्रमा नीचे हो जाता है अतः चान्द्र पीयूष सूर्य को नहीं मिल पाता—

'ऊर्ध्वनाभरधस्तालोरुर्ध्वं भानुरधः शशी।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥[3]

परिणाम—

'वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालिजित ॥ (८२)

४. **वज्रोलीमुद्रा**—बिन्दु रक्षा अमरत्व, वज्रोली मुद्रा भी बिन्दु को क्षरण से अवरुद्ध करके साधक को अमृतत्व प्रदान कराती है। इसके विषय में 'हठयोग प्रदीपिका में ३ वस्तुओं की आवश्यकता बताई गई है—१. वशवर्तिनी नारी, २. क्षीर, ३. साधक का संयत मन वज्रोली मुद्रा के अभ्यास से योगी मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है—

---

१. हठयोग प्रदीपिका (३।७१)
२. हठयोग प्रदीपिका (३।७८)
३. हठयोग प्रदीपिका (३।७९)

एवं संरक्षयेद्विन्दुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दुपातेन जीवन बिन्दु धारणात् ॥[1]
यावद्विन्दुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ?[2]

शुक्र तो चित्तायत्त हुआ करता है और जीवन शुक्रायत्त हुआ करता है—

'चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ (३।९०)

वज्रोली की प्रक्रिया—

'नारीभगे पतद्विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥

रतिकर्म के समय स्खलित बिन्दु को भी योगी जननेन्द्रिय से ऊपर खींच लेता है और उसे आकर्षित करके ऊपर स्थिर कर लेता है ।

इस साधना में निरत व्यक्ति गृहस्थ होकर भी योगी/योगिनी है—

'पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यगभ्यासपाटवात् ।
यदि नारी रजो रक्षेद्वजोल्या सापि योगिनी । (हठ० ३।९९)
रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ॥ (हठ० ३।१०२)

बिन्दुरक्षण

१.नाद की बिन्दु मे परिणति	२.देहसिद्धि	३.सर्वसिद्धियो	४.परमपद की प्राप्ति
तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेव गच्छति (हठ० ३।१००)		स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ वज्रोल्याभ्यास योगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः (हठ० ३।१०१)	चन्द्रात्मक बिन्दु का सूर्यात्मक रज के साथ संयोग होने से परमपद की प्राप्ति होती है । (अमृतसिद्धि)

परमपद की प्राप्ति—

बिन्दुश्चन्द्रमयः प्रोक्तो रजः सूर्यमय तथा ।
अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् ॥ (अमृत सिद्धि)

देह सिद्धि—

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यास योगतः ।
अयं पुण्यकरो योगोभोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥

हठयोग प्रदीपिका (३।१०३)

१. हठयोग प्रदीपिका (३।८८)
२. हठयोग प्रदीपिका (३।८९)

Scanned by CamScanner

[९] * **कुण्डलिनी योग और उसकी साधना** *

मनुष्य के **'नाड़ी-केन्द्र'** के ऊर्ध्व में आठ फेंटे लगाकर स्थित, मुख से ब्रह्मद्वार को रोककर अवस्थित तथा स्वयंभूलिंग को वेष्टित करके विद्यमान जो प्रसुप्ता परमेश्वरी **'मूलाधार चक्र'** में विश्राम कर रही है, उसका ही नाम है **'कुण्डलिनी'**। उसे **'वह्नियोग'** से प्रबुद्ध करके सुषुम्णा में स्थित षट्चक्रों एवं ग्रंथित्रय का भेदन कराते हुए साधक का उसे सहस्रारस्थ शिव से मिलाना (सामरस्य कराना) ही **कुण्डलिनी योग की साधना है।** यह **'कुलाकुलयोग'** ही (शिव-शक्ति-सामरस्य ही) **कुण्डलिनी योग की साधना** है। इसी सामरस्य से योगी **'मोक्ष'** पाता है—

'कुण्डलिन्या तथा योगी **मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्।।**' 'शक्तिचालनी**मुद्रा**' **'भस्त्रिका-प्राणायाम'** **'वज्रासन'** आदि साधन कुलशक्ति के प्रबोधन के प्रधान साधन हैं।

[१०] * **कुण्डलिनी शक्ति के व्यापार** *

कुण्डलिनी की सुषुप्ति ही जीवों का बन्धन है एवं उसको जागृत करके उसको अकुल से मिलाना ही जीवों की भुक्ति है। अतः 'कुण्डलिनी' मूढ़ों के लिए बन्धनकारिणी एवं योगियों के लिए मोक्षदा है—

'कुन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा स्मृता।।'

मुद्राभ्यास—मुक्ति प्राप्त करने के साधनों में **मुद्राभ्यास** भी महत्वपूर्ण है—

'स योगी भुक्तिभाजनम् ।।'

मुख्य मुद्राएँ हैं—**'महामुद्रा'** **'नभोमुद्रा'** **'उड्डियान'** **'जालन्धर'** एवं **'मूलबन्ध'**। **'खेचरी मुद्रा'** का अपना विशिष्ट महत्व है।

[११] **अमृतपान एवं 'खेचरीमुद्रा'**—

'कालवञ्चन', **'अमृतत्व की प्राप्ति'**, **'पिण्डपदसमरसीकरण'**, 'निरुत्थान' ही **नाथ-योग के मुख्य लक्ष्य हैं।**

Scanned by CamScanner

[१२] * **बिन्दु-साधना (बिन्दुयोग)** *—

योगी गोरक्षनाथ कहते हैं कि—'बिन्दुमूलं शरीरं तु शिरास्तत्र प्रतिष्ठिता:।'' समस्त शरीर बिन्दु' पर ही तो अवस्थित है, अत:—

'मरणं **बिन्दुपातेन,** जीवनं बिन्दुधारणात् ॥''

बिन्दु के पतन को रोकने के लिए **'खेचरी मुद्रा'** (जिह्वा को उलट कर कण्ठमूल में ले जाना) अत्यन्त सहायक है। **जब तक बिन्दु रक्षित** है मृत्यु संभव नहीं है—

'ब्रह्मचर्येण देवा: मृत्युमुपाघ्नत।' (वेद)
'यावद् बिन्दु: स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुत:?'

'खेचरीमुद्रा' 'नभोमुद्रा' एवं 'वज्रोली'—की साधना से बिन्दु का अध:पतन होता ही नहीं। अत: ये साधनायें आवश्यक हैं। बिन्दु का ऊर्ध्वीकरण एवं 'उर्ध्वरितसत्व' ही ब्रह्मचर्य-साधना या **बिन्दु-साधना का प्राथमिक लक्ष्य** है। बिन्दुजय से अमृतत्व एवं अनेक सिद्धियों की प्राप्ति **द्वितीय लक्ष्य** है। ब्रह्मत्व-साक्षात्कार एवं समरसीकरण तथा मोक्षाप्ति **अन्तिम लक्ष्य** है।

'बिन्दु' और उसके भेद—'बिन्दु' के दो भेद हैं—

(१) 'पाण्डुर बिन्दु (२) 'लोहित बिन्दु'।
(शुक्र) (महाराज)

(१) शुक्र का स्थान : यह चन्द्रस्थान में स्थित है। **'बिन्दु' शिव** है। बिन्दु **'चन्द्र'** है।

(२) रज का स्थान : यह नाभि में स्थित 'रज' **शक्ति** है। रज **'रवि'** है।

* इन **दोनों की एकता** अत्यन्त दुर्लभ है। इन दोनों के संगम से **'परमपद'** की प्राप्ति होती है। *

वायु के द्वारा शक्ति का चालन करने से जब महारज ऊर्ध्वमुख होकर एवं बिन्दु से मिलकर एक हो जाता है और तब शरीर दिव्य हो जाता है। बिन्दु-साधना से परमपद की प्राप्ति होती है—'उभयो: सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ।'

* **बिन्दु-साधना मोक्ष का साधन है।** *

[१३] * **ओंकार की साधना** *

एकान्त स्थान में सम्यक रीति से **पद्मासनस्थ** होकर, **कण्ठ एवं शिर को समसूत्र में रखकर, नासाग्रभाग** पर **दृष्टि** रखकर **ओंकार का जप** करना चाहिए—

कुण्डलिनी-योग—अपनी सुषुप्त शक्ति को जाग्रत किये बिना या पाताल की '**शक्ति**' को स्वर्ग (मुक्ति) लोक के '**शक्तिमान्**' (अकुल) से समरस किये बिना मुक्ति एवं अपने '**स्व**' **का पूर्ण विकास** संभव नहीं है।

प्राणायाम—कुण्डलिनी-साधना के विधान में गोरक्षनाथ ने प्रथम साधन प्राणायाम को स्वीकार किया है। ('वज्रासन' में बैठकर) एवं बालिस्तभर लम्बे एवं चार अंगुल चौड़े कोमल श्वेत वस्त्र से नाभि को वेष्टित करके **शक्तिचालन युक्ति** से वायु का कुम्भक करना चाहिए।

अष्टकुण्डलकुण्डलित कुण्डलिनी को सीधा करने हेतु **प्राणवायु का आकुञ्चन** करना चाहिए। इसके बाद **कुण्डली का चालन** करना चाहिए।

१५ दिनों तक '**वज्रासन**' से बैठकर '**शक्तिचालिनी मुद्रा**' का अभ्यास करना चाहिए।

---

१. योगबीज (७२)
२. योगबीज (८७)

प्राण-संयमन से वायु तप्त हो उठती है और इस वायु से प्रज्वलित अग्नि कुण्डलिनी को प्रतप्त कर देती है। इससे व्याकुल होकर 'कुण्डलिनी शक्ति' सुषुम्णा के मुख में प्रवेश कर जाती है और वज्रदण्ड में वायु तथा अग्नि के साथ प्रवेश करके 'ब्रह्मग्रंथि' का भेदन करके रुद्रग्रंथि में प्रविष्ट हो जाती है। फिर कुंभक के सिद्ध होने पर (१) सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली एवं भस्त्रिका का अभ्यास करना चाहिए। ये चार प्रकार के कुंभक प्राणायाम हैं। बंधत्रयक से युक्त केवल प्राणायाम से योग साधना सिद्ध हो जाती है।[१]

प्राणायाम के ८ भेद हैं—उनमें (१) सूर्यभेदन (२) उज्जायी (३) शीतलीकरण एवं (४) भस्त्रा प्राणायाम से कुण्डलिनी जाग उठती है।

(१) 'सूर्यभेद'→उदर के वायु विकार का नाश, गले के दोषों का अन्त, शरीर में कान्ति-वृद्धि, अग्नि-वृद्धि, शिर के रोग, जलोदर एवं धातुगत रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२) 'उज्जायी'→चलते-फिरते, रुकते उज्जायी का अभ्यास करना चाहिए।

(३) शीतलीकरण→पित्त एवं ज्वर का नाश।

(४) 'भस्त्रा'→वात, पित्त, कफ का नाश। इससे कुण्डलिनी जागृत होती है, वह टेढ़ी से सीधी हो जाती है, ग्रंथि त्रय का भेदन होता है और ब्रह्मनाड़ी के मुख पर कफ रूप अवरोध का नाश होता है।

बंध-साधना—बंधों में (१) मूल बन्ध (२) उड्डियान (३) जालन्धर प्रधान हैं। उनका अभ्यास करना चाहिए। (१) मूल बन्ध से—प्राण एवं अपान वायु + नाद बिन्दु में एकता आती है।

(२) **उड्डियान**—(कुंभक के आदि एवं रेचक के अन्त में करणीय बंध) सुषुम्णा में बद्धप्राण ऊपर की ओर उड़ता है।—वृद्ध भी तरुण हो जाता है। ६ माह के निरन्तराभ्यास से प्राण का वशीकरण एवं इच्छामृत्यु की प्राप्ति होती है।

(३) '**जालन्धर बंध**'(पूरकान्त में अवश्य करणीय)—वायु मार्ग का निरोध, हृदय में वायु का अवरोध। यह बन्ध **अमृतस्वरूप** है और इससे प्राण '**ब्रह्मनाड़ी**' में प्रविष्ट हो जाता है।

कुण्डली-साधना—प्रथमतः योगी को (१) वज्रासन में बैठना चाहिए। फिर (२) कुण्डलिनी का चालन करना चाहिए। (३) फिर भस्त्रा प्राणायाम द्वारा उसे शीघ्र प्रबोधित करना चाहिए।

Scanned by CamScanner

१. योगबीज (१००)

"वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत्।।"

इस साधना से मेरुदण्ड में वायु से, ग्रंथियों का भेदन होता है। इससे मेरुदण्ड में खुजली होती है। यथा चींटी के चढ़ने-सी प्रतीत होती है। उसके बाद **'रुद्रग्रंथि'** का भेदन होता है। अत: शिवात्मकता प्राप्त होती है। अन्त में **शिवशक्ति समागम** से परम स्थिति प्राप्त होती है।

'शिवशक्तिसमायोगाज्जायते परमा स्थिति:।।'

जैसे हाथी सूँड़ से पानी खींचता है, वैसे ही **सुषम्णा नाड़ी पवन को अपने भीतर खींचती है। मेरुदण्ड में २१ मणि स्थित हैं। सुषुम्णा मोक्षमार्ग है।** सुषुम्णा में सूर्य-चन्द्र (पिंगला-इड़ा) के निबन्धन से **काल पर भी विजय** प्राप्त हो जाती है। **'पश्चिमद्वार'** (सुषुम्णा) में वायु-प्रवेश करायें। इससे वायु समस्त शरीर में प्रविष्ट हो जाती है। इसमें 'पूरक' 'रेचक' दोनों का अन्त हो जाता है। यही है **'नाथ सङ्केत'** या **'सिद्धसङ्केत'।**

प्राण एवं चित्त का सम्बंध

(१) यदि चित्त प्राण में लयीभूत हुआ तो—

(२) चित्त में प्राण का भी लय हो जाता है।

(३) जिसके प्राण एवं चित्त में सामरस्य स्थापित नहीं हुआ उसका शास्त्र एवं गुरु एवं उसकी आत्मप्रतीति सभी निष्फल हैं—

'चित्तं हि नष्टं यदि मारुते स्यात्,
तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाश:।
न चेदिदं स्यान्न तु तस्य शास्त्रं,
नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्ष:'

उसे 'मोक्ष' भी कभी नहीं प्राप्त हो सकता।

योगाभ्यास और 'ब्रह्मनाड़ी'—

(१) निरन्तर अभ्यासयोग से **'ब्रह्मनाड़ी'** समस्त धातुओं को अपनी ओर आकृष्ट करती है।

(२) **आसन-बन्ध-अभ्यास योग** से **'चित्त'** प्राण **में विलीन** हो जाता है। अत: **बिन्दु अधोगामी नहीं हो पाता।**

(३) अनेक **नादों की उत्पत्ति होती है।**

(४) भूख, प्यास आदि दोषों का अन्त हो जाता है।

योगी **सच्चिदानन्द स्वरूप में प्रतिष्ठित** हो जाता है।

Scanned by CamScanner

'काकमत' की सर्वोच्च श्रेष्ठता—गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'काकमत' से श्रेष्ठतर कोई नहीं है—

(१) 'तस्मात्**काकमतान्नास्ति** त्वभ्यासारव्य मतः परम्।।'

(२) बिना **कर्म** के योगसिद्धि नहीं प्राप्त होती—

'न कर्मणा विना देवि ! योगसिद्धिः प्रजायते।।'

(३) **लयादि योग**-साधन के बिना भी सिद्धि नहीं मिलती—

(४) पूर्वजन्म-कृत अभ्यास से शीघ्र सिद्धि मिलती है—

'पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते।।'

इसीलिए **'काकमत'** से श्रेष्ठतर कोई मत नहीं है।

योगाभ्यास के फल—

(१) 'आदौ **रोगाः प्रणश्यन्ति**' : रोगों का अन्त।

(२) 'पश्चा**ज्जाड्यं शरीरगम्**' : शरीर की जड़ता का अन्त।

(३) 'ततः **समरसो** भूत्वा' : समरसत्व की प्राप्ति।

(४) **'चन्द्रो वर्षत्यनारतम्'** : अमृत-वर्षा।

(५) **'धातुं स्व संग्रसेद** वह्निः (फिर अग्नि पवन के साथ अपनी धातु को 'पवनेन समन्ततः।' ग्रास बना लेता है।

(६) शरीर में अनेक प्रकार के **नादों का प्रादुर्भाव**

(७) शरीर में **मृदुता** आ जाती है।

(८) पृथ्वी आदि तत्त्वों की **जड़ता को जीतकर** योगी **खेचरत्व** पाकर **ब्रह्माण्ड में स्वच्छन्द विचरण** करता है।

(९) योगी **सर्वज्ञता** प्राप्त कर लेता है।

(१०) कामदेव के समान **रूपवान्** हो जाता है।

(११) पवन के समान **वेगवान्** हो जाता है।

(१२) **लोकत्रय में रमण** करता है।

(१३) **समस्त सिद्धियाँ** प्राप्त हो जाती हैं।

(१४) **अहंकार का** लय हो जाने पर देह में कठिनता नहीं रह जाती और इस स्थिति में—

'सर्वज्ञः सर्वकर्ता च स्वतंत्रो विश्वरूपवान्।
जीवन्मुक्तो भवेद् योगी स्वेच्छया भुवने भ्रमेत्।।'[1]

१. योगबीज (१७०)

Scanned by CamScanner

कुण्डलिनी योग—गोरक्षनाथ के हिन्दी के ग्रंथों में भी '**कुण्डलिनी योग**' का वर्णन मिलता है—

"पाताल की गंगा ब्रह्माण्ड चढ़ाइबा तहाँ विमल रस पीया।।"[1]

१. गोरखवानी (सबदी)

२. गोरखवानी (सबदी २)

गोरक्षनाथ जी ने **कुण्डलिनी का परिचय** इस प्रकार दिया है—

'नाभ अस्थान क मोरा सास नैं सुसरा, ब्रह्म अस्थान क मोरा बासा।
'इला प्यंगुला जोगण भेंटी, सुखमन मिल्या घर बासा।।'

कुण्डलिनी का श्वसुरालय मूलाधार एवं पीहर ब्रह्मरंध्र है।

कुण्डलिनी मूलाधार में नीचे रहती है, किन्तु आरोहण के समय उल्टा चलती है—

उलटी सकति चढ़ै ब्रह्मण्ड' नख सिख पवनां खेलै सरबंग।
उलटि चन्द्र राहू कूं ग्रहै। सिधसंक्केत जती गोरख कहै।।२१७।।

(जब कुण्डलिनी शक्ति उलटकर ब्रह्माण्ड में पहुँच जाती है और नख से शिखा पर्यन्त सर्वाङ्ग में वायु व्याप्त हो जाती है (वायु भक्षण होने लगता है), तब उलटा सहस्रारस्थ चन्द्रमा ही राहु (आधारस्थ सूर्य) को ग्रस लेता है। इससे अमृतपान होने लगता है। यही **'सिद्ध संकेत'** है।)

अगोचरी मुद्रा एवं शांभवी मुद्रा पर बल—गोरक्षनाथ ध्यानाभ्यास के लिए दो मुद्राओं को प्राधान्य देते हैं—(१) 'अगोचरी मुद्रा' (२) 'शांभवी मुद्रा'।

'नासिका अग्रे भ्रूमण्डले अहनिस रहिबा थीरं।
माता गरभि जनम न आयबा, बहुरि न पीयबा खीरं।।२७५।।'

उन्मन योग—'समना' के बाद 'उन्मनी' की स्थिति है। यह योग-साधना में ऊर्ध्वारोहण की सर्वोच्च स्थिति है, जहाँ मन का अस्तित्व ही नहीं रह जाता। गोरक्ष-योग में इसका अत्यधिक महत्व है। गोरक्षनाथ कहते हैं—ज्ञान और गुरु हमारे दो तूम्बे हैं। चेतन इच्छा तम्बूरे की डाँडी हैं, तम्बूरे पर **उन्मना की** ताँत बज उठी, इससे सारी तृष्णाओं का अन्त हो गया—

'ज्ञान गुरु दोऊ तूँबा अम्हारे, मनसां चेतनि डांडी।
उनमुनी तांती बाजन लागी, यहि बिधि तृष्णा खांडी।।'

बाह्योन्मुख साधना की व्यर्थता—गोरक्षनाथ ने अपनी साधना में तीर्थ-व्रत, मूर्तिपूजन आदि बाह्यवर्ती साधनाओं का खण्डन किया है—

"पषांणची देवली पषांण चा देव।"
'पषांण पूजिला कैसे फटीला सनेह।'
"तीरथि तीरथि सनान करीला। बाहर धोये कैसे भीतरि भेदीला।।"
'नव नाड़ी बहोतरि कोठा। ए अष्टांग सब झूठा।'

Scanned by CamScanner

गोरक्षनाथ 'अमरौघ प्रबोध' में कहते हैं—

'निर्याते चित्तरागे व्रजति खररुचौ मेरुमार्गं समन्तात्।
दुद्रंशे वह्निभावे स्रवति शशधरे पूरयत्याशुकाये।
उद्यत्यानन्दवृन्दे त्यजति तव ममेत्यादिमोहान्धकारे
प्रोद्भिन्ने **ब्रह्मरंध्रे जयति शिव शिवा सङ्गमः** कोप्यपूर्वः।।'[१]

* शरीर पर पञ्चतत्त्वों का प्रभाव *

योगिराज गोरक्षनाथ कहते हैं कि—चूँकि शरीर पञ्चमहाभूतों से निर्मित है। अतः उनकी अल्पता एवं अधिकता आदि स्थितियों में शरीर प्रभावित हुए बिना नहीं रहता—

(१) **तत्पृथिवीमण्डले क्षीणे** वलिरायाति देहिनाम् ।
(२) **तोय-क्षीणे** तृणानीव चिकुराः पाण्डुराः क्रमात् ।
(३) **तेजः** क्षीणे क्षुधाकान्तिर्नश्यति **मारुते** श्लथे।
(४) वेपथुश्च भवेन्नित्यं
(५) **नाभसे** नैव जीवति।[१]
(६) इत्थं भूतक्षयान्मृत्यु र्जीवितं भूतधारणात् ।
(७) पञ्चेद्वर्षशते लक्ष्येन्नान्यथा मरणं भवेत् ।

प्राणायाम + महामुद्रा आदि अभ्यास प्रतिदिन दिन के चारों प्रहरों में ८-८ बार करने पर प्राण मध्यम पथ (सुषुम्णा) में प्रविष्ट हो जाता है।

प्राण का सुषुम्णा में प्रवेश कैसे हो ?

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'निस्तरङ्गे स्थिरे चित्ते वायुर्भवति मध्यगः।
रविरुर्ध्वपदं याति बिन्दुना याति वश्यताम्।'

* योग साधना में साफल्य-प्राप्ति के प्रति गोरक्ष-दृष्टि *

गोरक्षनाथ कहते हैं—

सर्वचिन्तां परित्यज्य दिनमेकं परीक्ष्यताम्।
यदित्प्रत्ययो नास्ति तदा मे तु मृषा वचः।।

—अमरौघ प्रबोध

---

१. अमरौघ प्रबोध (१६)

Scanned by CamScanner

(घ) यया वातैर्विनिर्मुक्तो निश्चलो निर्मलोऽर्णवः।
शब्दादिविषयैस्त्यक्तो **लयस्थो** दृश्यते तथा।

(ङ) प्रक्षिप्तं लवणं तोये क्रमाद् यद्वद्विलीयते।
मनोऽप्यभ्यासयोगेन तद्वद् ब्रह्मणि लीयते।।

—गोरक्षनाथ

सुखदुःख, शीतोष्ण, इन्द्रियार्थी के विचार, जीवन-मृत्यु, उन्मीलन-निमीलन, सजीव-निर्जीव आदि सभी से परे एवं वायुशून्य तथा शान्त समुद्र की भाँति निस्पन्द-निश्चल, शब्दादिविषयों से असंस्पृष्ट, समुद्र में डाले गए नमक की भाँति ब्रह्म में लयीभूत एवं **ब्रह्मीभूत व्यक्ति ही लयस्थ कहा जाता है।**[1]

* साधनाकाल और तदनुगत सिद्धियाँ *

लय साधना का समय	लयस्थ योगी की सिद्धियाँ
(१) एक निमेष का लय	—परतत्त्व स्पर्श किन्तु व्युत्थान।
(२) ६ निमेषों का लय	—तापशान्ति, बार-बार निद्रा-मूर्च्छा
(३) एक श्वास पर्यन्त लय	—प्राणादि वायुओं का स्वस्थान में संचार
(४) दो श्वास पर्यन्त लय	—कूर्म, नाग आदि वायु निवृत्त, धातुपुष्टि
(५) चार श्वास पर्यन्त लय	—धातुओं के रसों की पुष्टि
(६) एक पल पर्यन्त लय	—एकासनस्थ होने पर क्लान्ति नहीं।
(७) दो पल पर्यन्त लय	—अनाहतनादोत्थान।
(८) चार पल पर्यन्त लय	—कान में अकस्मात्, सुमधुर ध्वनि का श्रवण
(९) आठ पल पर्यन्त लय	—काम 'वासना निवृत्त'
(१०) चौथाई कला तक लय	—प्राणादि वायु का सुषुम्णा में प्रवेश और वायु की शुद्धि
(११) आधी घड़ी तक का लय	—कुण्डलिनी का जागरण।
(१२) एक घड़ी तक का लय	—कुण्डिलिनी का ऊर्ध्वारोहण
(१३) दो घड़ी तक का लय	—एकक्षण में एक बार मन में कम्पन
(१४) चार घड़ी तक का लय	—निद्रा की निवृत्ति
(१५) आधे दिन तक का लय	—आत्मज्योति का प्रकटीकरण
(१६) दिनभर का लय	—इन्द्रियों के ज्ञान का विस्तार-समस्त ब्रह्माण्ड तक तथा आत्म तत्त्व प्रकाशित।

---

१. अमनस्क योग

Scanned by CamScanner

(१७) अहोरात्र का लय —दूर से गन्ध-संवेदना की प्राप्ति।
(१८) दो अहोरात्र का लय —दूर से ही रससंवेदना की प्राप्ति।
(१९) तीन अहोरात्र का लय —दूर दर्शन
(२०) चार अहोरात्र का लय —दूर स्पर्श
(२१) पाँच अहोरात्र का लय —दूर श्रवण
(२२) छ अहोरात्र का लय —अतीतानागत विश्व का ज्ञान
(२३) सात अहोरात्र पर्यन्त लय —ब्रह्मपर्यन्त विश्वज्ञान एवं श्रुतिज्ञानं
(२४) आठ अहोरात्र पर्यन्त लय —क्षुधा, तृणा आदि मुक्ति।
(२५) नौ अहोरात्र पर्यन्त लय —वाक् सिद्धि।
(२६) ११ अहोरात्र पर्यन्त लय —मनोगति के समान कायागति।
(२७) द्वादश अहोरात्र पर्यन्त लय —आधे निमेष में भूतल के चतुर्दिक परिभ्रमण की क्षमता।
(२८) त्रयोदश अहोरात्र पर्यन्त लय —खेचरी सिद्धि
(२९) १४, १६, १८, २० अहोरात्र पर्यन्त लय—क्रमशः अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, सिद्धियों की प्राप्ति।

इसी प्रकार और अधिक लय-काल होने पर, 'प्राप्ति' 'प्राकाम्य' ईशित्व' आदि सिद्धियों की प्राप्ति हो जाती है।

—(अमनस्क)

* * अमरौघशासनोक्त योग-विधान * *

'**अमरौघशासन**' नामक गोरक्ष-प्रणीत ग्रन्थ में कहा गया है कि—

(१) मेरुदण्ड के मूल में सूर्य और चन्द्र के मध्य '**योनि**' है और उसी के मध्य '**स्वयंभूज्योतिर्लिंग**' स्थित है।

(२) यहीं पर पुरुषों के रेतस् एवं नारियों के रजः स्खलन का मार्ग भी स्थित है।

(३) यहीं पर (क) '**काम**' (ख) '**विषहर**' एवं (ग) '**निरञ्जन**' का स्थान है।

(४) वीर्य के स्खलन (अधःपतन) की दो अवस्थायें हैं—(क) '**प्रलयकाल**' (ख) '**विषकाल**'

Scanned by CamScanner

'कुण्डली शक्ति'—

'कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः।
बन्धनाय च मूढ़ानां योगिनां मोक्षदा स्मृता।'

—गोरक्षनाथ—गोरक्षशतक

कुण्डली जागरण की विधि—

वज्रासनस्थितो योगी **चालयित्वा तु कुण्डलीम्।**
अष्टधा कुण्डलीभूतामृजुं कर्तुं तु कुण्डलीम्।
भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्ततः।।
वज्रासनगतो नित्यं **मासार्धं** तु समभ्यसेत्।
वायुनाज्वलितो वह्निः कुण्डलीमनिशं दहेत्।
संतप्ता साग्निना नाड़ी शक्तिस्त्रैलोक्य मोहिनी।।

—गोरक्षनाथ—योगबीज

'आधार शक्ति'—

'पिण्डाधार' (सि०सि०प० का चतुर्थोपदेश) के आरम्भ में 'निजाशक्ति' या **'आधार शक्ति'** के स्वरूप की विवेचना करते हुए कहा गया है कि—

(१) **'परासंवित्'** निजाशक्तिसंयुक्त है।

(२) यह शक्ति स्वसंवेद्य, संवित्स्वरूपा, नित्यप्रबुद्धा, परमशिवसमवेता, कूटस्थ, एवं स्वातंत्र्य है।

(३) यह शक्ति ही **आधारस्वरूपा आद्या भवानी** है। वह नित्यप्रकाशरूपा है।

(४) यह शिव की **अन्तरङ्गा शक्ति** है। यही सबका आधार है। यही सबका **उपादानकारण** है। यह चिद्रूपा पराशक्ति है। वह शुद्ध रूप में **शिवस्वरूपिणी** है।

(१) "अस्ति का चिदपरंपरा **संवित्स्वरूपा, सर्वपिण्डाधारत्वेन, नित्यप्रबुद्धा, निजाशक्ति,** प्रसिद्धा कार्यकारणकर्तृणांणामुत्थानदशाङ्कुरोन्मीलनेन कर्तारं करोतीत्यनन्तर-**वाधारशक्तिरिति** कथ्यते।।"

(२) **'अत्यन्तनिजप्रकाश स्वसंवेद्यानुभवैकगम्यमाना** शास्त्रलौकिक-**साक्षात्कारसाक्षिणी** सा **परा चिद्रूपिणी शक्तिर्गीयते।'**

(३) "सैव शक्तिर्यदा सहजेन स्वस्मिन्नुन्मीलिन्यां वर्तते **तदा शिव स एव भवति।।"**[1]

---

१ सि०सि०प० (४था उपदेश) सूत्र १

Scanned by CamScanner

... करते हैं।

*** मध्यशक्ति-प्रबोधन और परमपद ***

(नाभिदेश में अवस्थित 'मणिपूर चक्र' में विद्यमान कुण्डलिनी **'मध्यशक्ति'** कही जाती है।

(१) मूलाधार चक्रस्थ कुण्डलिनी = 'अध: शक्ति'
(२) मणिपूर चक्रस्थ कुण्डलिनी = 'मध्यशक्ति'
(३) सहस्रदलपद्मस्थ कुण्डलिनी = 'ऊर्ध्वशक्ति'

'मध्यशक्ति' को जागृत करने से और 'अध:शक्ति' को ऊपर की ओर आकर्षित करने से एवं 'ऊर्ध्वशक्ति' को ऊप की ओर आकर्षित करने से एवं 'ऊर्ध्वशक्ति' कुण्डलिनी के निपात-संयोजन से **'परमपद'** की प्राप्ति हुआ करती है।[३]

(१) **आधार चक्र (मूलाधार चक्र) की कर्णिका में** त्रिकोणाकार योनि

---

१. 'अप्रबुद्धेतितत्र पिण्डचेतनरूपास्वभावेन नानाचिन्ता व्यापारोद्यमप्रपञ्चरूपा कुटिलस्वभावा कुण्डलिनी ख्याता॥' (सि०सि०प० ४।१४)

२. 'विकाराणां निवारणोद्यमस्वरूपा कुण्डलिन्यूर्ध्व **गामिनीप्रसिद्धा** भवति॥ (सि०सि०प० ४।१४)

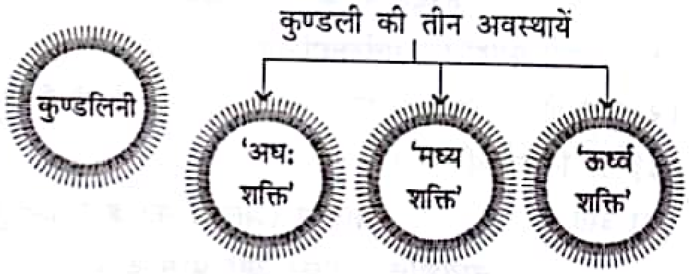
३. मध्यशक्ति प्रबोधेन अध:शक्तिनिकुञ्चनात् ।
ऊर्ध्व शक्तिनिपातेन प्राप्यते परमं पदम् ॥६॥

कामगिरि पीठ में **''अध: शक्ति कुण्डलिनी''** रहती है। इस शक्ति को अपानवायु के निकुञ्चन (आकर्षण) से ऊर्ध्वमुखी करके जागृत किया जाता है। सुषुम्णाद्वार को अपावृत करके इसे ऊर्ध्वमार्ग में चढ़ाया जाता है।

(२) **'नाभिचक्र' (मणिपूरक चक्र)** में आठ वलयों वाली इसी कुणलिनी को **'मध्य कुण्डलिनी'** कहा जाता है।

(३) कुण्डलिनी 'बन्धत्रय' के अभ्यास से समुत्थित होती है।

(४) प्राण से अपान का ऐक्य स्थापित होना **'ऊर्ध्वशक्तिपात'** है। षट्चक्रभेदनोपरान्त (एवं ग्रंथित्रयभेदनोपरान्त योगी) **''सहस्रार''** में कुण्डलिनी के साथ पहुँचकर **'परमपद'** प्राप्त करता है।



'अध:शक्ति' कुण्डलिनी का स्वरूप—

(१) कुण्डलिनी का यह स्वरूप बाह्येन्द्रिय व्यापारों से युक्त एवं नाना चिन्ताओं से संयुक्त है—

'बाह्येन्द्रिय व्यापार-नानाचिन्तामया **सैवाध: शक्तिरित्युच्यते।''**

—(सि०सि०प० ४।१८)

(२) 'अतएव योगिनस्तस्या आकुञ्चने रता यस्या आकुञ्चन मूलाधारबन्धनात्सिद्धं स्यात्।'

—(सि०सि०प० ४।१८)

योगी मूलाधार में स्थित इस शक्ति के आकुञ्चन-संकोचन में तत्पर रहते हैं।

Scanned by CamScanner

योगी मूलाधार में स्थित इस शक्ति के आकुञ्चन-संकोचन में तत्पर रहते हैं। 'मूलाधार चक्र' के बन्ध के अभ्यास (अपान और प्राण का ऐक्य स्थापित होने पर उड्डियान एवं जालन्धर बन्ध की सिद्धि) से यह शक्ति ऊर्ध्वमुखी होकर जाग जाती है और साधक को परमानन्द की प्राप्ति करा देती है।

(क) **'मूलबन्ध'** (ख) **'उड्डियान बन्ध'** (ग) **'जालन्धर बन्ध'**—बंधत्रय से कुण्डलिनी महाशक्ति 'सहस्रार' में पहुँच जाती है।

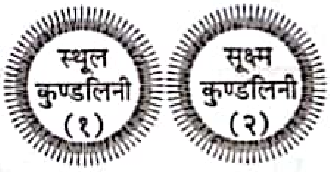
(३) जिससे चराचर, स्थावर जंगम एवं चिद्-अचिद् **समस्त जगत की उत्पत्ति**

होती है—वही **'मूलाधार'** है। जिसके संकोच-प्रसरण से कुण्डलिनी का प्रबोधन होने पर ज्ञान की वृद्धि होती है।—यह **मूलाधार ही संवित्प्रसारण भूमि है।**[1]

(४) **मूलशक्ति**—समष्टिरूप सर्वेश्वरी कुण्डलिनी 'महाशक्ति' के व्यापार कार्य से ही (संकोच-प्रसरण से ही) जगत का सृजन एवं संहार होता है। योगी इस मूल शक्ति का ध्यान कर जगत की सृष्टि और संहार कर सकता है। मूलाधार चक्रस्थिता महेश्वरी शक्ति **'मूल शक्ति'** है। यही कारण है कि सारे सिद्ध **मूलाधाररत होते** हैं।[2]

(५) **मध्याशक्ति**—यह कुण्डलिनी चिद्रूप होने से जीवात्मा, का यथार्थ स्वरूप है। अविद्या के कारण संसार-बंधन में एवं विषयादि मृगतृष्णा में आसक्त जीवात्मा को यह **'मध्या शक्ति'** अपने चिद्रूप स्वप्रकाश में धारण करने में समर्थ है। कुण्डलिनी शक्ति— (क) स्थूल (ख) सूक्ष्म दो प्रकार की है।

कुण्डलिनी के दो रूप हैं—



गोरक्षनाथ कहते हैं कि तरङ्गित स्वभाव वाली जो जीवात्मायें व्यर्थ में भटकती रहती हैं वे भी अपने आत्मप्रकाश के मध्य स्वस्वरूप प्राप्त कर सकती हैं, क्योंकि **'मध्या शक्ति' कुण्डलिनी** अपने चिद्रूप स्वप्रकाश में जीवात्मा को धारण करने में समर्थ है।[3]

स्थूल-सूक्ष्म कुण्डलिनी—'स्वस्वरूपतया सदा धारयितुं समर्था या सा कुण्डलिनी मध्याशक्तिर्गीयते।''

''**स्थूलसूक्ष्मरूपेण** महासिद्धानां प्रतीयते।।''

[4]यद्यपि मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी योग-सिद्ध पुरुषों के अतिरिक्त संसार में

---

१. 'यस्माच्चराचरं जगदिदं चिदचिदात्मकं प्रभवति तदेव मूलाधारं संवित्प्रसरं प्रसिद्धम्।।' (४।१९)

२. 'सर्वशक्तिप्रसरसंकोचाभ्यां जगत्सृष्टिः संहतिश्च भवत्येव न सन्देहस्तस्मात्सा मूलमित्युच्यते। अतः प्रायेण सर्वे सिद्धा मूलधाररता भवन्ति। (४।२०)।।

३. तरङ्गितस्वभावं जीवात्मानं वृथाभ्रमन्तीमपि स्वप्रकाश मध्ये स्वस्वरूपतया सदा धारयितुं समर्था या सा कुण्डलिनी मध्याशक्तिर्गीयते स्थूलसूक्ष्मरूपेण महासिद्धानां प्रतीयत इति निश्चयः।।—(सि० सि० प० ४।२१)

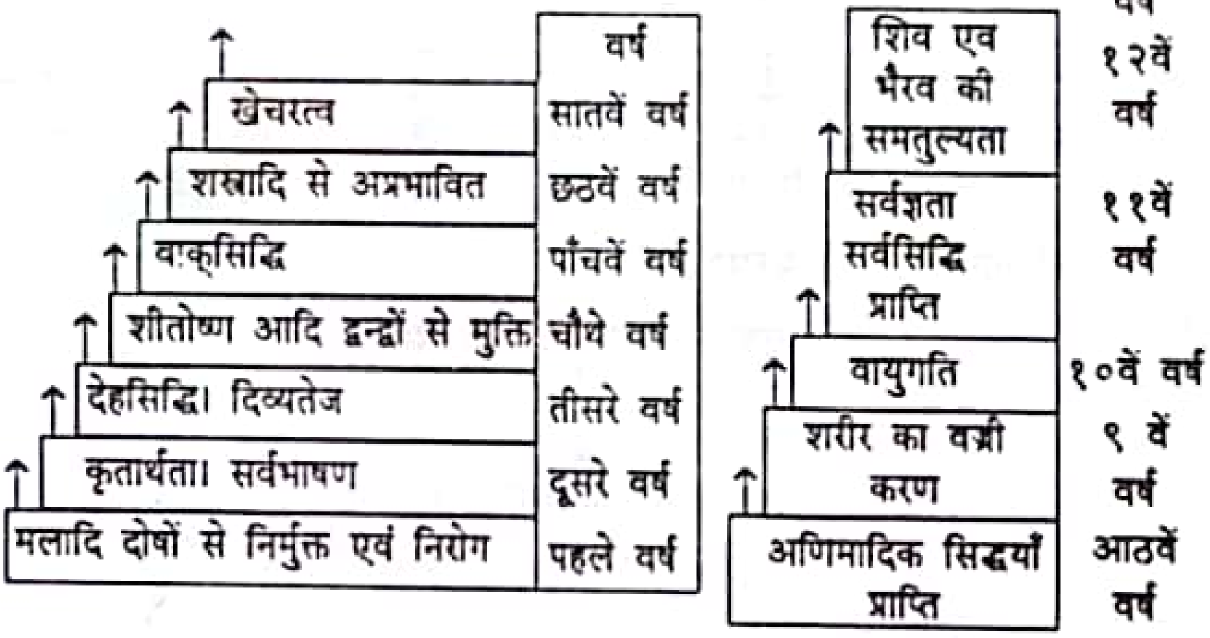
४. 'स्थूलेति निखिलग्राह्या धारविग्राह्य स्वरूपापि पदार्थन्तरे भ्राम्यमाणा चिद्रूपा या वर्तते सा कुण्डलिनी साकारास्थूलापुनस्त्वियमेव स्वप्रसारचातुर्यतया वर्तमाना योगिनां परमानन्दतया कुण्डलिया निश्चयभूता वर्तते सा सूक्ष्मा निराकारा प्रबुद्धा महासिद्धानां मते प्रसिद्धाः।। (सि०सि०प०४।२२)

Scanned by CamScanner

सद्गुरु का सर्वोच्च स्थान—गोरक्षनाथ कहते हैं कि चाहे करोड़ों शास्त्रों का अध्ययन कर लिया जाय, चाहे विज्ञान, तर्क, आचार, वेद, वेदान्त, तत्त्वमसि 'सोऽहं हंसः जप', जीवात्मा-परमात्मा में एकात्म्य, ध्यान एवं जप आदि में कितना भी कौशल, सिद्धि एवं विज्ञता प्राप्त कर ली जाय किन्तु—

'असाध्याः सिद्ध्यः सर्वाः सद्गुरोः करुणां विना।
अतस्तु गुरुरासेव्यः सत्यमीश्वरभाषितम्॥३५॥'[१]

सद्गुरुशरणागत योगी के योग साफल्य के क्रमिक-सोपान



---

१. **'अद्वैत'**—अद्वैतमित्यकर्तृतयैव योगी नित्यतृप्तो निर्विकल्पः सदा निरुत्थानत्वेन तिष्ठति। (५।२९)

२. सिद्धसिद्धान्तपद्धति (५।३१-३५)

यथाक्रम इस प्रकार सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं—

(१) एवं द्वादशवर्षैऽस्तु सिद्धयोगी महाबलः।
जायते सद्गुरोः पादप्रभावन्नात्रसंशयः॥[१]

(२) अनुवुभूषित योनिजविश्रमं स गुरुपादसरोरुहमाश्रयेत्।
तदनुसरणात्परमं पदं **समरसीकरणे** न च दूरतः॥[१]

Scanned by CamScanner

पूरकान्ते कर्तव्यं पानं जालन्धराभिधम्।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड़डियानकः।।

अथ आकुञ्चनेनैव कण्ठसङ्कोचने कृते।

मध्यपश्चिमतानेन प्राणः स्यान्मध्यनाभितः।।

अपानपूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधोनयेत।

योगी जराविमुक्तः सन षोडशाब्दवयोलभेत।।

भगवतगीतायाम्—

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणे प्राणं तथापरे।

प्राणापान गति रुद्धवा प्राणायामपरायणः।।

उपरोक्तसंदर्भावलोकनेन सुस्पष्टो भवति यत् जैवजगति प्राणापानगत्यानुकुलं परिवर्तनं संभवति। तदवरुधेः गतिः निराकुलो भूत्वा जीवः परमं पदमश्नुते तदैव शिव भावे भारतीय—वाङमये सुशोभते।

प्राणायामङ्गभूता मुद्रा—

प्राणसंधानस्य पूर्वं मुद्रायाः ज्ञानमावश्यकम् वर्तते। तद्रहस्यं मुद्रायामेव

निहितोऽस्ति इति योगतन्त्रवाङ्मये सर्वत्रैव ध्वनितो भवति। तन्त्रेषु मुद्राया: क्रियाशक्तिरूपत्वमुक्तम् "**मन्त्रो वै ज्ञानशक्तिश्च मुद्राचैव क्रियात्मिका**"[४०]। बाह्ययाभ्यन्तरभेदेन द्विविधा मुद्रा भवति। कररचनारूपा बाह्या:, आभ्यन्तरा तु बन्धरूपा। स्वच्छन्दतन्त्रे मुद्राणां त्रैविध्यमुक्तम् परञ्च तन्त्रालोके तु–करजा–कायिकी–विलापा–मानसी इति चतस्त्रो मुद्रा: कथिता। अत्र संस्थानविशेषानुसरणरूपा बन्धरूपा: मुद्रा: यत् हठयोग प्रदीपिकायाम् वर्णित: सन्ति तदैव प्राणसंधानाय उपयुक्ते सति उल्लेखयामि। यथा–

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्यान मूलबंधश्च बंधोजलंधराभिध:।।
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्ति चालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्।। ३/६०, ६१

अथ महामुद्रा–

पादमूलेन वामेन योनि संपीड्य दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वा धराभ्याम धारयेददृढ़म्।।
कण्ठे बंध समारोप्य धारयेत् वायुमूर्ध्वत:।
यथा दण्डहत: सर्पोदंडाकार: प्रजायते।। ह. प्र. ३/१०,११

अर्थात् वामपादमूलेन गुदलिङ्गयो: मध्यभागं संपीडय वा सम्यक् प्रकारेण संयोज्य दक्षिणपादं भूमौ प्रसार्य तर्जनीभ्यां पादांगुष्ठं दृढं धारयेत। जालंधरबंध चिबुकं कण्ठकुपे निधाय ऊर्ध्वत: वायुं धारयेत्। यथा शक्ति–कुम्भकानन्तरं शनै: शनै: रेचनं कुर्यात् एवं प्रकारेण वामाङ्गे सम्यग् अभ्यस्य दक्षपादपार्ष्णि योनिस्थाने संयोज्य वामपादं भूमौ प्रसार्य तदङ्गुष्ठं गृहीत्वा पूर्ववदभ्यासं कुर्यादिति। महामुद्राभ्यासेन प्राणा: अवक्रा: भवन्ति। साधकस्य पाचन तन्त्र: प्रवलो भवति। पथ्यमपथ्यं वा कटु–अम्ल विषाक्तमपि जीर्यति।

एवञ्च हठप्रदीपिकायाम्–

क्षय कुष्ठगुदावर्त गुल्माजीर्ण पुरोगमा:।

तस्य दोषा: क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत।। ह. प्र ३/१७

अथ महाबन्ध: –

पार्ष्णिवामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत।

वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।।

पूरयित्वां ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढ़म्।

निष्पीड्य वायुमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत।।

अर्थात् वामपादस्य पार्ष्णि गुदमेढ्रयोरन्तराले नियोज्य दक्षिणपादं वामजंघोपरि संस्थाप्य पूरकं विधातव्यम् **"हृदये चिबुकं दृढं निष्पीड्य"** जालन्धरबन्धं कृत्वा सप्रयत्नेन वायुमाकुंच्य ततो मनोनियोजयेत। यथा शक्ति कुम्भयित्वा शनैः शनैः रेचरं कर्तव्यम् एवं प्रकारेण वामाङ्गे समभ्यस्य पुनः दक्षांगेऽभ्यसेत्। एतदभ्यासेन सर्वनाडीनामूर्ध्वगतिं निरुध्यते। **"त्रिवेणीसङ्गमंधत्ते केदारं प्रापयेन्मनः"**[४१] एतदभ्यासं विना योगिनः **"रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना"** ईव भवति। केचित तु कण्ठसंकोचस्यस्थाने राजदन्तोपरि जिह्वायाः स्थापनं उत्तमोत्तमं स्वीकुर्वन्ति।

अथमहावेधः —

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।

वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया।।

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताऽयेच्छनैः।

पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः।। ह. प्र ३/२६,२७

महाबंधमुद्रायामुपविश्य एकाग्रचिन्मानसे पूरकं कर्तव्यम्, जालंधरमुद्रया वायुगतिमावृत्य कुम्भकं कृत्वा शनैः शनैः उत्प्लावनं कर्तव्यम्। महाबेधाभ्यसतो प्राणः सुषुम्ना मध्ये संचरति। अभ्यासी कदापि

जरापिडितो न भवति। एतन्त्रयोबन्धा अति गुह्य अर्थात् सावधानपूर्वको विधातव्यम्। प्रथमे स्वल्पं एवञ्च दिने–दिने वृद्धिं कर्तव्यम्। अनेन साधको अणिमादि युक्तो भवति।

अथ खेचरीमुद्रा–

खेचरीमुद्रा एव अमृतबन्धनीव्योमचक्र–तिमिरहननी आदि रूपेण तन्त्रगन्थेषु निरूपितास्ति।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।

भ्रूवोरन्तरगता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।। ह. प्र. ३/३२

आवेष्ठित जिह्वा कपालकुहरे प्रविश्य दृष्टिभ्रूमध्ये संस्थापनं एव खेचरी मुद्रायाः रहस्यम्। भारतीयवाङ्मये अमरत्वेच्छनसंदर्भे सोमपानस्य परिचर्या श्रूयते। आध्यात्मिकरीत्या एतदैवाभिप्रायः खेचरीमुद्रायाः वर्तते। **मूर्ध्निविवरसंरोधनेन मूर्धातः स्रावित प्रकिण्वशरीरे न प्रविशन्ति ते ऊर्ध्वे अर्थात् कपाले एवोपचितो भवति।** साम्प्रतम् **''अनुवांशिक कुट''**[४२] अध्ययनरतावैज्ञानिकाः जीनस्य प्रकिण्वसंरचना परिवर्तनेन कायिकसमस्यायाः समाधानं कुर्वन्ति। अत्रमनोविश्लेषणात्मकरीत्या सर्वसम्मतो अभिप्रायः यत् मानसिक वृत्या शारीरिक क्रियाकलापाः अनुशेरन्ते। अस्मत् सर्वाणि व्यवहाराणि परिष्कृतो भविष्यन्ति यदि मस्तिष्कस्रावं नियन्त्रितो भवेत

अर्थात् भय–ईर्ष्या–द्वेषादि वृत्तयः मानवान् न बाधिष्यन्ति यदि मूर्धास्रवित प्रकिण्व मूर्धापरिक्षेत्रे एवोपचितो भवेत। एतत्तु आंशिकप्रकार्याणि योगिनः तु स्वाधिष्ठानमक्षुणं कर्तुं ज्ञानजनकं एतन्मुद्रायाः प्रयोगं कुर्वन्ति। तान्त्रिकग्रन्थेषु वा हठयोगेऽपि एतदाध्यात्मप्रसादः विपुलो वर्तते।

''एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी'' ह. प्र. ३/५४

अथ उड्डीयानबन्धः –

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।

तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः।।

अर्थात् शरीराकाशे महाखगः प्राणः येन बन्धेन सुषुम्नायां संचरति तदुड्डीयानबन्धः। तत्तु

उदरे पश्चिमं तान नाभेरुर्ध्वं च कारयेत्।

उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातंगकेसरी।।

मृत्युमातंगकेसरी अर्थात् शरीरे सततप्रवाही प्राणशक्ति यदा विद्युदाकर्षपरिपथे संचरति तदा शरीरावयवानि विश्रामावस्थायां ऊर्जान्वितो भवति। द्रष्टाभावान्वितो वृत्तयः सापेक्षत्वं भजते एवं प्रकारेण प्रशिक्षितः ग्रन्थयः व्यष्टेः परिक्षेत्रं परिवर्धयन्ति। अतः सुकांक्षिनरः नाभेरधोभागं

पश्चाकर्षणं कृत्वा पृष्टसंलग्नं कुर्यात् एवं ऊर्ध्वमधोभागयोः तान रूपेऽवस्थाप्य उड्डीयानमुद्रा अवलम्वत।

अथमूलबन्धः —

मूलाधारो बन्ध्यते येन मुद्रया तन्मूलबन्धः।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्।

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते॥ ह. प्र. ३/६१

पार्ष्ण्या गुदमेढ्रयोमध्ये नियोजनेन एवञ्च गुदसंकोचनेन च अपानवायुः ऊर्ध्वं सुषुम्नायां संचरति। मानवशरीरे त्रिकोणे स्थित जठराग्नि प्रदीप्तो भवति। प्राणापानमेक्यं भूत्वा नादं वर्धयति। अर्थात् अनाहतमण्डलमुत्क्रमयति, नादविन्दुसंयुक्तो भवति। मनसि शिव भावं विराजते।

अथजालन्धरबन्धः —

शरीरे शिरायाः वा धमन्याः यत् व्यूहः सन्ति तदस्मिन् बन्धे नियन्त्रितो भवन्ति।

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम।

बन्धो जालंधराख्योऽयं जरामृत्यु विनाशकः॥

जालन्धरबन्धेन कपालकुहरस्य अमृतस्रावं प्रतिबन्धितो भवति। **"न पीयुषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति"**[४३]। कण्ठस्थाने स्थितं विशुद्धाख्यचक्रं षोडशचक्रेषु मध्यचक्रमाधार रूपेण निरूपितोऽस्ति। ग्रहयामले कथितमस्ति यत्–

अमृतं कुरुते देहं जालन्धरमतोऽभ्यसेत।

रूपलावण्य संयुक्तौ देहीनः सुदीर्घजीविभवेत।

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम्।

ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा।।[४४]

अथ विपरीतकरणीमुद्रा–

दिव्यमुत्कृष्टस्वरूपाकांक्षिणः सदैव विपरीतकरणीमुद्रायाः अभ्यासेन ओजस्वीनः भवन्ति मुद्रायाः संदर्भे गोरक्षादिहठयोगिनां सम्प्रत्ययानि तु एवमस्ति यथा–

नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः।

अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमा।।

वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः।

करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते।।[४५]

सुदीर्घप्रयासेन दिव्याकांक्षिणः ऋषयः अन्वेषितः यत् पिण्डः प्रकर्षितसूर्यातपेन जरायुतो भवति।

तमपवारयितुम् ते निदानरूपेण विपरीतकरणीमुद्रां निरूपयन्ति।

ऊर्ध्वनाभेरधस्तालोरुर्ध्वं भानुरधः शशी।

करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते।।

शीर्षासनरूपेण पूर्वं वर्णितमधः शिरश्चोर्ध्व पादौ येन शारीरिक प्रवाहो विपरीतो भवति। अतएव प्रथमे दिने क्षणमात्रं कारयेत एवञ्च दिने–दिने किञ्चिदधिकमभ्यसेत्। अनेन जठराग्नि विवर्धते। अतएव सन्तुलिताहारं पर्याप्त–रूपेण भक्षनीयम्। अन्यथा अतिचयोपचयात् शरीरक्षीणो भविष्यति। मुद्रायाः परिणाम संदर्भे उक्तमस्ति। यत्

वलितं पलितं चैव षण्मासाद्धि विनाशयेत्।

मासमात्रं तु यो नित्यमभ्यसेच्च स चार्कजित।।[४६] मुद्रासाधनम्– १५३

अथवज्रोलीमुद्रा—

वज्रोली—अमरोली—सहजोली मुद्राविशेष: कुत्रचित वज्राणी—अमरोणी—सयोनिश्च नाम्ना निरूपितासन्ति। एतन्मुद्रया अधोभागे गतं विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाकृष्यते। शक्त्याकर्षणी एषामुद्रा प्रभावेन अभ्यासिन: शक्तिपातमवरुध्येत। ग्रहयामले यथा—

एवन्तु रक्षयन विन्दुं मृत्युं जयति योगवान।

मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दु धारणात्।। मुद्रासाधनम्– १६८

मोक्षस्य सहचरी माययासर्वप्राणिन: विमोह्यन्ते। अज्ञानात् ते स्वरूपमभिज्ञातुम् असमर्था: भवन्ति। एवञ्च प्रतिक्षणमधोक्षरन्ति तानपवारयितुं वज्रोली मुद्रा कापालिके मते प्रशस्तोऽस्ति।

नारीभगे पतद्विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत।

चलितं च निजं विन्दुमुर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत।।

गुदमेढ़योराकुञ्चनप्रविध्या स्खलितं विन्दुं स्व स्थाने आकर्षणाभ्यासेन वज्रोली मुद्रा सिद्धि भवति।

मेहनेन शनै: सम्यगूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत्।

पुरुषोऽप्यथवानारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात्।। ह. प्र. ३५

एतदभ्यासेन वीर्यवान मानवा: अलौकिक सम्पत्या अन्वितो भवन्ति। तच्छारीरिक व्यापार: अक्षुणो भवति। ब्रह्माण्डे तत्पिण्डे गुरुत्वाकर्षणं भवति। देशकालसीमापि अतिक्राम्यते।

सुगन्धो योगिनो देहे जायते विन्दुधारणात्।

यावद्विन्दुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः।।

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायतं च जीवितम्।

तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः।।

भोगेऽपि योगस्य सुसिद्धिः हेतो यतिवरान्वेषितो एषामुद्रा पुण्यवति, तत्त्वदर्शिनः रीत्याविशेषेण सहजोल्यमरोली इति कथयन्ति। गुरुकृपया विषयविचित्राकांक्षिणां सुसिद्धिः भवति। यथा–

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः।

अयं पुण्यकरो योगो भोगे मुक्तेऽपि मुक्तिदः।।[८७]

अथशक्तिचालनम्–

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी।

कुंडल्यरुन्धती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः।।

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम्।

मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी।।

मूलाधारे सा भगवती विराजते। यदा सा प्रबुध्य शिरोमण्डले सहस्रदलपङ्कजे सम्बन्धं सम्पादयति तदा साधको योगिराड भूत्वा परम् ज्ञानानन्दे निमग्नो भवति। कथं विचित्र–काय–व्यूहे एषा प्रविधिः अस्थि–मांस–मज्जा–निर्मिते जैवपिण्डेऽऽलोकाधानं करोति मेढ्रनाभयोरमध्ये कन्दस्थानम् यथा गोरक्षशतके–

ऊर्ध्व मेढ्रादधोनाभेः कंदयोनिः खगाण्डवत्।

तत्र नाडयः समुत्पन्नाः सहस्त्राणां द्विसप्ततिः।।

याज्ञवल्क्यः –

गुदातुः द्वयंगुलादूर्ध्वं मेढ्रातु द्वयंगुलादधः।

देहमध्यं तनोर्मध्यमनुजानामितीरितम्।।

कन्दस्थानमनुष्याणां देहमध्यान्नवाङ्गुलम्।

चतुरंगुलविस्तारमायानं च तथाविधम्।।

अण्डाकृतिवदाकारभूषितं च त्वगादिभिः।[४८]

कन्दं विक्षोभमानेन सा कुण्डली शक्ति प्रबुद्धा भवति। हठयोगिना हठात् ताम् प्रवोद्धितुं यत् प्रक्रिया आश्रयते तत्—बज्रासने समुपविश्य हस्ताभ्यां चरणौ दृढम् धृत्वा कन्दं प्रपीडयेत्। तदनन्तरं भस्त्राख्यम् कुम्भकं कुर्यात्। घेरण्डसंहितासम्मतः तु साधकः सिद्धासने समुपविश्य नासाभ्यां प्राणमाकृष्य बलात् अपाने योजयेत् तदा गुह्यमाकुञ्चनेन शक्ति सुषुम्नायां परिसंचरति।

गोरक्षमतानुसारेण तु—

साधकः पद्मासने समुपविश्य जालंधरबन्धं निधाय बारं—वारं पूरकं कृत्वा अपानं विक्षोभयेदिति। विक्षोभिते चक्रे कुण्डिलिन्या सह नादतत्त्वं प्रथममुत्पन्नं भवति। इदमेव शिवाश्रयत्वेन शिवतत्त्वमुच्यते। ततो विन्दुतत्त्वमुत्पन्नं भवति।[४१]

मानवशरीरोपरि प्राणायामस्य प्रभावः —

प्राणायामस्य संदर्भे आध्यात्मिक वा शारीरिक दृष्टया पर्यालोचनेन कथितुम् शक्यते यत् प्राणः सा सुसुक्ष्मशक्ति, यस्या विलसनम् जैविक परिक्षेत्रे चेतनत्वं सम्पादयति। शारीरिकक्रियावत्वं मनसा नियन्त्रितो भवति। सम्पूर्णशरीरे सुक्ष्मनाडी परिपथानि तत्र सुषुम्ना प्रधानानाडी यस्या मुकुलं शीर्षस्थानं एवञ्च पुच्छास्थ्यां तत्पुच्छिका। यदा चेतनायाः प्रवाहः ततः

ऊर्ध्वं भवति तदा जीव ब्रह्मयोः एकत्वमार्गे यवनिकाया पटाक्षेपः भवति। तच्छक्तिस्थले कुम्भकेन व्यष्टिनिकायःअतुलितविभुनान्वितो भवति। **"ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्"**[50] इति सूत्रस्य व्याख्यया स्पष्टो भवति। **"प्रकाशावरणं कर्म संस्कारनिबन्धनं प्राणायामाभ्यासाद् दुर्बलं भवति प्रतिक्षणं च क्षीयते"।**

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।।

मानवस्य शारीरिकमानसिकञ्च दोषाः प्राणायामेन विनष्टो भवति। मनः सुस्थिरो भवति। कायिकमानसिक परिवर्तनाय प्राणायाम सुप्रविधिः।

सूक्ष्मवायु सेवया च किं न सिध्यति भूतले।

लोपकूपे मनो दद्यात् लयस्थाने मनोरमे।। रुद्रयामल १७/५९

अ. वर्तमानजीवनप्रक्रियासापेक्षे कथितुं शक्यते–

प्राणायामः सहजविधा या कुशल–प्रशासकस्य कौशलम् शिक्षयति। विचित्र–शारीरिक–सामाज्ये विचित्रा प्रणाली किञ्चित स्खलिते पदच्युतिः मृत्यु वा सावधानेन शिवसायुज्यं सम्प्राप्तिः भवति।

आ. आत्मसम्मानस्य पराकाष्ठा–पशोरभावमपघटयति स्वावलम्वनेन

जैवमण्डले। निद्रा–भयालस्य द्वेष–लोभादि भावं विनष्टो भवति। अस्मदचेतनः कृतकर्माशयः प्राणायामाभ्यासात् प्रतिक्षणं क्षीयते। पुरुषः शुद्धसत्वस्वरूपमश्नुते।

इ. इन्द्रियाणां दोषा दह्यन्ते प्राणस्य निग्रहात्। इन्द्रीयतन्तु तत्कोशकीय द्रव्याणि चित्तानुरूपं संघटयन्ति। ते सूक्ष्मग्राही च भवन्ति।

ई. प्राणायामेन मनः स्थैर्यं लभते। यत्र यत्र वायुः तत्र तत्र मनः। कुम्भकाभ्यासेन तद्देशे मनो बध्नाति। धारणा योग्य मनः भवति।

उ. शरीरावयवानि ऊर्जान्वितो भवन्ति। कोशिकायाः ऊर्जा संग्रहणक्षमता विवर्धते।

ऊ. पञ्चप्राणभिज्ञानं भवति।

संदर्भ सूचय:

१. देव्यर्थवशीष (दुर्गासप्तशती)

२. तत्त्ववैशारदी

३. Science and Tantrayoga

४. मानवशरीर का सैर

५. योगवार्तिक

६. पा. योगसूत्र

७. रुद्रयामले

८. योगवार्तिक

९. उपनिषदि

१०. Secrets of Patanjalyoga, page-60

११. तकदीपिकायाम उपनिषदिय

१२. तत्रैव

१३. योगवार्तिक ३/३९

१४. तत्रैव

१५. तत्रैव

१६. तत्रैव

१७. जीवविज्ञाने (परिसंचरणतन्त्र)

१८. Secrets of Patanjalyoga, page-65

१९. पा. योगसूत्र २/४९

२०. योगवार्तिक २/४९

२१. योगवार्तिक २/५०

२२. योगवार्तिक २/५०

२३. Secrets of Patanjalyoga, page

२४. हठयोगप्रदीपिका प्राणायाम संदर्भे

२५. योगवार्तिक २/४९

२६. हठयोगप्रदीपिका २/१२

२७. योगकर्णिकाया प्राणायाम प्रसंगे

२८. तत्त्ववैशारदीय २/४७

२९. पा. योगसूत्र २/४६

३०. तत्त्ववैशारदीय २/४७

३१. योगवार्तिक २/५०

३२. पा. योगसूत्र २/५०

३३. हठयोगप्रदीपिका २/४९

३४. योगवार्तिक २/२८

३५. हठयोग प्रदीपिका २/५४

३६. हठयोग प्रदीपिका २/५५

३७. योगकर्णिका ७/४०

३८. हठयोग प्रदीपिका २/६०

३९. योगकर्णिका ७/४२

४०. स्वच्छन्दतन्त्रे ४/३७५

४१. योगकर्णिक ७/६०

४२. समाचारपत्रे (जीन कोड के संदर्भ में)

४३. हठप्रदीपिका ३/१२

४४. योगकर्णिका ८/३३

४५. हठयोगस्य ज्योत्स्नाव्याख्या ३/७७

४६. योगकर्णिका ८/१५३

४७. हठयोगप्रदीपिका ३/१०३

४८. तत्रैव

४९. रुद्रयामलतन्त्रे प्रस्तावनायां (कुण्डलिनी विमर्श)

५०. पा. योगसूत्र २/५२

*****

****

***

**

*

दशमोऽध्यायः

रोगनिवारणे उपयोगिनी मुद्राः बन्धाश्च

योगाभ्यासस्य योगचर्यायाश्च व्यक्तेः मानवस्य सर्वाङ्गीणे विकासे आध्यात्मिकाधिभौतिकाधिदैविकत्रिविध तापनिवारणे शारीरं मानसमित्युभय विधरोगनिवारण उपयोगो वर्णितः परीक्षितश्च तत्र न केवलमासनानामेवापितु प्राणायाममुद्राबन्धादि क्रियाणामपि रोगनिवारण उपयोग योगोपनिषत्स्वन्यान्ययोग ग्रन्थेषु वर्णित उपलभ्यते । यद्यपि प्रबन्धस्य विषयो योगासनान्येव तथापि संक्षेपेणान्यक्रियाणामप्युल्लेखोऽत्र विधीयते । योगस्यैकापि क्रिया सर्वफलदा भवितुमर्हति तदेवोपनिषत्सु विशेषेण योग-चूडामण्यां योगकुण्डल्याम्, अमृतनादोपनिषदि च प्राणायामेनैव सर्वरोगाणां विनाश सम्पाद्यते । तत्रोल्लेखः वर्तते यत् " सर्वे-रोगाः प्राणायामेनैव नश्यन्ति" तत्र हिक्का, कासः, श्वासः शिरोरोगाः, नेत्ररोगाः, कर्णरोगाः, अंगशूलादिवेदना तथा सर्वे वायुविकाराः प्राणायामेन नश्यन्ति तत्र प्राणायामे वायोः नियन्त्रणं विधीयते । अतः नात्रकिमप्याश्चर्यं यत् वायुनियन्त्रणेन वायुविकाराः नश्यन्ति । एतेषु सर्वं स्वाभाविकं प्रतिभाति यत् उज्जायीप्राणायामेन मस्तकस्योष्णता, कण्ठस्थकफः तथाकेचना-न्यरोगाः निवर्तन्ते, एवमेव शीतली प्राणायामेन गुल्म, प्लीहा, पित्तं, ज्वरः तथा तृषादिविकाराः दूरी भवन्ति । तथा भस्त्रिकया कण्ठदाहो निवर्तते । अतैवैवं वक्तुं शक्यते यत् केवलं प्राणायामाभ्यासेनैव कायाकल्पं विधातुं शक्यते, अन्यासां

क्रियाणान्तु कथैव का ? अतो अत्र रोगनिवारणे उपयोगिन्या: मुद्रा: प्रमुखा: बन्धा: कानिचन् सारभूतानि प्रमुखान्यासनानि उल्लिख्यन्ते -

1. <u>खेचरीमुद्रा:</u>

जिह्वाया अधस्ताद् यो अवरोधभूतो दौरको भवति तम् शनै:-शनै: छेदनं, चलनं, दोहनमिति त्रिविधक्रियया सर्वथा दूरी कृत्य जिह्वां तालुकुहरे स्थापनं संक्षेपेण खेचरीमुद्रा निगद्यते [1]।

अनया क्रियया मस्तकस्य सहस्रारप्रदेशात् यो अमृतमयस्राव: शरीरस्याधोभागे गच्छति तस्य जिह्वया पानं विधीयते तेन शरीरे रोगाणामाक्रमणं संक्रमणं न जायते तथा वृद्धावस्थापि न समायाति । अतैवास्या क्रियाया: जरानिवर्तकत्वं कान्ति पुष्टि: प्रदत्वं योगशास्त्रे वर्णितम् [2]।

---

1. कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
श्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।।
छेदन चालनदोहै: कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धा: ।।
ह.प्र. 3/32,33

1.क- रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभि: ।।
ख. न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा न तृषा ।।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।
ग. पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।
घ. चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ।।
ङ. खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वत: ।।
न तस्य क्षरते बिन्दु: कामिन्या: श्लेषितस्य च ।।
ह.प्र. 3/38-42

2. <u>महामुद्रा:</u>

सर्वतः प्रथमं मूलबन्धं समासाद्य वामपादस्य पार्ष्णिभागेन सीवनीम् [गुदाण्डकोषमध्ये यो चतुरंगुलस्थानम्] सम्यक् प्रभाव - येत्तथा दक्षिणपादं प्रसार्य पादांगुल्य उभयोः हस्तयोः गृह्णीयात् । पंचवारं यावत् सम्यक् प्रप्रस्य पूरकं कुर्यात्तथा जालन्धरबन्धमपि विधेयम् तदनन्तरं जालन्धरबन्धं समाप्य दक्षिण नासिकया वायोः रेचनं कुर्यात् । एषा वामांगमुद्रा एवमेव दक्षिणाङ्गमुद्रामपि सम्यक् सम्पादयेत्[1] ।

अस्याः मुद्राया अन्योऽपि विधिरूपलभ्यते तथा च वाम - पादस्य पार्ष्णिभागे सीवन्युपरि सम्यक् दृढतया स्थापयित्वा दक्षिणं पादं प्रसारयेत् । तदनन्तरं शनै- शनैः पूरकं कृत्वा मूलबन्धं जालन्धरञ्च सम्पादयन् दक्षिणपादस्यागुंष्ठं हस्तेन गृहीत्वा मस्तकं

---

1. पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।।
कंठे बन्धं समारोप्य धारयेद् वायुमूर्ध्वतः ।।
यथा दण्डहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ।।
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ।।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ।।
ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्ननैव वेगतः ।।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ।।
ह. प्र. 3/10-13

दक्षिणपादस्य जान्वोपरि स्थापयेत्तथा अस्यामेवावस्थायां यथाशक्तिः कुम्भकं कुर्यात् । तदनन्तरं शनैःशनैः रेचकं कुर्वन् मस्तकं जानुभागतः पृथक् कुर्यात् यथास्थितिञ्च सम्पादयेत् । एवमेव दक्षिणांगेनापि कुर्यात् । अस्यां क्रियायां शनैःशनैः प्राणायामसंख्या वर्धनीया ।

अनया क्रियया मन्दाग्निः, अजीर्ण, उदररोगाः, प्रमेहाः विनश्यन्ति क्षुधावृद्धिश्च जायते कुण्डलिन्यापि जागृति [1]।

3. अश्विनी मुद्रा:

सिद्धासने पद्मासने वा स्थित्वा योनिमण्डलस्याश्वसदृशं वारं-वारमाकुंचनमश्विनीमुद्रा कथ्यते ।

अनया मुद्रया प्राणवायोरूत्थानसामर्थ्यं कुण्डलिनी जागरणं विधीयते । तथा अपानवायोर्शुद्धिः वीर्यप्रवाहीस्नायवः नाड्यश्च दृढाः भवन्ति ।

4. शक्तिचालिनी मुद्रा-

सिद्धासने पद्मासने वा स्थित्वा करतलौ पृथिव्यां स्थापयेत् तदनन्तरं शनै-शनै पृथ्वीतः किञ्चिदुपरि वारं

---

1. क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।।
ह.प्र. 3/17

वारमुत्थाय करतलयो नितम्बभागस्य ताडनं विदध्यात् । तत् पश्चात् मूलबन्धं विधाय वामनासिकया दक्षिणनासिकया वा यतः स्वरस्य प्रवाहो भवेत् तथैव नासिकया पूरकं कृत्वा प्राणवायुम - पानेन योजयेत् जालन्धरबन्धञ्च कृत्वा यथाशक्तिः कुम्भकं कुर्यात् तथा कुम्भकावस्थायामेव अश्विनीमुद्रया गुह्यांगस्य गुह्यप्रदेशस्य वा आकर्षणविकर्षणं कुर्वन् तिष्ठेत् तत्पश्चात् जालन्धरबन्धं निवृत्यो भाभ्यां नासापुटाभ्यां शनैःशनैः वायुं रेचयेत् [1]।

घेरण्डसंहितायां——————

—हठयोगप्रदीपिकायाञ्चैतद् मुद्राविधानसमये चतुरंगुलदीर्घ वितस्ति प्रमाण विस्तृतं कोमलं श्वेतं सूक्ष्मवस्त्रखण्डं कटिसूत्रेण कटिप्रदेशे बध्नीयात् तथा समग्रशरीरोपरि भस्मलेपनं कुर्यादित्युक्तम् [2]।

1\. क- आधार कमले सुप्तां चालयेत्कुण्डलीं दृढाम् ।
अपानवायुनारूह्य बलादाकृष्य बुद्धिमान् ।
शक्तिचालन मुद्रेयं सर्वशक्ति प्रदायिनी ॥
शि. सं. 4/105

ख. सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ।।
ह. प्र. 3/114

2\. ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम्
ह. प्र. 3/113

इयं हि मुद्रा सर्वरोगनाशिनी सर्वतोभावेन स्वास्थ्य - वर्धिनी कुण्डलिनीजागरणकारिणीत्युच्यते ¹।

5. <u>योनिमुद्रा :-</u>

सिद्धासने स्थित्वा समस्तस्य शरीरस्य समसूत्रतां विधाय षण्मुखीं मुद्रां विदध्यात् तथा हस्तांगुष्ठाभ्यामुभौ कर्णकुहरौ तर्जनीभ्यां च नेत्रे, मध्यमाभ्यां च नासापुटौ पिधाय-अनामिके कनिष्ठिके चोभयोरोष्ठयोपार्श्वे संस्थाप्य काकीमुद्रया॥ जिह्वां-काकचञ्चुसदृशमाकारं दत्वा ॥ प्राणवायुं शनै-शनैराकृष्यापानेन सह योजयेत् । प्रणवजपञ्च विदध्यात् तथा प्रणवस्य नादेन कुण्डलिन्याः जागरणम्, षट्चक्रभेदनम् ततश्च सहस्रदलकमले वायुः प्रविशतीति भावयेत् । एतेन योगी अन्तर्मुखी भवति अन्तः ज्योतेश्च साक्षात्कारो लभते । समग्रशरीरे वायोः प्रवेशो जायते ततश्चाभ्यासेन

---

1. क- तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरूधंतीम् ।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ।।
येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ।।
ह.प्र. 3/119-120

ख- शक्तिचालनमेवं हि प्रत्यहं यः समाचरेत् ।
आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनम् ।।
शि.सं. 4/106

प्राणापानसंयोजनं भवति तथा षट्चक्रभेदनपूर्वकं सहस्रारे प्राणवायो: प्रवेशस्याभ्यासेन नाडीशुद्धि, अंगप्रत्यंगकान्ति: सर्वरोगापसरणं च लभ्यते [1]।

6. <u>योगमुद्रा :-</u>

मूलबन्धं विधाय पद्मासने स्थित्वोभाभ्यां नासापुटाभ्यां पूरकं कृत्वा जालन्धरबन्धं विदध्यात् तत उभौ हस्तौ पृष्ठप्रदेशे नीत्वा वामपाणिना दक्षिणपाणेरुपरि भागं गृहणीयात् दक्षिण पाणिना च वामहस्तं {मणिबन्धं} गृहणीयात् तथा शरीरस्य पूर्वार्धं भागं किन्चिदग्रेसरी कृत्योभाभ्यां पार्ष्णिभ्यामुदरभागं प्रभाव्य भूमौ मस्तकं स्थापयेत्, एतस्यामवस्थायां यथाशक्ति: कुम्भकं कृत्वा पुन: मस्तकं भूमित उत्थाप्य जालन्धरबन्धञ्च समाप्योभाभ्यां नासापुटाभ्यां वायुं रेचयेत् ।

---

1. आदौ पूरकयोगेन स्वाधारे पूरयेन्मन: ।
गुदमेढ्रान्तरे योनिस्तामाकुञ्च्य प्रवर्तते ।।
ब्रह्महत्यासहस्राणि त्रैलोक्यमपि घातयेत् ।
नासौ लिप्यति पापेन योनिमुद्रानिबन्धनात् ।।
गुरुहा सुरापी च स्तेयी च गुरुतल्पग: ।
एतै: पापैर्न बध्येत् योनिमुद्रानिबन्धनात् ।।
योनिमुद्रा परं गोप्या न देया यस्य कस्यचित् ।
सर्वथा नैव दातव्या प्राणै: कष्ट गतैरपि ।।
शि. सं. 4/1, 15, 16, 20,

9. विपरीतकरणी मुद्रा - शीर्षासनं कलालासनं वा

सर्वतः पूर्वं भूमौ कोमलं वस्त्रं सम्वेष्ट्य स्थापयेत्तदनन्तरं वेष्टित वस्त्रस्योपरिमस्तकं विधाय हस्ततलौ च मस्तकपार्श्वभागे स्थापयित्वा शरीरस्याधो भागमुपर्याकाश उत्थापयेत् तथा समग्र शरीरमस्यां विपरीतास्थित्यां सरलतया दण्डवत् कृत्वा मूलबन्धं उड्डीयानबन्धञ्च कुर्यात् [1]। एतस्यां मुद्रायामुपरिस्थित-पादाभ्यां पद्मासनमपि विधातुं शक्यते, एतादृशं पद्मासनमूर्ध्व-पद्मासनमित्युच्यते ।

मुद्रायाः प्रारम्भकाले भित्तिसाहाय्येनास्याभ्यासः सुकरः ।

अनया मुद्रया शुक्ररक्षणं, मस्तिष्कबलवत्ता, नेत्रज्योति वर्धनम्, हृदयस्य दृढता, जठराग्निर्वृद्धिः, प्राणगतिस्थिरता जायते।

---

1. क- भूतले स्वशिरो दत्वा खे नयेच्चरणद्वयम् ।
विपरीतकृतिश्चैषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।।
शि. सं. 4/69

ख- ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ।।
ह. प्र. 3/79

तथा कोष्ठबद्धता प्रतिश्याय, शिरोवेदना, शिरोरोगाः दूरी भवन्ति कफविकाराश्च निवर्तन्ते तथा रक्तशुद्धिश्च जायते [1]।

10. उन्मनीमुद्राः-

सुखासने स्थित्वा अर्धोन्मिलितनेत्रयोर्नासाग्रभागे सततं दृष्टिं स्थापयेदिति -"उन्मनी मुद्रा" ।

अस्या विशेषोपयोगो मनस एकाग्रतायै विहीतः ।

प्रायश एताः सर्वाः मुद्राः बिना बन्धेन न साध्यन्ते । बन्धाश्चैतासामंगरूपेण विहीताः, अतः केषाञ्चित् बन्धमुखानां निर्देशोऽत्र विधीयते -

---

1. क- नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ।।
ह.प्र. 3/80

ख- एतद् यः कुरुते नित्यमभ्यासं याममात्रतः ।
मृत्युं जयति योगीशः प्रलयेनापि सीदति ।।
कुरुतेऽमृतपानं यः सिद्धानां समतामियात् ।
स सेव्यः सर्वलोकानां बन्धमेनं करोति यः ।।
शि. सं. 4/70-71

मूलबन्धः विधि-

पार्ष्णिभागलिङ्गरन्ध्रावरोधनं मूलबन्धः । वामपादमूलं पार्ष्णिभागे संपीड्य गुदमाकुञ्चय योनिस्थानं दृढमाकुञ्चनेनाधोगतापानं बलेन शनैः शनैरूपर्याकर्षणं मूलबन्धः कथ्यते । सिद्धासनेन समग्रयम् बन्धः सम्यक् सञ्जायते । अन्यैश्चासनैसह पादमूलमस्पृशन्नपि मूलबन्धो क्रियते [1]।

उड्डीयान बन्धः

जानू परिनीय पादतलौ परस्परमामेल्ल नाभेरूर्ध्वाधो भागं हठादाकृष्य मेरूदण्डमेवंसंस्थापयेद्येनोदरभागे गर्त इव प्रतीयते । उदरमन्त यावदधिकमाकृष्यते तावदेव चारूर्भवति ।

---

1. क- पर्ष्णिभागेन संपीडय योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
   अपानमुर्ध्वमाकृष्य मूलबधोऽभिधीयते ।
   हठ. प्र. अ. 3, 61,

   ख- पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गेषु यन्त्रितम् ।
   बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्ध्वं सुचारयेत् ।
   कल्पितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः ।
   शि. सं. 4-64-65

अस्मिन् प्राणाः खगवत् सुषुम्णां प्रत्युड्डीयते अत एवायं बन्ध "उड्डीयान" बन्धोऽभिधीयते इमं पादतलावमेलेनापि कर्तुं शक्यते [1]।

अनेन प्राणशुक्रयोरूर्ध्वगमनं भवति मन्दाग्निर्नश्यति, क्षुधावृद्धि, फुफ्फुसदृढीकरणञ्च भवति ।

---

1. क- बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।

ख- उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगाः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बन्धोऽभिधीयते ।

ग- उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वञ्च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यासौ बंधो मृत्युमातंग केसरी ।

घ- नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।
षण्मासनमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ।

हठ. प्र. 3/55, 56, 57, 59

ङ. नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं पश्चिममाचरेत् ।
उड्डयानबंध एष स्यात्सर्वदुःखौघनाशनः ।

च- उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डायानाख्योऽत्र बन्धोऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी ।

छ- षण्मासमभ्यसन्योगी मृत्युं जयति निश्चितम् ।
तस्योदराग्निर्ज्वलति रसवृद्धिः प्रजायते ।।

शि. सं. 4/72, 73, 75

जालन्धरबन्धः

कण्ठमाकुञ्च्य चिबुकं दृढतया कण्ठकूपे एवं स्थापयेत् यद्धृत्चिबुकयोरन्तरं चतुरंगुलं यावत् भवेत् । वक्षः प्रमुखे तानं भवेत् । अयं बन्धः कण्ठस्थानीयनाडीजालं बध्नात्यत एवायं जालन्धर बन्धोऽभिधीयते [1] ।

कण्ठसंकुञ्चनेन " इडा-पिंगलयोः पिधाने प्राणानां सुषुम्नायां प्रवेशो भवति । अनेन कण्ठस्य माधुर्यं रसवत्त्वमाकर्ष-कत्वञ्च संजायते ।

---

1. क- कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ।

ख- बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ।
ततो जालन्धरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ।

ग- मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डीयानं तु कारयेत् ।
इडां च पिंगलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ।

घ- अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ।

ह. प्र. 3/ 70, 71, 74, 75

ङ.- बद्धागलशिरा जालं हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
बन्धो जालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ।

शि. सं. 4-60

महाबन्धः

पादं प्रसार्य दक्षिणं पादं वामोरूपरि स्थाप्य गुदयोनिं समाकुञ्च्य अपानमूर्ध्वं कृत्य समानेन संबन्ध्य, प्राणवायुमधोमुखं कुर्यात् । बन्धोऽयं प्राणापानयोरूर्ध्वगतिहेतोः बुद्धिमते साधकाय कथितोऽस्ति [1]।

अथवा -

वामपादपार्ष्णिं योनिस्थाने स्थाप्य वामोरूपरि दक्षिण पादं नियोज्य, समसूत्रे भूय वामेन पूरकं कृत्वा (अथवा नासाबन्धानुसारं) जालन्धरबन्धं कुर्यात् ततः मूलद्वारतो वायोरूपर्याकर्षणं

---

1. क- पार्ष्णिवामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ।

ख- पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत ।

ग- धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ।

ह. प्र. 3-19, 20, 21

घ- ततः प्रसारितः पादो विन्यस्य तमूरूपरि ।
गुदयोनिं समाकुंच्य कृत्वा चापानमूर्ध्वगम् ।

ङ. - योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम् ।
बन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थं प्राणापानेन यः सुधीः ।।

शि. सं. 4-37, 38, 39,

कृत्वा मूलबन्धं विदध्यात् मनो मध्यनाडौ नियोजयेत यथाशक्ति च कुम्भकं कुर्यात् तदनन्तरं पूरकेतरनासिकया शनैशनैः रेचयेत् इत्थं नासिकाभ्यां अनुलोम विलोमरीत्या समानं प्राणायाममभ्येत् ।

शुक्रशुद्धिः,इडा पिंगला-सुषुम्नाणां सङ् मः, बलवृद्धिश्च जायते ।

महावेधः

मूलबन्धपूर्वकं कुम्भकं कृत्वा करतलौ भुवि दृढं स्थाप्य हस्ताभ्यामुपर्युत्थाय स्फिचौ शनैशनैः ताडयेत्, एवञ्च ध्यायेत् यत् प्राणवायु "इडापिंगलां विहाय कुण्डलिनी जाग्रन सुषुम्नायां प्रविशति । ततो वायुं शनै शनैर्महाबन्धविध्यनुसारं रेचयेत् अथवा [1] -

---

1. क- महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायुनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ।
ख- समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुःस्फुरति मध्यगः ।
ग- सोमसूर्याग्निसंबन्धो जायते चामृताय वै ।
मृतावस्था समुत्पन्नाततो वायुं विरेचयेत् ।
ह. प्र. 3-26, 27, 28,
घ- अपानप्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेश्वरि ।
महावेधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना ।
स्फिचौ संताडयेदधीमान् वेधोऽयं कीर्तितोमया ।
ङ. - वेधेनानेन संविध्य वायुना योगिपुङ्गवः ।
ग्रन्थि सुषुम्मणा मार्गेण ब्रह्मग्रन्थिं भिनत्यसौ ।
शि. सं. 4-43, 44

मूलबन्धेन सह पद्मासनमधिष्ठाय -प्राणापानौ नाभिस्थाने एकीकृत्य हस्तौ तानेकृत्वा नितम्बैः सम्मिलत्य भूमौ संस्थाप्य नितम्बं (रिपच) सासनमुत्थाप्योत्थाप्य भूमौ ताडयेत् ।

अनेन कुण्डलिनी जागृताभवति, प्राणाः सुषुम्नायां प्रविशन्ति । महाबन्ध-महामुद्रा-महावेधान त्रीनेव सहैव करणमतिलाभ - प्रदम् । यतोहि बन्ध-मुद्रा आसनैरेव क्रियन्ते अतः मुख्यानां केषाञ्चिदासनानामुल्लेखो नामनिर्देशनपूर्वकमत्र क्रियते । तेषां विधिर्लाभश्च "योगासनानां सामान्य परिचयः" "उदररोगनिवर्तकान - यासनानि" नामध्याययोः वर्णितः ।

1.	सिद्धासनम्	2.	गुप्तासनम्
3.	मुक्तासनम्	4.	भद्रासनम्
5.	सिंहासनम्	6.	स्वस्तिकासनम्
7.	पद्मासनम्	8.	कुक्कुटासनम्
9.	पश्चिमत्तानासनम्	10.	मयूरासनम्
11.	समासनम्	12.	उड्डीयानासनम्(उत्थाय)
13.—>	उड्डीयानासनम्(उपविश्य)	14.	बज्रासनम्
15.	सर्वाङ्गासनम्	16.	अर्धमत्स्येन्द्रासनम्
18.	हलासनम्	18.	भुजंगासनम्
19.	अर्धशलभासनम्	20.	शलभासनम्
21.	सुप्तवज्रासनम्	22.	धनुरासनम्
23.	मयूरासनम्	24.	मत्स्यासनम्
25.	योगमुद्रा	26.	मध्यमनौलिः
27.	दक्षिणनौलिः	28.	वामनौलिः
29.	शीर्षासनम्	30.	शवासनम्

ही यह स्थिति प्राप्त कर लेता है। योगशिरवोपनिषद् में स्पष्ट रूप से लिखा है "षट्चक्रों का ज्ञान प्राप्त करके साधक प्राण द्वारा सुषुम्ना के भीतर सुखमण्डल में प्रवेश करता है। वहाँ प्रवेश करने के पश्चात् उसे प्राण को ऊर्ध्वगति में नियोजित करना चाहिए। उसे प्राण, बिन्दु तथा चक्रों का क्रमशः अभ्यास चित्त के साथ करना ही अपेक्षित है। इस प्रकार योगी अमृतपान कर समाधि अवस्था की प्राप्ति करता है।"[1]

4.6 मुद्रा एवं बन्ध–विज्ञान

4.6.1 मुद्रा एवं बन्ध–विज्ञान : सामान्य परिचय

'मुद' अर्थात् आनन्दस्वरूप प्रदान करने के कारण इसकी संज्ञा है– 'मुद्रा'। 'अष्टमहासिद्धियों के सौभाग्य को तिरस्कृत करने वाली ऐश्वर्यरूपिणी तथा परमात्म विशर्म के आनन्दोत्कर्ष की परमाह्लादिनी शक्ति की स्वात्मानुभूतिमयी प्रकाशन ही 'मुद्रा' है तथा यही देवताओ की तात्त्विक पूजा है।"[2] अतः नामानुरूप योगियों को परम ऐश्वर्य की प्राप्ति करवाने वाली तथा ब्रह्म को प्रसन्न करने वाली 'मुद्रा' का विशिष्ट ज्ञान प्रत्येक योगी के लिए आवश्यक है। मुद्रा का विधान भारतीय धर्म–साधना की समस्त पद्धतियों में अपेक्षित है। इसीलिए प्रत्येक साधना पद्धति द्वारा धर्म–दृष्टि के अनुसार विभिन्न मुद्राओं का निर्माण होता रहा है, जिससे अनेक दृष्टियों से निर्मित एवं वर्गीकृत किए जाने के कारण ये अनेक प्रकार की दृष्टिगोचर होती हैं। मुख्यतः ये मुद्राएं तन्त्र लोक में तीन प्रकार की कही गई है "मनोजा, वाग्भवा एवं देहोद्भवा– मनोजा मुद्राएं जो

---

1 षट्चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत् सुखमण्डलम्।
प्रविशेद्वायुगाकृष्य तथैबोर्ध्वं नियोजयेत्।
वायुं बिन्दुं तथा चक्रं चितं चैव समभ्यसेत्।
समाधिनैकेन सममृतं यान्ति योगिनः।। यो० शि० उ०, ७४–७५

2 आनन्दोल्लासश्रीः क्षुल्लकिताष्टमहासिद्धि सौभाग्या।
दृश्यते यत्र दशायां सैव दैवस्य सर्वमुद्राः।। म० मं०, ५१

मानसिक अनुसन्धान से उद्भूत होती है। वाग्भवा मुद्राए, जो मन्त्रों द्वारा उद्भूत होती है तथा देहोद्भवा मुद्राएं जो शरीराङ्गों की विशिष्ट आकृतियों को बनाने से उद्भूत होती है।"[1] इन्हे अङ्गविक्षेपात्मक मुद्राएं कहतें है। इन तीनों वर्गों के अन्तगर्त समस्त मुद्राओं का समावेश हो जाता है।

योग साधना में जिन मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है, वे यौगिक मुद्राएं कही जाती है। बन्धों की गणना अधिकाशतः इसी के अन्तर्गत की जाती है। इन मुद्राओं के अभ्यास में विशेष विधि एवं आसन की आवश्यकता होती है। ये मुद्राएं परमात्मा या परा शक्ति का स्वरूप प्रतिबिम्बित करती है तथा देह के द्वारा साधक को आत्म स्वरूप के अनुरूप आनन्द प्रदान वाली कुण्डलिनी जागरण हेतु अत्यावश्यक है। वराहोपनिषद् के अनुसार "इड़ा, पिंगला, के मध्य सुषुन्ना नाड़ी में विशेष रूप से मुद्रा–बन्ध द्वारा वायु को उर्ध्वमुख किया जाता है।"[2] शिव संहिता में भी इसी भाव की अभिव्यक्ति हुई है "सब प्रकार से प्रयत्न करके ब्रह्मरन्ध्र के मुख में सोती हुई कुण्डलिनी को जागृत करने के लिए मुद्रा का अभ्यास अत्याश्वयक है।"[3] "हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता मुद्राओं को दिव्य ऐश्वर्यों का साधन कहते हुए इन्हे सिद्धों को प्रिय, परम गोपनीय तथा देवों के लिए भी अप्राप्य बताया गया है।"[4]

---

1 मनोजा गुरुवक्त्रस्था वाग्भवा मन्त्रसम्भवा।
देहोद्भवाङ्गविक्षेपैर्मुद्रैयं त्रिविधा स्मृता।। मुद्राः विज्ञान एवं साधना में उदधृत, पृ० स०, ८

2 इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्नाडिमण्डले।।
मद्राबन्धविशेषण वायुमूर्ध्व च कारयेत्। वरा० उ०, ५/६७–६८

3 तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।
ब्रह्मरन्ध्रमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्।। शि० स०, ४/२३

4 क– आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम्।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरूतामपि।। ३/८
ख– घे० स०, ३/४–५

संख्या

योगतत्त्वोपनिषद्[1] में महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी मुद्रा, जालन्धर बन्ध उडिडयान बन्ध, मूलबन्ध, वज्रोली, अमरोली, सहजोली एवं विपरीतकरणी इन ग्यारह मुद्राओ का उल्लेख है। योगचूडामण्युपनिषद्[2] में महामुद्रा, नभोमुद्रा खेचरी मुद्रा, बन्धत्रय, योनिमुद्रा, शक्तिचालन वज्रोली एवं षण्मुखी– ध्यानबिन्दूपनिषद[3] में बन्धत्रय, खेचरी, वज्रोली एवं महामुद्रा का, योगकुण्डल्युपनिषद्[4] में शक्तिचालन, एवं खेचरी मुद्रा का, शाण्डिल्योपनिषद्[5] में बन्धत्रय, वैष्णवी तथा खेचरी मुद्रा का, योगशिखोपनिषद्[6] में बन्धनत्रय एवं खेचरी मुद्रा का, त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्[7] में षण्मुखी मुद्रा का तथा अद्वयतारकोपनिषद्[8] में शाम्भवी मुद्रा का उल्लेख प्राप्त होता है।

हठयोग से सम्बन्धित मुख्य ग्रन्थों में भी इन्हीं मुद्राओं का स्वरूप प्रकट किया गया है। हठयोग प्रदीपिका[9] तथा शिवसंहिता[10]– महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, जालन्धर, मूल, विपरीतकरणी, उड्डियान, वज्रोली एवं शक्तिचालन– इन दस मुद्राओं को, गोरक्ष पद्धति[11]– महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध एवं मूलबन्ध को तथा

---

1 क– महामुद्रा महाबन्धों महावेछश्त
जालन्धरोड्डियाणश्च मूलबन्धस्तथैव च।।
वज्रोली चामरोली च सहजोली त्रिधा मता।। यो० त० उ०, २६–२७
ख– वही, १२२–१२३

2 यो० चू० उ०, ४५,४६–५६, ६३, ६५–७०, ११४–११५

3 ध्या० बि०उ०, ७३–८३

4 यो० कु० उ०, १/७–८, ४२–५३, २ अ०

5 शा० उ०, १/७/११, १४–१७, ३६–४२

6 त्रि० शि० उ०, १/१०४–११२, ५/३८–४५

7 त्रि० ब्रा० उ०, २/३२–४२

8 अ० ता० उ०, १२

9 महामुद्रा, महाबंधो महावेधश्व खेचरी। उडचानं मूलबंधश्व बंधो जालंधराभिः।।
करणी विपरीतताख्या वज्रोली शक्तिचालम्। इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशम्।।
ह० यो० प्र०, ३/६–७

10 शि० सं०, ४/२४–२५

11 महामुद्रांनभोमुदां उड्डीयानं जलंधरम्। मूलबन्धञ्च योवेत्ति स योगी मुक्तिभाजनः।।
गो० प०, १/४७

घेरण्ड संहिता[1]– उपर्युक्त १० मुद्राओं सहित शक्तिचालन , ताड़ागी, माण्डवी, शाम्भवी, पञ्चधारणा, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातङ्गी, भुञ्जगिनी, पार्थिव, आम्भसी, आग्नेय, वायवी एवं आकाशी इन २५ मुद्राओं को स्वीकृत करती है। यहां विभिन्न उपनिषदों में वर्णित मुद्राओं की विधि एवं फल का वर्णन किया जा रहा है –

1. **महामुद्रा**

"नाड़ी समूह का शोधन, सूर्य चन्द्र का चालन तथा रस का शोषण करने से ही इसे महामुद्रा कहा गया है।"[2] "वांम पैर की ऐड़ी से योनि स्थान पर दबाव डालते हुए, ठोढ़ी को छाती से लगाकर तथा दायां पैर सीधा फैलाकर, दोनों हाथों से उसे पकड़कर उदर में पूर्ण श्वास भरकर शनैः शनैः निकालना चाहिए। अभ्यास काल में क्रमशः प्रथम बायीं नासिका चन्द्र अंश द्वारा श्वास आकृष्ट कर, रेचन करते हुए तथा पुनः दायीं नासिका 'सूर्य अंश' द्वारा श्वास आकृष्ट कर रेचन का अभ्यास करना उचित है।"[3] इसमें कण्ठ में जालन्धर बन्ध लगाकर वायु को उपर ले जाकर रोकना चाहिए। महामुद्रा के निरन्तर अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति सीधी होकर उर्ध्वगति को प्राप्त हो जाती है। इसी कारण विद्वानों ने इसे महामुद्रा की संज्ञा से अभिहीत किया है। "विभिन्न योगशास्त्रों में इस मुद्रा का समान स्वरूप उपलब्ध होता है।"[4]

---

1 घे० स०, ३/६–१००

2 क– शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते।। यो० चू० उ०, ६५
ख– वही, ध्या० बि० उ०, ६१–६२
ग– वही, गो० प०, १/७६

3 वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचिरं योनि च वामाड्घ्रिणा हस्ताभ्यामनु–धारयन्प्रसरितं पादं तथा। आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनै रेचयेत्सेयं व्याधिविनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते।। चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्यांशेनाभ्यसेत्पुनः या तुल्या तु भवेत्संख्या ततो मुद्रा विसर्जयेत्।।
यो० चू० उ०, ६६–६७

4 क– ध्या० बि० उ०, ६३
ख– शि० सं०, ४/२६–३०

लाभ

महामुद्रा के निरन्तर अभ्यास द्वारा पथ्य–अपथ्य अथवा समस्त प्रकार के नीरस भोजन भी सुपाच्य हो जाता है। अधिक भोजन तथा विष भी ग्रहण कर लेने पर वह अमृत के समान पच जाता है तथा योगी को क्षय, कुष्ठ, गुदावर्त, गुल्म, अजीर्ण आदि एवं भविष्य में होने वाले सभी रोगों से मुक्ति प्राप्त होती है। यह महासिद्धि प्राप्त करवाने वाली मुद्रा गुप्त रखने योग्य है इसीलिए प्रयत्नपूर्वक गुप्त रखना चाहिए।"[1] शिव संहिता में इस मुद्रा के लाभ बताते हुए कहा गया है "इस उपाय से समस्त रोगों का उपशमन होकर जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। शरीर सुन्दर स्वच्छ भांति से युक्त हो जाता है तथा मृत्यु का नाश होता है। इससे योगी समस्त इच्छित फल तथा इन्द्रिय संयम बनाए रखने की सामर्थ्य भी प्राप्त करता है।"[2]

2. महाबन्ध

योगतत्त्वोपनिषद् में महाबन्ध की विधि का उपरोक्त महामुद्रा की विधि के समान वर्णन उपलब्ध है "वाम पैर की एड़ी द्वारा योनिस्थान को दबाये तथा दायें पैर को

ग– ह० यो० प्र०, ३/१०–१३
घ– घे० सं, ३/६–७
ड.– गो० प०, १/५८–५६
च– द०यो०शा०, २६२–२६७

1 क– नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः।
अतिभुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते।।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः।
तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रा तु योऽभ्यसेत्।।
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम्।
गोपनीया प्रयत्नने न देया यस्य कस्यचित्।। यो०चू०उ०, ६८–७०
ख– ध्या० बि० उ०, ६३
ग– गो० प०, १/६०–६२

2 सर्वरोगोपशमनं जठराग्निविवर्धनम्।
वपुषा कान्तिममलां जरामृत्युविनाशनम्।।
वांछितार्थकलं सौख्यमिंद्रियाणाञ्च मारणम्। शि० सं०, ४/३३–३४

फैलाकर उप पैर के अँगूठे को शनैः शनै पूरक, शक्ति–अनुसार कुम्भक एवं पुनः रेचक करना चाहिए।"[1] यहां उपरोक्त महामुद्रा से भिन्न–महाबन्ध की "इस क्रिया का निरन्तर अभ्यास प्रथम बाँये अंग से, उपरान्त दांये अंग से अर्थात् प्रथम बाई एड़ी योनी पर, दायां पैर प्रसारित कर हाथो से पकड़े, इसके पश्चात् दाई एड़ी से योनि को दबाकर, बायां पैर प्रसारित कर हाथों से पकड़ने का निर्देश है। इसे ही महाबन्ध कहा गया है जिसका दोनों विधि से अभ्यास आवश्यक है।"[2]

हठयोग प्रदीपिका में इसका स्वरूप कुछ भिन्न प्रकार से वर्णित है– "वाम पैर की एड़ी को योनि स्थान में लगाकर दायां पैर वाम जंघा पर रखे, तदुपरान्त वायु को पूरित करके ठोढी को हृदय में लगाते हुए योनि को संकुचित कर, मन को नाड़ी के मध्य प्रविष्ट करे। पुनः वायु को यथा शक्ति कुम्भक, ततपश्चात् शनैः शनै रेचन करे। इस प्रकार बाँये अंग द्वारा अभ्यास करके दाँये अङ्ग द्वारा करना चाहिए।"[3] शिव संहिता[4] महाबन्ध की समान पद्धति का अनुसरण करती है जबकि घेरण्ड संहिता[5] में योगी बायां पैर की एड़ी गुदा मूल पर तथा दक्षिण पैर से यत्नपूर्वक बायी एड़ी को दबाता हुआ समान रूप से क्रिया सम्पन्न करता है।

---

1 पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम्।।
चुबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः
कुम्भकेन यथाशक्ति धारयित्वा तु रेचयेत्।। यो०त०उ०, ११२–११३

2 वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन ततोऽभ्यसेत्।
प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि नामयेत्।।
अयमेव महाबन्ध उभयत्रैवमभ्यसेत्। वही, ११४–११५

3 पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।
पूरयित्वा ततो वायु हृदये चिबुकं दृढम्।
निष्पीड्य वायुमाकुंव्य मनोमध्ये नियोजयेत्।।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः।
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत्।। ह०यो०प्र०, ३/१६–२१

4 शि०सं०, ४/३७–३८

5 घे०सं०, ३/१८–१६

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित है कि इस महाबन्ध के अभ्यास काल में जालन्धर बन्ध की उपेक्षा राजदन्त स्थित जिह्वा का बन्ध लगाना चाहिए क्योंकि इससे प्राणों की गति ब्रह्मरन्ध्र की ओर हो जाती है[1]

लाभ

"महाबन्ध के अभ्यास से समस्त नाड़ियों की उर्ध्वगति रूक जाती है। ये बन्ध निश्चय से महासिद्धि की प्राप्ति करवाता है। इसे त्रयबन्ध सम्मिलित होने से त्रिवेणी संगम प्राप्त कराने वाला, काल के पाश को छुड़ाने वाला तथा केदार की प्राप्ति कराने वाला कहा गया है।"[2]

3. महावेध

योगतत्त्वोपनिषद् में महाबन्ध की विधि को लक्षित करते हुए कहा गया है– "सिद्ध योगीजन इस महावेध का निरन्तर अभ्यास करते हैं।"[3] इस उपनिषद् में महामुद्रा, महाबन्ध तथा महावेध, इन तीनो की एक ही विधि अर्थात् समान स्वरूप उपलब्ध होता है।

हठयोग प्रदीपिकानुसार "पूर्व वर्णित महाबन्ध की स्थिति में योगी एकाग्र बुद्धि द्वारा पूरक करके कण्ठ मुद्रा से वायु गति रोककर प्राणायाम करे। तदुपरान्त दोनों हथेलियों को भूमि पर लगाकर सम्पूर्ण शरीर निर्देश को तुला के समान दोनों हथेलियों

---

1 मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत्।
राजदंतरस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति।। ह०यो०प्र०, ३/२२

2 अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्व गतिनिरोधकः।
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः।।
कालपाश महाबंधविमोचन विचक्षणः।
त्रिवेणसिङ्गमं धत्ते केदारं प्रापतेन्मनः।। वही, ३/२३-२४

3 अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम्। यो०त०उ०, ११७

पर उठाले और नितम्ब प्रदेश को भूमि पर ताड़न करें। इससे प्राणवायु इड़ा–पिंगला त्यज् कर सुषुम्ना में चलने लगती है।"[1]

घेरण्डसंहिता में इस मुद्रा का उल्लेख अव्यक्त रूप में वर्णित है– इस को अधिक सुस्पष्ट विधि से "प्रथम महाबन्ध मुद्रा का अभ्यास कर उड्डियाणबन्ध करते हुए कुम्भक द्वारा वायु को रोके, यही महावेध कहा जाता है।"[2] शिवसंहिता में "महाबन्ध की स्थिति में अपान एवं प्राण को एकीकृत करके दोनों पार्श्वों को ताड़ित करने का निर्देश है।"[3]

महावेध की महत्ता

"महावेध के बिना मूलबन्ध तथा महाबन्ध भी उसी प्रकार निष्फल है, जिस प्रकार कि पुरूष के बिना स्त्री का रूप, यौवन एवं लावण्य व्यर्थ है।''[4] अतः ''महावेध के अभ्यास से रहित महामुद्रा तथा महाबन्ध दोनों व्यर्थ है इसलिए इन तीनों का अभ्यास सावधानीपूर्वक यथाक्रम में करना चाहिए।"[5]

लाभ

"इस महासिद्धिदायक मुद्रा में सोम, सूर्य, अग्नि सम्बन्धी–क्रमश इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना का परस्पर सम्बन्ध होने पर अमृतत्व की प्राप्ति होती है तथा वली, पलित,

---

1 महाबन्धस्थिता योगी कृत्वा पूरकमेकधोः।
वायुनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया।।
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः।
पुटद्वयमयिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः।। ह०यो०प्र०, ३/२६-२७

2 महाबन्ध समासाद्य उड्डीयान कुम्भकं चरेत्।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः।। घे०सं०, ३/२२

3 अपनाप्राणयोरैक्यं ऊत्वा त्रिभुवनेश्वरि।
महावेधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना।
स्फिचौ संताडयेद्धीमान् वेधोऽयं कीर्तितो मया।। शि०सं०, ४/४३

4 रूपयौवन लांवण्य नारीणां पुरुषं विना।
मूलबन्ध महाबन्धौ महावेध बिना यथा।। घे०सं०, ३/२१

5 महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ।
तस्माद्योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमांत।। शि०सं०, ४/४७

कम्पनादि दूर होते हैं।"[1] "सिद्धि की कामना करने वाले साधक का कर्त्तव्य है कि वह अपने अभ्यास को प्रयास पूर्वक गोपनीय रखे। यह निश्चित है कि इस मुद्रा को साधारण लोगों के प्रति प्रकट कर जाने पर सिद्धि प्राप्ति नहीं हो सकती।"[2]

4. खेचरी मुद्रा

यह सर्वविदित है कि देह में तालुमूल के समीप एक विवर से चन्द्ररस रूपी अमृत का स्राव होता रहता है जो नाभि प्रदेश अर्थात् जठराग्नि पहुंच कर समाप्त हो जाता है, इसकी धीरे–धीरे समाप्ति वृद्धावस्था तक पर्यन्त तथा पूर्णतया विनष्टि मृत्यु तक पहुंचाती है। "इस अमृत रस को रोकने हेतु जिह्वा को विपरीत कर कपालगुह्या में पहुँचाना तथा ध्यान को भृकुटियों के मध्य बनाए रखना खेचरी मुद्रा कही गई है"[3]

विधि

''सर्वप्रथम साधक को सात दिन पर्यन्त तालुमूल को गुरु के उपदेशानुसार घिस कर उसका मैल दूर करना चाहिए। फिर थूहड़ के पत्ते की तरह तीक्ष्णधारायुक्त किसी पवित्र औजार से जिह्वा मूल को बाल के बराबर गुरु से कटवाए यां स्वयं काटे। कटे हुए स्थान पर हरड़ और सैंधे नमक का चूर्ण लगाया जाए। सात दिन तक पुनः उसी

---

1 ह०यो०प्र०, ३/२८–२६

2 यज्ज्ञात्वा साधनाः सर्वे सिद्धिं सम्यग्लभन्ति वै।।
गोपनीय प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिमीप्सुभिः।
अन्यथा च न सिद्धि : स्यान्मुद्राणामेष निश्चयः।। शि०सं०, ४/४६–५०

3 क– यो०चू०उ०, ५७
ख– यो०त०उ०, ११७–११८
ग– यो०शि०उ०, ५/४०
घ– शा०उ०, १/७/४२
ङ– ध्या०बि०उ०, ७६–८०
च– ह०यो०प्र०, ३/३२
छ– घे०सं०, ३/२७
ज– गो०प०, १/६३
झ– शि०सं०, ५१–५३

प्रकार काटे। इस तरह निरन्तर छः मास तक अभ्यास करते रहने पर जीभ का तालु के साथ बन्धन कट जाने पर, जिह्वा के अग्र भाग में वस्त्र लपेट कर शनैः शनैः बाहर की ओर को दोहन करना चाहिए। इस प्रकार नियमित अभ्यास द्वारा जिह्वा में निरन्तर वृद्धि होने से, वह बढ़कर बाहर भृकुटियों के बीच, बगल में कर्ण–छिद्रो तक, और बाहर ठोढी तक पहुँचने लगेगी। यह अभ्यास निरन्तर तीन वर्षो तक किए जाने पर जिह्वा बालों, कन्धों तथा नीचे कण्ठकूप तक पहुँचने में समय हो जाती है। पुनः तीन वर्ष के अभ्यास द्वारा यह ब्रह्मरन्ध्र तक पहुँच कर उसे ढक लेती है, इसमें कोई संशय नहीं है कि जिह्वा ग्रीवा के पीछे तथा कण्ठ के अन्त तक पहुँच जाएगी। इस प्रकार जिह्वा धीरे–धीरे ब्रह्मरन्ध्र को भेद देती है।''[1] "खेचरी मुद्रा की समान विधि का वर्णन अन्य ग्रन्थो में भी इस प्रकार उपलब्ध होता है।"[2]

---

1 तालमूलं समुत्कृष्य सप्तवासरमात्मवित्।
स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्व विशोधयेत्।।
स्नुहिपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्ण स्निग्धनिर्मलम्।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत्।।
हित्वा सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत्।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत्।।
एवं क्रमेण षाण्मास नित्योद्युक्तः समाचरेत्।
षाण्मासाद्रसनामूलं सिरबन्धं प्रणशीत।।
अथ वागीश्वरधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत्।
शनैरूत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित्।।
पुनः षाण्मासमात्रेण नित्यं संघर्षणान्मुने।
भ्रूमध्यावधि चाप्येति तिर्यक्कर्णबिलावधि।।
अध्श्च चुबुकं मूलं प्रयाति क्रमचारिता।
पुनः सवंत्सराणां तु तृतीयादेव लीलया।।
केशान्तमूध्व। क्रमेति तिर्यक्शाखावधिर्मुने।
अधस्तात्कण्ठकूमपान्तं पुनर्वर्षत्रयेण तु।।
ब्रह्मरन्ध्रं समावृत्य तिष्ठेदेव न संशयः।
तिर्यक् चूलितलं याति अधः कण्ठबिलावधिः।।
शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभित्। यो०कु०उ०, २/२८–३७

2 क– ह०यो०प्र०, ३/३४–३५
ख– घे०सं०, ३/२५–३२

सिद्धि

"छेदन, चालन एवं दोहन के द्वारा जिह्वा को ज्यादा से ज्यादा नुकीला बनाकर, भ्रकुटि के मध्य में दृष्टि स्थिर करके, कपाल के छिद्र में जब जिह्वा विपरीत होकर गमन करने लगे तभी खेचरी मुद्रा सिद्ध होती है।"[1] "इस का अभ्यास मेलन के साथ किए जाने पर ही इसकी सिद्धि होती है अर्थात् गुरु के मुख से 'मेलन' मंत्र ग्रहण कर शास्त्रीय परम्परानुसार साधनोंपरान्त सिद्धि की प्राप्ति होती है।"[2] ''इस विद्या के द्वारा योगी आकाश में उड़ने में समर्थ हो जाता है, अतः खेचरी का अभ्यास खेचरी बीज के साथ करना चाहिए। खेचरी के बीज मन्त्र में खेचर का रूप 'ह' कार, आवसथ अर्थात् धारणा का रूप 'ई' कार, अग्नि का रूप 'र' कार और जल का रूप 'अनुस्वार' अर्थात् बिन्दू है। खेचरी योग इससे सिद्ध होता है। सोमांश चन्द्र बीज 'स' कार, इसकी विपरीत गणना करने पर नवें अक्षर 'भ' पुनःचन्द्रबीज 'स' कार, इसकी विपरीत गणना करने पर अष्टम् अक्षर 'म' और इसके पांच अक्षर उल्टा गिनने पर 'प' तथा 'चन्द्रबीज 'स' कार एवं संयुक्त वर्ण युक्त 'क्ष' सबसे अन्तिम अक्षर माना गया है। अतः ह्रीं, भं, सं, मं, पं, सं, क्षं से खेचरी मंत्र निर्मित होता है। गुरु द्वारा विधिवत् उपदेश प्राप्त कर इस मंत्र का जप करने से सभी प्रकार की सिद्धियों को प्राप्त किया जा सकता है। इस मंत्र के प्रतिदिन द्वादश बार जप करने से देह में स्थित माया का स्वप्न में भी प्रभाव नहीं

---

1 छेदनचालनदोहै– फलां परां जिह्वां कृत्वा दृष्टिं भ्रूमध्ये स्थाप्य
कपालकुहरे जिह्वा विपरीतगा यदा भवति तदा खेचरी मुद्रा जायते। शा०उ०, १/७/४२-क

2 क– अभ्यासं मेलनं चैव युगपन्नैव सिध्यति।
अभ्यासमात्रनिरता न विन्दन्ते ह मेलनम्।। यो०कु०उ०, २/५
ख– यदा तु मेलनं योगी लभते गुरुवक्त्रतः।
तदा तत्सिद्धिमाप्नोति यदुक्ता शास्त्रसंततौ।। वही, २/८

पड़ता तथा जो नियमपूर्वक इसका पांच लाख बार जाप करता है, उस साधक की खेचरी स्वयमेव सिद्ध हो जाती है। इस प्रकार छः बीजाक्षरों से करन्यास एवं षड़ांगन्यास द्वारा खेचरी पूर्ण रूप से सिद्ध होती है। यह अभ्यास अत्यन्त सावधानी से धीरे धीरे क्रमशः करना चाहिए। शीघ्रता से किया गया अभ्यास शरीर को हानि पहुँच सकता है।"[1]

लाभ

"खेचरी मुद्रा सिद्ध हो जाने पर अमृत अग्नि के ऊपर गिर कर नष्ट नहीं होता तथा न ही वायु गतिमान होती है। न क्षुधा, न प्यास, न निद्रा तथा न ही आलस्य का उदय होता है और जो योगी यह जानता है उसे मृत्यु का भय नहीं रहता।"[2] "उसे न

---

1 क– अनया विद्यया योगी खेचरीसिद्धिभाग्भवेत्।
खेचर्या खेचरीं युञ्जन्खेचरीबीजपूरया।।
खेचराधिपतिर्भूत्वा खेचरेषु सदा वसेत्।
खेचरावसथं वह्निमम्बुमण्डलभूषितम्।।
आख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिध्यति।
सोमांशनवकं वर्णं प्रतिलोमेन चोद्धरेत्।।
तस्मात् त्र्यंशकमाख्यातामक्षरं चन्द्ररूपकम्।
तस्मादप्यष्टमं वर्ण विलोमेन परं मुने।।
तथा तत्परमं विद्धि तदादिरपि पञ्चमी।
इन्दोश्च बहुभिन्ने च कूटोऽयं परिकीर्तितः।।
गुरूपदेशलभ्यं च सवयोगप्रसिद्धिदम्।
यत्तस्य देहजा माया निरूद्धकरणाश्रया।।
स्वप्नेऽपि न लभेतस्यनित्यं द्वादशजप्यतः।
य इमां पञ्च लक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः।।
तस्य श्री खेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते। यो०कु०उ०, २/१६-२३
ख– तस्याः षड्ङ्ग कुर्वीत तथा षट्स्वरभिन्नया।
कुर्यादेवं करन्यासं सर्वसिद्ध्यादिहैतवे।।
शनैरेवं प्रकर्तव्यमभ्यासं युगपन्न हि।
युगपद्वर्तते यस्य शरीरं विलयं व्रजेत्।। वही, २/३८-३६

2 क– खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न पीयुषं पतत्यग्नो न च वायुः प्रधावति।।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नौवालस्यं प्रजायते।
न च मृत्युर्भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।। यो०शि०उ०, ५/४१-४२
ख– ध्या०बि०उ०, ८०
ग– ह०यो०प्र०, ३/३८-४०
घ– घे०सं०, ३/२८

मूर्च्छा आती है, न रोग कष्ट देते हैं और न ही वह कर्मों में लिप्त होता है"[1] "सिर से लेकर पांव पर्यन्त शरीर के समस्त अंग जिनके द्वारा पुष्ट होते हैं, उन सभी शिराओं का मूल बिन्दू खेचरी मुद्रा है तथा जिस साधक ने इस मुद्रा द्वारा जिह्वा से कपाल कुहर को ढक लिया है, उस साधक का रमणी के आलिंगन से भी बिन्दुपात नहीं हो सकता और जब तक बिन्दु शरीर में स्थित है तब तक मृत्यु से कोई भय नही।"[2] घेरण्ड संहिता के अतिरिक्त लाभों की चर्चा करते हुए कहा गया है – "इस मुद्रा में स्थित योगी को न अग्नि भस्म कर सकती है, न वायु शुष्क कर सकती है, न जल आर्द्र कर सकता है तथा न सर्प काट सकता है। इसकी सिद्धि से योगी के शरीर में दिव्य कान्ति का प्रादुर्भाव हो जाता है तथा कपाल एवं रसना के योग से अनेक रस उत्पन्न होने लगते हैं। नए नए आनन्द की अनुभूति होने लगती है। प्रारम्भ में लवण, क्षार, तिक्त एवं कषाय रस का तथा तत्पश्चात् मक्खन्, घृत, दुग्ध, दधि, तक्र, मधु, द्राक्षा तथा फिर अमृतादि रसों का स्वाद उत्पनन होता है।"[3]

---

1 क– न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेति खेचरीरम्।
पीऽयते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।। ध्या०बि०उ०, ८१
ख– यो०चू०उ०, ५४

2 क– बिन्दुमूलशरीराणि शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः।
भावयन्ती शरीराणि आपादतलमस्तकम्।।
खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षीयते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च।।
यावद्विन्दु : स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः। वही, ५६–५८
ख– ह०यो०प्र०, ३/४२–४४

3 नाग्निनादह्यतेयात्रं न शोषयति मारुतः।
न देह क्लेदयन्तयापो दशयेन्न भुजंगमः।।
लावण्यं च भवेद् गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम्।
कपाल वक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात्।।
नाना रससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने।
आदौ लवणक्षारं च ततस्तिक्त कषायकम्।।
नवनीतं लवणक्षारं च ततस्तिक्त कषायकम्।।
नवनीतं धृतं क्षीरं दघितक्रमधूनि च।
द्राक्षा रसं च पीयूषं जायते रसनोदकम्।। घे०सं०, ३/२६–३०

5. मूल बन्ध

अधिकाशतः सभी योग शास्त्र ग्रथबन्धों में से "मूल बन्ध को प्रथम उड्डियान बन्ध को द्वितीय तथा जालन्धर बन्ध को तृतीय स्थान दिया गया है।"[1] इनका क्रमशः विवेचन इस प्रकार है। "एड़ी से गुदा कों अत्यन्त दृढ़ता से दबाकर वायु को ऊपर की ओर बलपूर्वक बारम्बर आकृष्ट किया जाता है ताकि अपान वायु ऊपर आ सके। इस क्रिया को मूलबन्ध कहते हैं।"[2] इस क्रिया के माध्यम से अधोमुखी अपान को, उर्ध्वमुखी बनाने के लिए ऊपर की ओर आकृष्ट किया जाता है जिसका लक्ष्य सुषुम्ना में शक्ति प्रवाहित करना है। अतः मूलबन्ध कुण्डलिनी में पूर्णतया सहायक है। "इस बन्ध का अभ्यास करते हुए नाभिग्रन्थि अर्थात् ब्रह्म ग्रन्थि को दबाना चाहिए ताकि वायु सरलता से सुषुम्ना में प्रविष्ट हो सके।"[3]

लाभ

"मूलबन्ध के अभ्यास से प्राण तथा अपान, नाद तथा बिन्दु एक हो जाते हैं अर्थात् इनकी दूरी समाप्त हो जाती है, जिसके परिणाम स्वरूप योग का अभ्यास करने

---

1 क– प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयतूड़ीडयाणकः।
जालन्धरस्तृतीयस्तु लक्षणं कथायाम्यहम्।। यो०शि०उ०, १/१०३
ख– यो०कु०उ०, १/४१

2 क– गुदं पाष्ण्या तुसंपीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात्।
बारं बारं यथा चोर्ध्वं समायति समीरणः।।
ख– ब्०बि०उ०, ७४
ग– यो०कु०उ०, १/४२
ध– यो०चू०उ०, ४६
ङ– यो०त०उ०, १२०–१२१
च– ह०यो०प्र०, ३/६१–६२
छ– घे०सं०, ३/१४–१५
ज– गो०प०, १/८१
झ– शि०सं०, ४/६४

3 नाभिग्रन्थि मेरूढण्डे सम्पीड्य यत्नतः सुधीः। घे०सं०, ३/१४

वाला निश्चित रूप से सिद्धि प्राप्त है।"[1] "प्राण अपान की एकता से मलमूत्र कम तथा वृद्ध भी युवा हो जाता है।"[2] "अपान, की उर्ध्वगमन द्वारा जब वह्निमण्डल से योग करता है , उस समय वायु से आहत होकर अग्नि अत्यन्त तीव्र हो जाती है। तत्पश्चात् उष्ण स्वरूप वाले प्राण में अग्नि एवं अपान का संयोग होने पर उत्पन्न प्रभाव से देहजन्य विकार नष्ट हो जाते हैं तथा उस अग्नि से संतप्त होकर सुप्त कुण्डलिनी जागृत होकर सर्पिणी के समान फुंकारती हुई सीधी हो जाती है।"[3] अतः मूलबन्ध का अभ्यास योगियों को सदैव करते रहना चाहिए। "इस प्रकार मूलबन्ध से प्राप्त होने वाले लाभो की चर्चा विभिन्न ग्रन्थों में भी उपलब्ध होती है।"[4]

6. उड्डियान बन्ध

"उड्डियान बन्ध कुम्भक के अन्त में तथा रेचक के प्रारम्भ में किया जाता है, इसके अभ्यास से प्राण बँध कर सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश करने लगता है, प्राणों के इसी उड्डीयान के कारण योगी जन इस बन्ध को 'उड्डीयान बन्ध कहतें है। गुरु द्वारा बताए

---

1 प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्।
गत्वा योगस्य संसिद्धि यच्छतो नात्र संशय।। यो०शि०उ०, १/१०५

2 अपानप्राणयौरक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबन्धनात्।। यो०चू०उ०, ४७

3 अपाने चोर्ध्वगे याते संप्राप्ते वह्निमण्डले।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता।।
ततो यातौ वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम्।
तेनात्यन्तप्रदीप्तेन ज्वलनो देहजस्तथा।।
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते।
दण्डाहतभुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्।। यो०कु०उ०, १/४३-४५

4 क- ह०यो०प्र०, ३/६४-६६
ख- घे०सं०, ३/१५-१७
ग- शि०सं०, ४/३७-३८

जाने पर यह बहुत सरल हो जाता है तथा इसका अभ्यास बिना आलस्य प्रतिदिन करने से वृद्ध भी युवा हो जाता है।"[1]

"नाभि के ऊपर ओर नीचे के पेट के भाग को प्रयत्नपर्वूक पीछे की ओर लगाने से 'उड्डियान बन्ध की क्रिया सम्पन्न होती है।"[2] "जिस प्रकार थके बिना महापक्षी उड़ने की क्रिया करता है, उसी प्रकार पेट की पश्चिम 'ताण' क्रिया के साथ नाभि को ऊपर की ओर खींचना चाहिए।"[3] "इसकी तुलना मृत्यु रूपी हाथो के लिए सिंह के समान की गई है जिससे प्राण सुषुम्ना में उठ जाता है।"[4]

लाभ

"इस बन्ध के छः मास तक निरन्तर अभ्यास द्वारा योगी निश्चित रूप से मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है। सभी चिन्हों में से यही बन्ध श्रेष्ठ है जिसके सिद्ध हो जाने पर स्वाभाविक मृत्यु होती है।"[5] "इससे समस्त पेट के विकार शान्त होते हैं। इसीलिए

---

1 क– कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डियाणकः।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते तथा।।
तस्मादुड्डीयणाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः।
उड्डियाण तु सहजं गुरुणा कथितं सदा।।
अभ्यसेत् तदतन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्। यो०शि०उ०, १/१०६–१०८
ख– यो०कु०उ०, १/४७–४८
ग– ह०यो०प्र०, ३/५५–६६
ध– गो०प०, १/७७

2 नाभोरूर्ध्वमधश्चापि ताणं कुर्यात् प्रयत्नतः।। यो०शि०उ०, १/१०८
क– यो०चू०उ०, ४६
ख– ह०यो०प्र०, ३/५७
ग– घे०स०, ३/८
घ– गो०प०, १/७८
ड.– शि०सं०, ४/७२–७३

3 उड्डियाणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः।।
उड्डियाणं तदेव स्यातत्र बन्धो विधीयते।
उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूधर्वं कारयेत्।। ध्या०बि०उ०, ७५–७६

4 क– उड्डीयानं ह्यसौ बंधो मृत्युमातङ्गकेसरी।। ह०यो०प्र०, ३/५७
ख– अऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी। बन्धोयेन सुषुम्नायां प्राणस्तुड्डीयतेयतः। यो०त०उ०, ११६

5 क– षण्मासमभ्येन्मृत्यु जयत्येव न संशयः।।
सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः।

इसका सदैव अभ्यास आवश्यक है।"[1] इस बन्ध से विष्णु ग्रन्थि पर दवाब पड़ता है जिस कारण उससे सम्बन्धित समस्त कार्य सरलता से सम्पन्न होते हैं। वराहोपनिषद्[2] मे भी इसके लाभों की चर्चा विस्तृत रूप से उपलब्ध होती है।

7. जालन्धर बन्ध

"कण्ठ को सिकोड़ कर दृढ़ता पूर्वक हृदय पर इस प्रकार स्थापित करें कि प्राण वायु अन्दर से बाहर न जा सके। ऐसी क्रिया 'जालन्धर बन्ध' कहलाती है। इसके अभ्यास से ब्रह्मरन्ध्र से स्रावित होने वाला अमृत द्रव शोषित होने लगता है, वह जठराग्नि में पहुँच कर व्यर्थ नष्ट नहीं होता यह क्रिया सदैव पूरक के अन्त में की जाती है ताकि वायु का निरोध हो सके।"[3] इससे प्राण सुषुम्ना की ओर प्रेरित होते हैं। इस बन्ध से रूद्रग्रन्थि पर दवाब पड़ता है तथा सोलह प्रकार के आधारो का बन्ध हो जाता है। वे सोलह आधार है– अगुष्ठ, गुल्फ, जानु, ऊरू, सीवनी, लिङ्ग, नाभि, ग्रीवा, हृदय, कण्ठदेश, लम्बिका, नासिका, भ्रमध्य, मस्तक, मूर्धा तथा ब्रह्मरन्ध्र। इन आधारों का बन्ध अत्यावश्यक है, इनके बिना योगपथ पर सफलता सम्भव नही।

उड्डियाने दृढ़े बंधे मुक्ति स्वाभाविकी भवेत्।। ह०यो०प्र०, ३/५६-६०
ख– यो०शि०उ०, १/११०
ग– गो०प०, १/७८/४

1 तुन्ददोषं विनिर्धूय कर्त्तव्यं सततं शनैः।। यो०कु०उ०, १/५०

2 वरा०उ०, ५/६-६

3 क– पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बन्धोजालन्धराभिधः।
कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्ग निरोधकः।।
कण्ठमाकुञ्च्य हृदयेस्थापयेद् दृढ़निश्चयः।
बन्धोजालन्धराख्योऽयमृतव्ययकारकः। यो०शि०उ०, १/१०६-११०
ख– ध्या०बि०उ०, ६६
ग– यो०कु०उ०, ६६
घ– यो०चू०उ०, १/५१
ङ– यो०त०उ०, ११८-११६
च– ह०यो०प्र०, ३/७०
छ– गो०प०, १/८०
ज– शि०सं०, ४/६०

लाभ

शरीर में नीचे की ओर जाने वाले आकाश तथा जलतत्त्व को शिर में ही स्थिर रखता है, ऐसा जालन्धर बन्ध दुख तथा रोगों को नष्ट करता है। इसे करने से अमृत अग्नि में नहीं पड़ता तथा वायु भी स्थिर रहती है।"[1] शिव संहिता में इसके निरन्तर अभ्यास प्राप्त होने वाले लाभ की चर्चा करते हुए कहा गया है कि "यह बन्ध देवताओं के लिए भी दुर्लभ है। इसके अभ्यास से बुद्धिमान साधक स्वयं अमृतपान में समर्थ हो जाता है तथा वह अमृत प्राप्त कर त्रिलोकी में सुख पूर्वक विचरण करता है। यह बन्ध सिद्धों के लिए सिद्धिदायक है। इस प्रकार नित्य प्रति इसके अभ्यास द्वारा वह इच्छित सिद्धि प्राप्ति सफल हो जाता है।"[2]

त्रयबन्ध अभ्यास

"इन तीनों बन्धों का एक साथ अभ्यास कुण्डलिनी जागरण को सरल बनाता है। इनके लिए मूलबन्ध के द्वारा अधोभाग में गुदा का संकोचन करके, कण्ठ संकोचन द्वारा जालन्धर बन्ध मध्य में उड्डियान बन्ध द्वारा प्राण वायु को खींच कर प्राण को सब ओर से रोकने पर वह सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश करके उर्ध्वगामी हो जाता है।"[3]

---

1 क– बध्नाति हि शिरोजायमधोगामिनभोजनम्।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठे दुःखौघनाशनः।।
जालन्धरे ऊते बन्धे कण्ठ सकोचलक्षणे।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति।। यो०चू०उ०, ५०–५१
ख– गो०प०, ७६–८०

2 बन्धो जालंधरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः।।
बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान्।
अमरत्वञ्च सम्प्राप्य मोदते भुवनत्रये।।
जालंधरो बन्ध एष सिद्धानां सिद्धिदायकः।
अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छता।। शि०सं०, ६१–६३

3 क– अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने ऊते।
मध्ये पश्चिमताणेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः।। यो०कु०उ०, १/५२

8. विपरीतकरणी मुद्रा

"सिर नीचे तथा पैर ऊपर की ओर करने से इस मुद्रा की स्थिति बनती है। पहले क्षण भर के लिए तथा इसके पश्चात् प्रत्येक दिन एक–एक क्षण अभ्यास बढ़ते रहना चाहिए।"[1] हठयोग प्रदीपिकानुसार "उर्ध्व भाग में नाभि और अधो भाग में तालु की स्थिति होने पर विपरीतकरणी मुद्रा कही जाती है। जिसे गुरु के निर्देश द्वारा ही किया जाना चाहिए।"[2] घेरण्ड संहिता में इस मुद्रा की समान पद्धति की चर्चा करते हुए कहा गया है– "नाभिमूल में सूर्य नाड़ी तथा तालुमूल में चन्द्रनाड़ी का वास है। सहस्रार के अमृतस्राव को सूर्यनाड़ी ग्रहण करती है जिनसे प्राणी की मृत्यु कहीं गई है। यदि उसी स्रावका पान चन्द्रनाड़ी करे तो जीव को मृत्यु का भय नहीं सताता। अतः सूर्यनाड़ी को ऊपर तथा चन्द्र नाड़ी को नीच करना विपरीतकरणी मुद्रा है। इसमें सिर को भूमि पर लगाकर दोनों हाथ टेके और दोनों पांवो को ऊपर उठाकर कुम्भक के द्वारा वायु को रोके।"[3] शिव संहिता[4] भी समान विधि का अनुसरण करती है। "इस मुद्रा के अभ्यास काल में योगी को यथेष्ट भोजन ग्रहण करना चाहिए अन्यथा प्रदीप्त जठराग्नि उसके

ख– ध्या०बि०उ०, १०१
ग– यो०शि०उ०, १/१११
घ– शा०उ०, १/७/१२

1 अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमें दिने।।
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेतु दिनेदिने। यो०त०उ०, १२४–१२५

2 ऊर्ध्व नाभेरधस्तालोरूर्ध्व भानुरधः शशी।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते।। ह०यो०प्र०, ३/७८

3 नाभिमूले वसेत् सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः।
अमृत ग्रसते मृत्युस्ततो मृत्युवशो नरः।।
उर्ध्व च जायते सूर्यश्चन्द्रं च अध आनयेत्।
विपरीतकरणी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता।।
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मा समाहितः।
उर्ध्वपादः स्थिरोभूत्वा विपरीतकरी मता। घे०सं०, ३२–३५

4 शि०सं०, ४/६८

शरीर को उसी समय समाप्त कर देती है।"[1]

लाभ

जठराग्नि प्रदीप्त होने के कारण "छः मास में ही साधक के शरीर की झुर्रियां तथा बालों की सफेदी समाप्त हो जाती है। जो योगी प्रतिदिन एक प्रहर तक इस मुद्रा का अभ्यास करता है, वह काल को अपने वश में कर लेता है।"[2]

9. वज्रोली

"शीशे की चौदह अंगुल लम्बी और उपस्थ के छिद्र में प्रविष्ट होने योग्य मोटी सलाई बनवाकर उसे उपस्थ में प्रतिदिन एक–एक अंगुल परिणाम से ऊपर की ओर प्रवेश कराना चाहिए। बारह दिन पर्यन्त लिगेन्द्रिय के पूर्णतया शुद्ध हो जाने पर वायु का ग्रहण तथा त्याग करना चाहिए। अभ्यास में अग्रसर होते हुए क्रमशः जल, दूध, तेल, शहद तथा पारा ग्रहण करना ही अपेक्षित है। इस मुद्रा के सिद्धहस्त होने पर योगी द्वारा रज को आकर्षित करने पर इस मुद्रा की सिद्धि हो जाती है।"[3]

शिव–संहिता में इस मुद्रा के स्वरूप पर प्रकाश डालते कहा गया है "पहले साधक विधि–विधान से प्रयत्न–पूर्वक योनि से रज का उपस्थ नाल में आकर्षण कर अपनी देह में प्रविष्ट करे। इस क्रिया में यदि दैववशात् बिन्दु अपने स्थान से च्युत हो जाय तो उसको योनिमुद्रा के द्वारा निबद्ध कर ऊपर की ओर आकर्षित करें तथा बायें

---

1 क– आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च।।
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं हरेत्क्षणात्। यो०त०उ०, १२३–१२४
ख– ह०यो०प्र०, ३/८०–८१

2 क– वली च पलितं चैव षण्मासाधन्नि दृश्यते।।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित्। यो०त०उ०, १२५–१२६
ख– ह०यो०प्र०, ३/८२

3 ह०यो०प्र०, द्रष्टव्य, पृ०सं०–१३१

भाग में स्थित कर, क्षणभर के लिए लिंग चालन क्रिया को रोक कर पुनः गुरु उपदेशानुसार वह हूँ हुँकार शब्द का उच्चारण करता हुआ चालन क्रिया में प्रवृत्त हो जाय तथा बलपूर्वक अपान वायु का आकुंचन करता हुआ रज का आकर्षण करें यही वज्रांली मुद्रा है।"[1] ध्यानबिन्दूपनिषद् योगचूडामण्युपनिषद् इत्यादि "अग्नितत्त्व में बिन्दुपात को रोकने हेतु योनिमुद्रा द्वारा उसे रोककर उर्ध्वगामी बनाने"[2] की चर्चा उपलब्ध होती है। घेरण्ड संहिता में कहा गया है – "दोनों हाथों को पृथ्वी पर टिकाकर दोनों पैरो एवं मस्तक को आकाश में उठा देना ही वज्रोली मुद्रा कही जाती है।"[3] इस प्रकार मुद्रा का यह स्वरूप वज्रोली मुद्रा से साम्य नहीं रखता।

लाभ

"योगी वज्रोली मुद्रा का नित्य अभ्यास करता शीघ्र सिद्धावस्था को प्राप्त कर सकता है तथा सिद्धि को उसके हस्तगत जानना चाहिए वह भूत, भविष्य का ज्ञाता होकर आकाश मार्ग से गमन करने में समर्थ हो जाता है।"[4]

---

1 आदौ रजः स्त्रियो योन्याः यत्नेन विधिवत्सुधीः।
आकुंचय लिंगनालेन स्वशरीरे प्रवेशयेत्।।
स्वकं बिन्दुञ्च सम्बन्ध्य लिंगचालनमाचरेत।
देवाच्चलति चेदूर्ध्वं निबद्धो योनिमुद्रया।।
वाममागेर्पि तद्बिन्दुं नीत्वा लिंग निवरायेत्।
क्षणमात्रं योनितो य पुमांश्चालनमाचरेत्।।
गुरूपदेशतो योगी हुं हुं कारेण योनितः।
अपानवायुमाकुंच्य बलादाकृष्य तद्रणः।। शि०स०, ४/८१-८४

2 क– गलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डले।।
व्रजत्यूर्ध्व हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रा। ध्या०बि०उ०, ८५
ख– ज्वलितोऽपि यथा बिन्दुः संप्राप्तश्चहुताशनम्।
व्रजात्यूर्ध्व गतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया।। यो०चू०उ०, ५६

3 धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् उर्ध्व क्षितेत्पादयुगंशिरः।
शक्तिप्रबोधाय चिरंजीवनाय वज्रोलिमुद्रां कवयोवदन्ति।। घे०सं०, ३/४५

4 वज्रालीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धिभाजनम्।।
लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धि करे स्थिता।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रूवम्।। यो०त०उ०, १२६-१२७

"योनि में पतित हुआ बिन्दु भी उक्त मुद्राभ्यास द्वारा आकर्षित करके अपने पूर्वस्थान पर स्थापित किया जा सकता है। इस प्रकार जो योगबिन्दु की रक्षा करता है वह मृत्यु को जीत लेता है।"[1]

9. सहजोली मुद्रा

योगतत्त्वोपनिषद् में इस मुद्रा का केवल नामोल्लेख ही उपलब्ध होता है हठयोग प्रदीपिका में इस संबंध में कहा गया है, " ये दोनों मुद्राएं सहजोली तथा अगरोली वज्रोली मुद्रा के ही दो भाग है। सहजोली मुद्रा में जलाए हुए कुण्डों की सुन्दर भस्म को जल में डालकर, मैथुनान्तर सुखपूर्वक बैठ कर पुरूष तथा स्त्री द्वारा अपने–अपने अंङ्गों पर लेप करने का विधान वर्णित है।"[2]

लाभ

"यह क्रिया योगियों द्वारा सदैव श्रद्धा के योग्य तथा शुभकारी योग, भोग एवं मोक्ष प्रदान करने वाली है। यह योग पुण्यवान्, धीर, तत्त्वदर्शी और द्वेष रहित पुरूषों द्वारा ही सिद्ध हस्त होता है।"[3]

---

1 क– नारीभगे पतिद्विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वगासरेत्।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत्।।
एवं संहक्षयेद्विदुं मृत्यु जयति योगवित्। ह०यो०प्र०, ३/८१–८८
ख– घे०सं०, ३/४६–४८

2 सहजोलिश्चामामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः।
जले सुभस्म निक्षित्य दग्धगोमयसंभवम्।।
वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुन्सोः स्वांगलेपनम्। ह०यो०प्र०, ३/९१–९२

3 सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रे सुया योगिभिः सदा।
अयं शुभकरो योगी भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः।।
अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम्।
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशीलनाम्।। वही, ३/९३–९४

10. अमरोली मुद्रा

वज्रोली मुद्रा के द्वितीय भेद अमरोली का स्वरूप योगतत्त्वोपनिषद् में इस प्रकार वर्णित है– "जो योगी अमरी अर्थात् स्वाम्बु का प्रतिदिन घ्राणेन्द्रिय के माध्यम से उसका नस्य करता है तथा साथ ही वज्रोली का अभ्यास करता है, तो उसे अमरोली का साधक कहा जाता है।"[1] हठयोग प्रदीपिका का कथन "अधिक पित्त वाली प्रारम्भिक बिन्दुधारा तथा सार अंश से शून्य एवं अन्त की बिन्दुधारा का त्याग करके शीतल मध्य धारा का ही इस मुद्रा में सेवन करना अमरोली कहा जाता है।"[2] शिव संहिता में "लिंगनाल द्वारा रज–बिन्दु के शोषण को अमरोली मुद्रा स्वीकार किया है।"[3]

लाभ

इस अभ्यास से देह–सिद्धि योगसिद्धि एवं मुक्ति या स्वरूपावस्था की प्राप्ति होती है।

11. शाम्भवी मुद्रा

"योगी की अन्तः एवं बाह्य लक्ष्य को देखने की सामर्थ्य से युक्त दृष्टि जब स्थिर हो जाती है, तब वह स्थिति शांभवी मुद्रा कहलाती है।"[4] "यह दृष्टि प्रथम अग्निमण्डल, ऊपर सूर्य मण्डल, उनके मध्य सुधा स्वरूप चन्द्रमण्डल तथा उनके बीच तेजोमय अखण्ड ब्रह्म पर स्थिर होकर शाम्भवी मुद्रा को लक्षित करती है।"[5] हठयोग प्रदीपिकानुसार "अन्र्तलक्ष्य एवं ब्रह्म लक्ष्य विषयों में निमेष एवं उन्मेष दृष्टि रहित चित्त

---

1 अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने।
वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते।। यो०त०उ०, १२८

2 पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बुधारां विहाय निःसारतयान्त्यधारा।
निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खण्डमतेऽमरोली।। ह०यो०प्र०, ३/९६

3 अमरोलिरियं प्रोक्ता लिंगनालेन शोषयेत्। शि०सं०, ४/९६

4 अन्तर्बाह्यलक्ष्ये द्रष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां सत्यां शांभवी मुद्रा भवति। अ०ता०उ०, १२

5 आदावग्निमण्डलम्। तदुपरि सूर्यमण्डलम्। तन्मध्येसुधाचन्द्रमण्डलम्।
तन्मध्येऽखण्ड ब्रह्मतेजो मण्डलम्। तद्विद्युल्लेखावच्छुक्लभास्वरम्।
तदेव शाम्भवी लक्षणम्।। म०ब्रा०उ०, २/१/५

को आज्ञा चक्र में स्थित करना शाम्भवी मुद्रा कही गई है जो वेद शास्त्रों में छिपी हुई है।"[1] घेरण्ड संहिता में भी "दृष्टि को दोनों भौहों में स्थिर कर एकाग्र मन से चिन्तन करते हुए परमात्मा का दर्शन करने को शाम्भवी मुद्रा स्वीकृत किया गया है।"[2]

सिद्धि

शाम्भवी मुद्रा की सिद्धि भृकुटियों के मध्य ब्रह्म के दर्शन करने की दृष्टि पर निर्भर करती है। दृष्टि के तीन स्वरूप कहे गए हैं– अमावस्या, प्रतिपदा तथा पूर्णिमा। निमीलित दृष्टि अमावस्या स्वरूप है, अर्धनिमीलित दृष्टि प्रतिपदा स्वरूप है तथा पूरी तरह खुली हुई दृष्टि पूर्णिमा है। इसीलिए पूर्णिमा रूप दृष्टि का ही अभ्यास करना चाहिए।"[3] इसका भाव यह है कि पलक बन्द होने पर आलस्य से चित्त का लय अर्धखुले नेत्रों से विक्षेप तथा पूर्ण खूले नेत्रो से चित्त का लय अन्तर्मुखी होता है इसीलिए पूर्णिमा रूप दृष्टि ही श्रेयस्कर है। "इससे सहज ही मन आनन्द में लीन हो जाता है, तब शाम्भवी मुद्रा सिद्ध होती है।"[4]

लाभ

"इसके अभ्यास से मन स्थिर तत्पश्चात् बुद्धि स्थिर हो जाती है।"[5] घेरण्ड संहिता में स्पष्ट लिखा है, "वेद शास्त्रों में शाम्भवी मुद्रा कुलवधु के समान छिपे हुए बताया गया है तथा इसका अभ्यास करने वाला स्वयं आदिनाथ नारायण तथा जगत्स्रष्टा ब्रह्म ही

---

1 अन्तर्लक्ष्यम् बहिर्दृष्टि र्निमषोन्मेषवर्जिता। एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता।।
ह०यो०प्र०, ४/३६

2 नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्।
साभवेच्छाम्भवीं मुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता।। घे०सं०, ३/६४

3 तदृदर्शने तिस्त्रो दृष्टयः अमा प्रतिपत् पूर्णिमा चेति।
निमीलितदर्शनममादृष्टिः। अर्धोन्मीलितं प्रतिपत्।
सर्वोन्मलिनं पूर्णिमा भवति। तासु पूर्णिमाभ्यासः कर्त्तव्यः।। म०ब्रा०उ०, २/१/६

4 एवं सहजानन्दे यदा मनो लीयते तदा शाम्भवी भवति। वही, २/१/८

5 तदभ्यासान्मनः स्थैर्यम्। ततो बुद्धिस्थैर्यम्।। वही, ९

है।"[1] हठयोग प्रदीपिका "शाम्भवी मुद्रा द्वारा लित लय का विस्तारपूर्वक वर्णन करती है।[2]

12. षण्मुखी मुद्रा

अंगूठो से दोनों कान, तर्जनी एवं मध्यमा से नेत्र अनामिका एवं कनष्ठिका से नासारन्ध्रों को बन्द करके ध्यान लगाना 'षण्मुखी मुद्रा कहलाता है। इस मुद्रा की त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्[3] दर्शननोपषिद्[4] तथा मण्डलब्राह्मणोंपनिषद्[5] आदि में चर्चा प्राप्त होती है।

लाभ

"इस मुद्रा का अभ्यास करने वाले को कर्म लिप्त नहीं करते। सूर्यास्त के समय कर्म सम्पन्न किए जाते हैं किन्तु चिदादित्य का तो उदय–अस्त होता ही नही; इसीलिए इसे जानने वाले के लिए कोई कर्म शेष नहीं रहते।"[6]

13. शक्तिचालन मुद्रा

महाशक्ति, कुण्डलिनी कही गई है तथा समस्त मुद्राओं का प्रधान लक्ष्य ही महाशक्ति का जागरण अर्थात् सोई हुई शक्ति को जगाना है। उपरोक्त जिन मुद्राओं का वर्णन किया गया है सभी का परिप्रेक्ष्य यही है। योगकुण्डल्युपनिषद् इसकी परिभाषा

---

1 वेदशास्त्र पुराणानि सामान्य गणिका इव
इयन्तु शाम्भवीमुद्रा गुप्ताकुलवधूरिव।।
स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम्।
स च ब्रह्म सृष्टिकारो योमुद्रां वेत्ति शाम्भवीम्।। घे०स०, ३/६४–६६

2 ह०यो०प्र०, ३/३६–३७

3 त्रि०ब्रा०उ०, २/११६

4 दर्श०उ०, ६/३३–३४

5 म०ब्रा०उ०, २/२/२

6 तस्या न कर्मलेप। खेरुदयास्तमययोः किल कर्म कर्तव्यम्।
एवं विर्धाश्चदादित्यस्योदयास्तमयाभावात्सर्वकर्माभावः।। वही, २/२/३

देते हुए कहता है – “योगी, जिस चालन क्रिया के द्वारा महाशक्ति को नीचे से ऊपर दोनों भृकुटियों के मध्य ले जाता है, उसे शक्तिचालन नाम से सम्बोधित करते हुए इसकी विधि का निर्देश किया गया है– “इस क्रिया में सर्वप्रथम इड़ा नाड़ीप्रवाह समय पद्मासन में दृढ़तापूर्वक स्थित होकर दोनों नासिका छिद्रों को अंगुष्ठ तथा तर्जनी अंगुली से पकड़कर निर्भयता पूर्वक दो मुहूर्त तक पहले बायीं फिर दायीं नासिका छिद्र से निरन्तर रेचक तथा पूरक करने के उपरान्त सूर्य नाड़ी अथवा दायीं नासिका छिद्र से रेचक करके कण्ठ संकोचन संहित पेट को ऊपर की ओर खींचें। इससे वायु वक्षस्थल से ऊपर की ओर गमन करेंगा। इसी क्रम से पूरक द्वारा समान क्रिया करनी चाहिए। ऐसा अभ्यास प्राण गति अवरूद्ध कर कुण्डलिनी को सुषुम्ना नाड़ी में अविष्ट करा देता है। इसीलिए नियमित रूप से शब्दमयी सरस्वती चालन अर्थात् शक्तिचालन करना चाहिए।”[1] योगशिखोपनिषद्[2] शक्तिचालन की समान विधि का उल्लेख करता है। अन्तर मात्र इतना है कि यह उपनिषद् वज्रासन में इस प्रक्रिया के सम्पन्न करने का निर्देश देता है। हठयोग प्रदीपिका में इस मुद्रा की चर्चा इस प्रकार है– “सोती हुई भुजङ्गी की

---

1 यस्याः संचालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली।
इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम्।।
अगुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम्।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनः पुनः।।
मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयात्त्चालयेत्सुधीः।
उर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्नां कुण्डलीगताम्।।
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत्।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः।।
तुन्दे तु ताणं कुर्याच्च कण्ठ संकोचने ऊते।
सरस्वत्याश्चालनेन वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत्।।
सूर्येण रेचयेद्वायुं सरस्वत्यास्तु चालने।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत्।।
तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भा सरस्वतीम्।
यस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते।।
गुल्मं जलोदरः प्लीहा ये चान्ये तुन्दमध्यगाः।
सर्वे तु शक्तिचालेन रोगा नश्यन्ति निश्चयम्।। यो०कु०उ०, १/८०, १२-१८

2 यो०शि०उ०, १/८३-८५

पूँछ को पकड़कर प्रबोधन करने से वह शक्ति निद्रा छोड़कर ऊपर उठकर स्थिर हो जाती है। वह फणवती प्रातः काल सायंकाल में आधे प्रहर तक सूर्य से पूरित परिधान से ग्रहण करके नित्य करनी चाहिए। मूल स्थान से चार अंगुल ऊपर विस्तार वाले कोमल श्वेत तथा वेष्टित किये वस्त्र के समान कहा जाता है। वज्रासन में स्थित होकर दोनों पाँवो को एड़ियों के पास से हाथों द्वारा दृढ़ता से धारण कर उस बन्द का प्रपीड़न करें। पुनः नाभिदेश के आकुंचल से वहां स्थित सूर्य के आकुंचन कर लेते कुण्डलिनी का सचांलन होता है। इस प्रकार दो मुहूर्त तक चालन करने से शक्ति सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती है।"[1] घेरण्ड संहिता[2], गोरक्ष पद्धति[3] तथा शिव संहिता[4] समान रूप से इस क्रिया का व्याख्यान भिन्न शब्दों में किया गया है।

लाभ

इस शक्तिचालन मुद्रा से प्राण सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाता है, उस अरूंधती का, जो सुख से सोती है, नित्य चालन करने से योगी रोगो से मुक्त हो जाता है तथा अणिमादि सिद्धियों की प्राप्ति होती है तथा योगी अनायास ही मृत्यु को अपने वश में

---

1 पुच्छे प्रग्रह्यं भुजंगी सप्तामुद्बोधयेच्च ताम्।
निद्रां विहाय सा शक्तिरुर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात्।।
अवस्थित चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम्।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रग्रह्य नित्यं परिचालनीया।।
उर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम्।
मृदुलं धाववलं प्रोक्तं वेष्टितांवरलक्षणम्।।
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धान्येद्दृढ़म्।
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत्।।– – –
भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडली चालयेत्ततः।– – –
मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निभयं चालनादसौ
उर्ध्वमाकृष्यते किचित्सुषुम्नायां समुद्गता।। ह०यो०प्र०, ३/११–११४, ११६–११७

2 घे०स०, ३/४६–५७

3 गो०प०, १/५२

4 शि०सं०, ४/१०५

कर लेता है।"[1] इस प्रकार शक्ति चालन मुद्रा की सिद्धि से फल प्राप्ति की चर्चा विभिन्न योग ग्रन्थों में भी उपलब्ध होती है।[2]

अतः इन यौगिक मुद्राओं के अतिरिक्त उपनिषदों में ज्ञान मुद्रा[3], वैष्णवी मुद्रा[4] चिन्मुद्रा इत्यादि का भी उल्लेख प्राप्त होता है।[5]

4.6.2 अष्टांग–योग में मुद्रा एवं बन्ध विज्ञान की उपयोगिता

आसन के सन्दर्भ में उपयोगिता

प्रत्येक आसन मुद्रा–बन्ध से युक्त होकर सम्बन्धित लाभ में वृद्धि प्राप्त करता है। मुद्राओं का मुख्य उद्देश्य उर्जा क्षेत्र की संरचना को सन्तुलित करना है। जिस क्षेत्र में ऊर्जा की जितनी आवश्यकता है, मुदाएं उतनी ही शक्ति का वितरण करती है। आसनों द्वारा प्राप्त उर्जा को यदि मुद्राओं के माध्यम से नियन्त्रित न किया जाए तो अधिक उर्जा का विचरण शरीर के उस भाग को हानि पहुँचा सकता है।

प्राणायाम के सन्दर्भ में उपयोगिता

मुद्राएँ प्राणायाम अभ्यास काल में प्राणों के बिखराव पर नियन्त्रण स्थापित करती है जैसे जालन्धर बन्ध कण्ठ से निकलने वाली समस्त नाड़ियों को बांध लेता है जिससे

---

1 तस्मात्सञ्चालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुधतीम्।
तस्याः सञ्चालनेनैन योगी रोगै : प्रमुच्यते।
योन सञ्चालिता शक्तिः स योगो सिद्धि भाजनम्।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया।। ह०यो०प्र०, ११६–१२०

2 क– वही, १२१–१२५
ख– घे०स०, ३/५०–६०
ग– गो०प०, ५३–५६
घ– शि०सं०, ४/१०६–१११

3 ना०बि०उ०, ३१

4 क– ब्र०वि०उ०, ५६
ख– शा०उ०, १/७/१४

5 त्रि०ब्रा०उ०, २/६३

प्राणायामाभ्यास से उत्पन्न उर्जा का अधिक भाग केवल मस्तिष्क में न जाकर सम्पूर्ण शरीर में आवश्यकतानुसार वितरित होता है। इसी प्रकार मूल बन्ध तथा उड्डियान बन्ध प्राणों को एक केन्द्र पर संचित कर, उचित दिशा की ओर गतिशील करते हैं। इसीलिए अधिकांश ग्रन्थों में बन्ध सहित प्राणायाम करने का निर्देश प्राप्त होता है।

ये प्राणायाम मुद्राओं के साथ सम्मिलित रूप में कुण्डलिनी जागरण हेतु प्रवृत्त होते हैं। केवल प्राणायाम या केवल मुद्राएं इस शक्ति को जगाने में असमर्थ है इसलिए इन दोनों का साथ–साथ अभ्यास निसंदेह लक्ष्य की प्राप्ति करवाता है उदाहरण के लिए प्राण–निरोध समय योनिमुद्रा द्वारा गुदा भाग का आकुंचन तथा साथ में उड्डियानबन्ध द्वारा नाभिका अकुंचन निश्चित रूप से कुण्डलिनी को जागृत कर सुषुम्ना में प्रवेश करा देती है।

प्रत्याहार तथा धारणा के सन्दर्भ में उपयोगिता

चित्त वृत्तिया स्वभावतः बहिर्मुखी होती है किन्तु प्राण के निरूद्ध होने पर ये वृत्तिया भी अन्तर्मुखी होती जाती है। यहीं पर साधक मुद्राओं के अभ्यास द्वारा चेतना को अन्तर्मुखी बनाकर प्रथम प्रत्याहार तथा पश्चात् धारणा की स्थिति को प्राप्त करता है।

ध्यान तथा समाधि के सन्दर्भ में उपयोगिता

मुद्राओं द्वारा प्राणों के बिखराव को रोकने पर शरीर में स्नायु तथा नाड़ियो को शान्ति प्राप्त होती है तथा समस्त विक्षेप समाप्त हो जाते हैं जिससे एकाग्रता बढ़ती है और ऐसी अवस्था ध्यान के लिए अति उत्तम स्वीकृत की गई है। तब साधक ध्यान के अभ्यास द्वारा समाधि स्थिति तक सरलता से पहुँच सकता है।

4.7 कुण्डलिनी–विज्ञान

4.7.1 कुण्डलिनी–विज्ञान : सामान्य परिचय

'कुण्डलं इव शीलं अस्या' अर्थात् कुण्डल के सदृश प्रकृति वाली 'कुण्डलिनी' कहलाती है। "मृणालसूत्र की तरह सूक्ष्म अष्ट प्रकृति रूपा (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश, मन, बुद्धि और अंहकार युक्त) आठ प्रकार से कुण्डली किए हुए ब्रह्मरन्ध्र अथवा सुषुम्ना के मुख को वायु–चेष्टा, जल तथा अन्न आदि का अवरोध करके अपने मुख से आच्छादित कर सोई रहती है।"[1] "यह तिर्यक स्वरूप वाली सर्प की भाँति लिपटी हुई है।"[2] "इसे कुटिलांगी, भुजंगी, शक्तिरीश्वरी, अरूंधती इत्यादि नामों से सम्बोधित किया जाता है।"[3] जिस प्रकार कुंजी के द्वारा घर के किवाड़ खोले जाते हैं, उसी प्रकार योगी कुण्डलिनी के द्वारा मोक्ष के द्वार को खोलते हैं।"[4]

कुण्डलिनी जागरण विधि

"कुण्डलिनी जागरण अनेक प्रकार से हो सकता है। वे है– 1. जन्म, 2. मंत्र, 3. तपस्या, 4. जड़ी–बूटियां, 5. राजयोग, 6. प्राणायाम, 7. क्रिया–योग, 8. शक्तिपात, 9.

---

1 क– अष्टप्रकृतिरूपा सा चाष्टधा कुण्डलीऊता।
यथावद्वायुसारं च ज्वलनादि च नित्यशः।।
परितः कन्दपार्श्वे तु निरुध्यैवसदा स्थिता।
मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा।। त्रि०ब्रा०उ०, ६३–६४
ख– दर्श०उ०, ४/११–१२
ग– ध्या०बि०उ०, ४४–४५
घ– यो०कु०उ०, १/८२–८३
ङ– यो०चू०उ०, ३६
च– यो०शि०उ०, ८२
छ– ष०च०नि०, ८/५०–५१

2 कुण्डलिनी कुटिलाकारा सर्पवद्वेष्टिता भवति।। शा०उ०, १/७/३६–ग

3 कुटिलांगी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी।
कुण्डल्यरूंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः।। ह०यो०प्र०, ३/१०४

4 क– उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया गृहम्।
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षदारं प्रभेदयेत्।। यो०चू०उ०, ३६
ख– ध्या०बि०उ०, ६७–६८
ग– शा०उ०, १/७/३६–ख
ध– ह०यो०प्र०, ३/१०५

तन्त्र, 10. शरणगति, 11. कर्मयोग, 12. भक्तियोग तथा 13. ज्ञान योग।"[1] अतः शास्त्रों में कुण्डलिनी जागरण की विविध विधियों का उल्लेख प्राप्त होता है परन्तु यहां योगोपनिषदों में वर्णित कुण्डलिनी जागरण हेतु विधियों का उल्लेख किया जा रहा है।

योगकुण्डल्युपनिषद् "मुख्य रूप से कुण्डलिनी जागरण के दो साधन कहते हैं, सरस्वती चालन तथा प्राणनिरोध।"[2]

क. सरस्वती चालन

सरस्वती चालन को ही शक्तिचालिनी क्रिया अथवा मुद्रा कहा गया है। यह शक्ति अर्थात् कुण्डलिनी को जागृत करने की प्रमुख विधि है जिसका विस्तार पूर्वक वर्णन मुद्रा विज्ञान के अन्तगर्त कर दिया गया है। यहां इतना कहना ही श्रेयस्कर है – यह क्रिया, शक्ति को जागृत करने वाली समस्त मुद्राओं का आधार एवं लक्ष्य है तथा इससे शीघ्र ही शक्ति जागृत होकर सुषुम्ना में प्रवेश करती है।

ख. प्राणनिरोध

कुण्डलिनी जागरण का मुख्य आधार ही 'प्राणनिरोध' है। विधि चाहे किसी भी प्रकार की हो कुण्डलिनी जागरण तभी सम्भव है जब प्राण का स्पन्दन अवरूद्ध होगा। सर्वप्रथम प्राण निरोध हेतु प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है।

प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास द्वारा जब साधक केवल कुम्भक की सिद्धि प्राप्त करता है तब रेचक और पूरक का विलय होकर वायु निरन्तर स्थिर रहने लगता है तब वायु की यही स्थिरता ही प्राण की गति अवरूद्ध कर कुण्डलिनी पर उष्णता द्वारा दवाब

---

1 पूर्ण योग, स्वामी शान्तिधर्मानन्द सरस्वती, पृ०सं०, २२८

2 तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनम्।
प्राणरोधमथाभ्यासादृज्वी कुण्डलिनी भवेत्।। यो०कु०उ०, १/८

डालती है इसीसे कुण्डलिनी सीधी होकर उर्ध्वगमन करती है। अतः महाशक्ति उत्थापन के लिए प्राणायाम का धैर्य पूर्वक अभ्यास करना अत्यावश्यक है।

प्राणायाम के अतिरिक्त शाण्डिल्योपन्षिद् में प्राण गति अवरूद्ध करने की विभिन्न विधियों को उल्लेख किया गया है–

"1. सांसारिक वृत्तियों के प्रति अनास्था उत्पन्न करने के पश्चात् लम्बे काल तक ध्यान द्वारा एक तत्त्व का दृढ़ अभ्यास होने पर प्राण का स्पन्दन बन्द हो जाता है।

2. बिना श्रम के अधिक देर तक श्वास खींचते हुए पूरक आदि वायु के दृढ़ अभ्यास तथा एकान्त चिन्तन करने से मन की गति पूर्णतया रूक जाती है।

3. ऊँकार के उच्चारण के पश्चात् शब्द तत्त्व की अनुभूति होने से सद्ज्ञान द्वारा सुषुप्ति का रूप जान लेने पर प्राण तत्त्व वश में आ जाता है।"[1]

4. तालु मूल में स्थित रहने वाली ग्रन्थि को जब जिह्वा द्वारा सतर्क पूर्वक दबाया जाता है। तब प्राणवायु के ऊपर छिद्र में आने से प्राण गति अवरूद्ध होती है।

5. तालु से उर्ध्व की ओर बारह अंगुल दूर तक गमन करने वाला प्राण चेष्टा–शून्य हो जाता है, तब अभ्यास मात्र से ही ऊपर के छिद्र द्वारा प्राण का स्पन्दन अवरूद्ध किया जाता है।

---

1 यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोहितात्।।
एकतत्त्वदृढाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते।
पूरकाद्यनिलायामद्दृढाभ्यासादरवेदजात्।।
एकान्तध्यानयोगाच्च मनः स्पन्दो निरुध्यते।
ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्द तत्त्वानुभावानात्।
सुषुप्ते संविदा ज्ञाते प्राणस्पन्दो निरुध्यते।। शा०उ०, १/७/२६

6. नासिका के अग्रभाग के सामन द्वादश अंगुल की दूरी पर पवित्र आकाश में ज्ञान–दृष्टि के अत्यन्त शान्त हो जाने पर प्राणों की गति रूक जाती है।

7. भौहों के मध्य में तारक ब्रह्म के साक्षात्कार होने पर शान्ति के मिल जाने से जगत् व्यापर बन्द होने लगते हैं तथा मानसिक संकल्प विराम लेते हैं, तो प्राणगति अवरूद्ध होती है।

8. केवल प्रणव के स्वरूप में ही प्रादुर्भूत जो ज्ञान ज्ञेय रूप मंगलमय बनकर प्रकट होता है तथा जिसमें विकल्प के अंश का स्पर्श भी नहीं रहता, तब प्राण की गति अवरूद्ध हो जाती है।"[1]

9. "चिरकाल तक हृदय प्रदेश में एकान्त आकाश की अनुभूति होने से वासना विहीन मन ध्यान–मग्न होने लगता है। इससे प्राण का स्पन्दन अवरूद्ध हो जाता है।

इस प्रकार क्रमानुसार अन्य अनेक गुरुओं के अमृत वचनो उपदेशों का अनुसरण करके भाँति–भाँति के संकल्पों की कल्पना के माध्यम से प्राण का स्पन्दन अवरूद्ध हो जाता है।"[2]

---

1 तालुमूलगतां यत्नाज्जिह्वयाक्रम्य घण्टिकाम्।
उर्ध्वरन्ध्रं गते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।
प्राणेगलितसंवित्तौ तालूर्ध्वं द्वादशान्तंगे।
अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलेऽम्बरे।
संविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।
भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते।
चेतनैकतने बद्धे प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।
ओमित्येव यदुद्भूतं ज्ञानं ज्ञेयात्मकं शिवम्।
असंस्पृष्टविकल्पांशं प्राणस्पन्दो निरुध्यते।। शा०उ०, ९/७/३०–३४

2 चिरकालं हृदेकान्तव्योमसंवेदनान्मुने।
अवासनमनोध्यानात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।

ग. हंस मन्त्र द्वारा कुण्डलिनी जागरण

उपर्युक्त विधियों के अतिरिक्त हंस मन्त्रोच्चारण द्वारा भी कुण्डलिनी जागरण होता है। हंसोपनिषद् स्पष्ट रूप से "'हं' को बीज तथा 'स' को शक्ति कहता हुआ कुण्डलिनी उत्थापन के माध्यम से सृष्टि की प्रलय प्रक्रिया की ओर सकेंत करता है तथा 'सोऽहम्' को कीलक कह कर कुण्डलिनी की प्रत्यागमन विधि बताता हुआ सृष्टि उत्पति प्रक्रिया की ओर संकेत करता है।"[1]

इनके अतिरिक्त महामुद्रा, इत्यादि, मुद्राएं, जालन्धर आदि त्रयबन्ध कुण्डलिनी जागरण में परम सहायक है। इन सभी की परस्पर सहायता से ही यह प्रक्रिया सम्पन्न होती है। जैसे महामुद्रा या मूलबन्ध द्वारा गुदा भाग से उड्डियाण बन्ध द्वारा नाभिभाग से महाशक्ति को बार–बार ताड़ित करने पर ही वह उर्ध्वमुखी होती है। इस प्रकार उपर्युक्त समस्त विधियां महाशक्ति उत्थापन के लिए सहायक है।

त्रयग्रन्थि भेदन

उपनिषदों में कुण्डलिनी जागरण प्रक्रिया को त्रय ग्रन्थि भेदन के माध्यम से दर्शाया गया है। उपर्युक्त विधियों के माध्यम से उत्पन्न "अग्नि एवं वायु द्वारा तपाये जाने पर त्रिलोक को मोहित करने वाली जीवनशक्ति अर्थात् कुण्डलिनी जागृत हो जाती है अर्थात् कुण्डलिनी का मुख सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है। सुषुम्ना का आभ्यन्तर आवरण ब्रह्मनाड़ी नाम से सम्बोधित किया जाता हैं इसीलिए सुषुम्ना मुख के इस भेदन को 'ब्रह्मग्रन्थि भेदन' कहते हैं तथा इसे ही कुण्डलिनी जागरण भी कहते हैं।

एभिः क्रमैस्तथान्यैश्च नानासंकल्पकल्पितैः।
नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते।। वही, १/७/३५–३६

1 हमिति बीजम्। सं इति शक्तिः। सोऽहमिति कीलकम्।। हं०उ०, १०

इस प्रकार वायु अथवा प्राण से प्रदीप्त अग्नि के द्वारा संतप्त कुण्डलिनी ब्रह्मग्रन्थि का भेदन करती है। इसके पश्चात् यह शक्ति सुषुम्ना नाड़ी के अन्दर ऊपर को उठती हुई हृदय कमल के समीप आकर रूक जाती है। निष्ठा पूर्वक साधना में निरन्तर क्रियाशील रहने के कारण अनाहत चक्र भी जागृत हो जाता है। यह हृदय चक्र विष्णु का स्थान माना गया है, अतः इसके खुलने को अथवा जागृत होने को 'विष्णु ग्रन्थि भेदन' कहा जाता है। इसके अन्तर कुण्डलिनी ब्रह्मनाड़ी में ऊपर की ओर जाती हुई आज्ञा एवं विशुद्धि चक्र को पार करती हुई मस्तिष्क में स्थित सहस्रार चक्र पर पहुँचती है। इसको रूद्र का स्थान माना गया है। अतः इसके भेदन को 'रूद्रग्रन्थि भेदन' कहा जाता है। यह ब्रह्मनाड़ी का सबसे ऊपर का स्थान है जहाँ पर पहुँचने का अर्थ है– सर्वसन्देह समाप्ति तथा परब्रह्म की प्राप्ति। इस प्रकार इस स्थिति में समस्त भेद मिट जाते हैं तथा अद्वैत की ही प्रतिष्ठा रह जाती है।"[1] इस प्रक्रिया का उल्लेख अन्य योग शास्त्रों द्वारा भी किया गया है।[2]

त्रयग्रन्थि तथा चक्रों में सम्बन्ध

"ये तीनो ग्रन्थियां ब्रह्म, विष्णु एवं रूद्र– सुषुम्ना नाड़ी से होकर प्राण के मुक्त प्रवाह को अवरूद्ध करती है और चक्रों के जागरण एवं कुण्डलिनी के उत्थान को बाधित करती है। इन तीनों ग्रन्थियों के बिन्दुओं पर सुषुम्ना की जागृति होने पर

---

1 वायुना ज्वलितो वह्निः कुण्डलीमनिशं दहेत्।
सतंप्त साग्निना जीवा शक्तिस्त्रैलोक्यमोहिंनी।।
प्रविशेच्चन्द्रदण्डे तु सुषुम्नावदनान्तरे।
वायुना वह्निना सार्धं ब्रह्मग्रन्थि भिनत्ति सा।।
विष्णुग्रन्थि ततो भित्त्वा रूद्रग्रन्थौ च तिष्ठति। यो०शि०उ०, १/८३-८७

2 क– यो०कु०उ०, १/६५-६६
ख– वरा०उ०, ५/६१-६६

ओंकारस्य उच्चारणे यः अन्तिमांशः तस्मिन् शब्दतत्त्वस्य अनुभावनया अर्थात् प्रणवमन्त्रस्य उच्चारणेन तदर्थभावनाया चित्ते लीने सति समस्तजगद्विषयकचेतनायां सुषुप्तायां प्राणानामपि स्पन्दनं निरूध्यते । किन्च जिह्वया तालुमूलगतघण्टिकामतिक्रम्य ऊर्ध्वरन्ध्रे प्रवेशे कृते सति तेनैव मार्गेण प्राणेषु अपि ब्रह्मरन्ध्र प्रविष्टेषु प्राणानां स्पन्दनं निरूद्धं भवति । उक्तन्च-

"ओंकारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्वानुभावनात् ।
सुषुप्ते संविदा ज्ञाते प्राणस्पन्दो निरूध्यते ।।
तालुमूलगतां यत्नाज्जिह्वयाक्रम्य घण्टिकाम् ।
ऊर्ध्वरन्ध्रगते प्राणे प्राणस्पन्दो निरूध्यते ।।"[1] इति

अभ्यासेन यदा प्राणाः ऊर्ध्वरन्ध्रेण तालुनः उपरि द्वादशारचक्रे स्थिताः भवन्ति तदा प्राणानां गतेर्ज्ञानं लुप्तं भवति । प्राणस्पन्दो निरूध्यते । किन्च नासिकायाः अग्रे द्वादशांगुलपर्यन्ते प्रदेशे चेतनायां लीनायामपि प्राणस्पन्दो निरूध्यते । तथा चोक्तं शाण्डिल्ययोगे-

"प्राणे गलितसंवित्तो तालूर्ध्वं द्वादशान्तगे ।
अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण प्राणस्पन्दो निरूध्यते ।।
द्वादशांगुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलेम्बरे ।
संविद् दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरूध्यते ।।[2] इति ।

भ्रूमध्ये यदा तारकप्रकाशः शान्तो भवति अर्थात् भ्रूमध्ये यदा एकतानेन

---

(1) शा० यो० 68-69

(2) शा० यो० 70-71

ज्योतिषः ध्यानं क्रियते ध्यानेन च ज्योतिरपि अन्तर्हितं भवति तदा चित्तवृत्तेः एकतानरूपेण बन्धे जाते प्राण स्पन्दो पि निरुध्यते । किन्च समस्त विकल्पानामरौः रहितः परम कल्याणमयः ज्ञेयात्मकः यः प्रणवः तस्य ज्ञानस्य उद्भवो यदाभवति तदापि प्राणस्पन्दो निरुध्यते । अस्येदं तात्पर्यं यत् प्रणवपदस्य वाच्यार्थस्य परब्रह्मणः चिन्तने यदा ज्ञातृज्ञानज्ञेयरूपविकल्पाः विलयं यान्ति अर्थात् ज्ञानयोगेन साधकः असम्प्रज्ञातसमाधौ भवति तदा अपि प्राणानां स्पन्दनं निरुध्यते । उक्तन्च शाण्डिल्ययोगशास्त्रे -

"भ्रूमध्ये तारकालोकशान्त त्वन्तमुपागते ।
चेतनैकतने बद्धे प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।।
ओमित्येव यदुद्भूतं ज्ञानं ज्ञेयात्मकं शिवम् ।
असंस्पृष्टविकल्पांश प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।।[1]" इति ।

चिरकालं यावत् वासनारहितमनसा हृदयाकाशे प्रणवस्य संवेदनायां जातायामपि प्राणस्पन्दो निरुध्यते । य एते क्रमाः प्रोक्ताः तैः अन्यैश्च प्रकारैः विविधसंकल्पैः कल्पितमार्गैः अनेकैः प्रणवादि मन्त्रजपैश्चापि प्राणानां स्पन्दनं निरुध्यते । तथा चोक्तं शाण्डिल्ययोगशास्त्रे-

"चिरकालं हृदेकान्तव्योमसंवेदनान्मुने ।
अवासनमनो ध्यानात् प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।।
एभिः क्रमैस्तथान्यैश्च नानासंकल्पकल्पितैः ।
नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।।[2]" इति ।

---

[1] शा० यो० 72-73

[2] शा० यो० 74-75

शाण्डिल्ययोगशास्त्रकारस्य मतेन मूलबन्धेन अपानवायोः आकुन्चनं कृत्वा कुण्डलिन्याः कवारमुद्घाट्य मोक्षद्वारस्य भेदनं कर्तव्यम् । एन मार्गेण प्राणानां गतिः भवितव्या तद्द्वारं मुखेन आच्छाद्य सर्पवत् कुटिलाकारा कुण्डलिनी प्रसुप्ता भवति । येन इयं कुण्डलिनीशक्तिः चालिता स्यात् स तु मुक्तो भवति । इयं कुण्डलिनीशक्तिः जागृता सती कण्ठस्योपरि भागे अर्थात् आज्ञाचक्रे सहस्रारपर्यन्तं यदा प्रविशति तदा योगी मुक्तो भवति । मूढजनानां कुण्डलिनी जागृता न भवति प्रसुप्तैव तिष्ठति । ततश्च ते बद्धा एव भवन्ति न मुक्ताः । अतः इडापिंगलयोः मार्गद्वयं विहाय सुषुम्नामार्गेण प्राणानां गतिः कार्या। तदेव विष्णोः परमं पदम् इत्युक्तं शाण्डिल्ययोगशास्त्रे[1] ।

कुण्डलिनीजागरणाय प्राणायामस्य महत्वपूर्णा भूमिका वर्तते । अतः प्राणायामस्य अभ्यासो योगिना मनोयोगेन कर्तव्यः । मनः अन्यत्र व्यापृतं न स्यात् तथा अभ्यासो विधेयः नान्यथा । उक्तन्च शाण्डिल्ययोगशास्त्रे-

"मरुदभ्यसनं सर्वं मनो मुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा[2] ।।" इति ।

शाण्डिल्ययोगशास्त्रकारमते खेचरीमुद्रा परमशान्तिप्रदं मुक्तिप्रदन्च ज्ञानं प्रयच्छति । अतः खेचरीमुद्रायाः अभ्यासो विधेयः । तथा चोक्तं शाण्डिल्ययोगे-

"सुषिरो ज्ञानजनकः पन्चस्रोतः समन्वितः ।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा त्वं हि शाण्डिल्यतान् भज[3] ।।" इति ।

---

(1) शा० यो० 76

(2) शा० यो० 77

(3) शा० यो० 79

प्राणवायुः सामान्यरूपेण वामनासिकया दक्षिणनासिकया च चरति । किन्तु योगी प्राणसाधनया अर्थात् प्राणायामेन तं स्थिरी करोति अर्थात् योगिनः केवलकुम्भकः सिद्ध्यति । केवलकुम्भके च सिद्धे खेचरीमुद्रापि सिद्धा इत्यप्यवगन्तव्यम् । तदानीं योगिनः समस्तमपि अज्ञानं नश्यति स संशयरहितश्च भवति । तथा चोक्तं शाण्डिल्ययोगशास्त्रकारेण–

"सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ।
तिष्ठतः खेचरीमुद्रा तस्मिन् स्थाने न संशयः[1] ।।"इति ।

इडापिंगलयोः अर्थात् वामदक्षिणयोः नासारन्ध्रयोर्मध्ये तालु मूलस्थे छिद्रे यदि प्राणसन्चारो भवति तदा खेचरीमुद्रा सिद्धेति मन्तव्यम् खेचरीमुद्रायां सत्यम् अर्थात् परम तत्वं प्रतिष्ठितं भवति । अत एव च खेचरीमुद्रायां सिद्धायां परमपदस्य प्राप्तिर्भवति । उक्तन्च शाण्डिल्ययोगे–

"इडापिंगलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठन्तो खेचरीमुद्रा सत्यं तत्र प्रतिष्ठितम्[2] ।।"इति ।

चन्द्रसूर्यनाड्योर्मध्ये निरालम्बे आकाशे या मुद्रां साध्यते सैव खेचरीमुद्रा इत्युच्यते । यतोहि मुद्रायामस्यां प्राणो व्योमचक्रे स्थिरो भवति । जिह्वाफलकस्य छेदनेन चालनेन दोहेन च जिह्वां विशिष्टां कृत्वा भ्रूमध्ये दृष्टिं संस्थाप्य कपालकुहरे जिह्वा यदा विपरीतगा भवति तदा खेचरीमुद्रा जायते । उक्तन्च शाण्डिल्ययोगे–

---

§1§ शा० यो० 80

§2§ शा० यो० 81

"सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बतले पुनः ।

संस्थिता व्योमचक्रे सा मुद्रा नाम्ना च खेचरी [1] ।।" इति ।

खेचरीमुद्रायाः दशायां जिह्वा चित्तं च खे अर्थात् ब्रह्माकाशे चरति। तेन ऊर्ध्वजिह्वः पुमान् अर्थात् खेचरीसाधको मृतो भवति । तदित्थं शाण्डिल्ययोगशास्त्रकारेण प्राणायामप्रसंगे खेचरीमुद्रायाः महत्वं प्रतिपादितम् ।

प्राणायामप्रसङ्गे महामुद्रा-

प्राणायामप्रसंगे शाण्डिल्ययोगशास्त्र कारेण महामुद्रां निरूपयता इदमुक्तम्-

"वामपादेन योनिं संपीड्य दक्षिणपादं प्रसार्य तं कराभ्यां धृत्वा ।

नासाभ्यां वायुमापूर्य कण्ठबन्धं समारोप्य उर्ध्वतो वायुं धारयेत् ।।

तेन सर्वक्लेशहानिः ततः पीयूषमिव विषं जीर्यते ।

क्षयगुल्मगुदावर्तजीर्णत्वगादयो दोषाः नश्यन्ति ।

एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः [2] ।।"इति ।

तदित्थं महामुद्रायाः अभ्यासेन शरीरस्य मनसश्च सर्वे पि क्लेशाः नश्यन्ति । अयमभ्यासः प्राणजयोपायः कथितः । अस्याः मुद्रायाः स्वरूपं निरूपयता शाण्डिल्ययोगशास्त्रकारेण उक्तम्-वामपादपार्ष्णिं योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणचरणं वामोरूपरि संस्थाप्य वायुमापूर्य हृदये चिबुकं निधाय योनिमाकुन्च्य मनो मध्ये यथाशक्ति धारयित्वा स्वात्मानं भावयेत् । तेनापरोक्षसिद्धिः भवति ।।[3]" इति । सुस्थिररूपेण कस्मिंश्चिदपि ध्यानासने उपविश्य

---

(1) शा० यो० 82

(2) शा० यो० 84-85

(3) शा० यो० 86

प्राणवायुमन्तः समाकृष्य अर्थात् पूरके न प्राणायामेन प्राणवायु उदरे स्थिरी कर्तव्यः । किन्च नाभिमध्ये मणिपूरचक्रे नासिकाग्रे पादांगुष्ठे वा मनो धारयेत् प्राणन्च स्थिरी कुर्यात् । इयं क्रिया यदि प्रातः सायंमध्यन्दिने मध्या-रात्रौ च अभ्यसेत तदा योगी सर्वक्लान्तिविनिर्मुक्तः सर्वरोगविनिर्मुक्तश्च भवति। तथा चोक्तं शाण्डिल्ययोगशास्त्रे-

"ब्राह्मात् प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम् ।
नाभिमध्ये च नासाग्रे पादांगुष्ठे च यत्नतः ।।
धारयेन्मनसाप्राणं संध्याकालेषु वा सदा ।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो भवेद् योगी गतक्लमः ।।"[1] इति ।

ओष्ठयोः मध्ये जिह्वां प्रणालिकावत् कृत्वा यः साधकः मुखेन पूरकं करोति तस्य साधकस्य शरीरे क्लान्तिः दाहश्च नैव भवतः । रोगाः अपि नश्यन्ति । योगपरम्परायाम् इयं क्रिया शीतलीप्राणायाम इत्युच्यते । विद्या-भिलाषि यो ब्राह्मणः शीतलीप्राणायामविधिना प्रातः सायमासत्रयपर्यन्तं पूरकक्रियामभ्यसेत् तस्य कल्याणमयी वाणी साक्षात् सरस्वती जायते अर्थात् तेन झटिति काव्यरचनादिकौशलं प्राप्यते । षण्मासपर्यन्तमभ्यासाच्च सर्वरोग-निवृत्तिर्भवति । तथा चोक्तं शाण्डिल्ययोगशास्त्रे-

"रसनाद्वायुमाकृष्य यः पिबेत् सततं नरः ।
श्रमदाहौ तु न स्यातां नश्यन्तिव्याधयस्तथा ।।
संध्ययोः ब्राह्मणः काले वायुमाकृष्य यः पिबेत् ।
त्रिमासात्तस्य कल्याणी जायते वाक् सरस्वती ।।

1। 1 शा० यो० 87-88

एवं षण्मासादभ्यासात् सर्वरोगनिवृत्तिः[1]।"इति ।

तदित्थं शाण्डिल्ययोगशास्त्रकारेण प्राणायामे महामुद्रायाः महत्वं प्रतिपद्य शीतलीप्राणायामस्य गुणाः प्रोक्ताः ।

शाण्डिल्ययोगशास्त्रवकारेण प्राणसाधनायाः अन्ये पि चत्वारः प्रकाराः निरूपिताः । ते अत्र समासेन निरूप्यन्ते ।

प्राणसाधनायाः प्रथमः प्रकारः – शीतलीप्राणायाम इव जिह्वया पूरकं कृत्वा साधकः यदि जिह्वायाः मूले अर्थात् कण्ठस्थाने चित्तं निरोधयेत् तदा सः अमृतपानं कुर्यात् । अनया साधनया स साधकः सर्वमपि कल्याणं प्राप्नोति । शाण्डिल्ययोगशास्त्रकारेण यद्यपि अस्याः साधनायाः कृते प्रत्यक्षतः समय – निर्देशो न कृतः । किन्तु पूर्ववाक्येषु कृतेन निर्देशेन प्रातः सायं षण्मासपर्यन्त-मस्याः क्रियायाः अभ्यासेन साधनाफलं लभ्येत । तथा चोक्तं शाण्डिल्ययोगे-

"जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् ।
यः पिबेत्मृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते ।।"[2] इति ।

प्राणसाधनायाः द्वितीयः प्रकारः– यः साधक इडया अर्थात् वामनासिकारन्ध्रेण पूरकं कृत्वा प्राणं निरूध्य भ्रूमध्ये चित्तं धारयेत् तदा सः साधकः देवानामा-हारममृतं लभते । निरन्तरममृतपानेन च सः व्याधिमुक्तो भवति । उक्तन्च शाण्डिल्ययोगे-

"आत्मन्यात्मानमिडया धारयित्वा भ्रुवोरन्तरे ।
विभेद्य त्रिदशाहारं व्याधिस्थो पि विमुच्यते[3]।।"इति ।

---

(1) शा० यो० 90–92

(2) शा० यो० 93

(3) शा० यो० 94

प्राणसाधनायाः तृतीयः प्रकारः- साधकः उभाभ्यामपि नासारन्ध्राभ्यां प्राण-वायुमन्तः आकृष्य अर्थात् पूरयित्वा उभयोः पार्श्वयोः वायुं पूरयित्वा मणिपरचक्रे चित्तं धारयेत् । एवं प्रतिदिनम् एकां घटिकां यावत् यः अभ्यासं कुर्यात् स साधकः सर्वैरपि शारिक रोगैः मुक्तो भवति । तथा चोक्तं शाण्डिल्ययोगे-

"नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभौ तुन्दस्य पार्श्वयोः ।
घटिकैकां वहेद् यस्तु व्याधिभिः सः विमुच्यते [1]"।। इति ।

प्राणसाधनायाः चतुर्थःप्रकारः - साधकः यदा पूर्वोक्तविधिना जिह्वया शीतली-प्राणायामेन पूरकं कृत्वा उदरमध्ये वायुं चित्तं च धारयेत् तदा अस्याः क्रियाया अभ्यासेन मासेन एकेन अमृतः स्रोतः प्रकटी भवति । तेन च सर्वे रोगाः नाना-विधाविषप्रभावश्च नश्यन्ति । तथा चोक्तं शाण्डिल्ययोगशास्त्रे-

"मासमेकं त्रिसंध्यं तु जिह्वयारोप्य मारुतम् ।
विमेधत्रिदशाहारं धारयेत् तुन्दमध्यमे ।।
ज्वराः सर्वे पि नश्यन्ति विषानि विविधानि च [2] ।।"इति ।

तदित्थं शाण्डिल्ययोगशास्त्रकारेण प्राणसाधनायाः इमे चत्वारः प्रकाराः अपि निर्दिष्टाः । प्राणायामस्य महत्वं प्रतिपादयता पुनरपि शाण्डिल्ययोग-शास्त्रकारेण इदमुद्घोषितं यत् यः साधकः प्राणायामस्य अभ्यासं कुर्वन् प्रतिदिनं मुहूर्तैकपर्यन्तं नासाग्रे चित्तं धारयेत् तस्य साधकस्य जन्मशतार्जितं पापं तत्प्रभावेन नश्यति । अतः प्राणायामस्य अभ्यासेन योगी सम्पूर्ण कर्माशयमतिक्रम्य मुक्तो भवति । उक्तान्च शाण्डिल्ययोगे-

- -

§1§ शा० यो० 95
§2§ शा०यो० 96

"मुहूर्तमपि यो नित्यं नासाग्रे मनसा सह ।
सर्वं तरति पाप्मानं स्वस्य जन्मशतार्जितम् ।।"[1] इति ।

योगचूडामणिग्रन्थे प्राणायामविवेचनम्ः- योगचूडामणिकारेण प्राणायामस्य विवेचनं कुर्वता इदमुद् घोषितं यत् प्राणाः यदा गतिशीलाः भवन्तितदा बिन्दुरपि गतिशीलो भवति । प्राणे च निश्चले जाते बिन्दुरपि निश्चलो भवति । अनेन प्राणनिरोधेन योगी स्थाणुभावं प्राप्नोति अर्थात् स्थैर्यं लभते । अतः स्थिरतायै प्राणायामस्य अभ्यासः अवश्यं कर्तव्यः । तथा चोक्तं योगचूडामणि कारेण-

"चले वाते चलो बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरून्धयेत् ।।"[2] इति ।

यावत् पर्यन्तं शरीरे प्राणाः तिष्ठन्ति तावत्पर्यन्तं जीवो न मोक्षं प्राप्नोति । मृत्युरपि केवलं निष्क्रमणम् अर्थात् शरीरपरिवर्तनमात्रम् । अतः साधकेन प्राणानां निरोधः कर्तव्यः । यद्यपि यावत् पर्यन्तं शरीरे प्राणाःसन्ति तावत्पर्यन्तं मुक्तिर्न भवति किन्तु यावत्पर्यन्तं भ्रुवोर्मध्ये दृष्टिः स्थिराभवति तावत्पर्यन्तं कालभयमपि न संभाव्यते । तथा चोक्तं योग चूडामणौ-

"यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवो न मुन्चति ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरून्धयेत् ।।
यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवो न मुन्चति ।

- -

§1§ शा०यो० 97

§2§ यो०चू० 89

प्राणायाम में उपयोगी बन्धत्रय

योगासन एवं प्राणायाम द्वारा हमारे शरीर से जिस शक्ति का बहिर्गमन होता है, उसे हम बन्धों के द्वारा रोककर अन्तर्मुखी करते हैं। बन्ध का अर्थ ही है बाँधना, रोकना। ये बन्ध प्राणायाम में अत्यन्त सहायक हैं। बिना बन्धों के प्राणायाम अधूरे हैं। इन बन्धों का क्रमशः वर्णन यहाँ किया जा रहा है।

जालन्धर बन्ध

पद्मासन या सिद्धासन में सीधे बैठकर श्वास को अन्दर भर लें। दोनों हाथ घुटनों पर टिके हुए हों। अब ठोड़ी को थोड़ा नीचे झुकाते हुए कण्ठकूप में लगाना 'जालन्धर बन्ध' कहलाता है। दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर करें। छाती आगे की ओर तनी हुई होगी। यह बन्ध कण्ठस्थान के नाड़ी-जाल को बाँधे रखता है।

लाभ

- कण्ठ मधुर, सुरीला और आकर्षक होता है।
- कण्ठ के संकोच द्वारा इड़ा, पिंगला नाड़ियों के बन्द होने पर प्राण का सुषुम्णा में प्रवेश होता है।
- गले के सभी रोगों में लाभप्रद है। थायरॉयड, टॉन्सिल आदि रोगों में अभ्यसनीय है।
- विशुद्धि-चक्र की जागृति करता है।

उड्डीयान बन्ध

प्राण जिस क्रिया से उठकर, उत्थित होकर सुषुम्णा में प्रविष्ट हो जाये उसे 'उड्डीयान बन्ध' कहते हैं। खड़े होकर दोनों हाथों को सहज भाव से दोनों घुटनों पर रखिए। श्वास बाहर निकालकर पेट को ढीला छोड़ें। जालन्धर बन्ध लगाते हुए छाती को थोड़ा ऊपर की ओर उठायें। पेट को कमर से लगा दें। यथाशक्ति करने के पश्चात् पुनः श्वास लेकर पूर्ववत् दोहरायें। प्रारम्भ में तीन बार करना पर्याप्त है। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

इसी प्रकार पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर भी इस बन्ध को लगायें। (पुस्तक के प्रारम्भ में चित्रः सं० 1 देखें।)

लाभ

- पेट-सम्बन्धी समस्त रोगों को दूर करता है।

- प्राणों को जागृत कर मणिपूर चक्र का शोधन करता है।

मूलबन्ध

सिद्धासन या पद्मासन में बैठकर बाह्य या आभ्यन्तर कुम्भक करते हुए, गुदाभाग एवं मूत्रेन्द्रिय को ऊपर की ओर आकर्षित करें। इस बन्ध में नाभि के नीचेवाला हिस्सा खिंच जायेगा। यह बन्ध बाह्यकुम्भक के साथ लगाने में सुविधा रहती है। वैसे योगाभ्यासी साधक इसे कई-कई घण्टों तक सहजावस्था में भी लगाये रखते हैं। दीर्घ अभ्यास किसी के सान्निध्य में करना उचित है।

लाभ

- इससे अपान का ऊर्ध्वगमन होकर प्राण के साथ एकता होती है। इस प्रकार यह बन्ध मूलाधार चक्र को जागृत करता है और कुण्डलिनी-जागरण में अत्यन्त सहायक है।
- कोष्ठबद्धता और बवासीर को दूर करने तथा जठराग्नि को तेज करने के लिए यह बन्ध अति उत्तम है।
- वीर्य को ऊर्ध्वगामी बनाता है, साधक को ऊर्ध्वरेता बनाता है। अतः ब्रह्मचर्य के लिए यह बन्ध महत्त्वपूर्ण है।

महाबन्ध

पद्मासन आदि किसी भी एक ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर तीनों बन्धों को एक साथ लगाना 'महाबन्ध' कहलाता है। इससे वे सभी लाभ मिल जाते है, जो पूर्वनिर्दिष्ट हैं। कुम्भक में ये तीनों बन्ध लगते हैं।

लाभ

- प्राण ऊर्ध्वगामी होता है।
- वीर्य की शुद्धि और बल की वृद्धि होती है।
- महाबन्ध से इडा, पिंगला और सुषुम्णा का संगम प्राप्त होता है।

प्रागेव का नाम मुद्रा तद्विषये विचारयामः। मुद्रापरिभाषाविषये उच्यते यत् आसनस्य एषा विशेषपरिस्थिति यस्यां प्राणायामः सम्मिलितो भवितुमर्हति नार्हति वा परन्तु या कुण्डलिनीजागरणे सहायकारिणी भवति सा एव परिस्थिति मुद्रा इत्युच्यते[१०७६]। पुनश्च अन्येषां मते तु चित्तप्रकटीकरणकारकः भावविशेषः मुद्रा इत्युच्यते[१०७७]। अन्येषां मते तु आसन-प्राणायाम-बन्ध-इत्येतेषु त्रिषु विशेषतामानीय एकाभ्यासरूपेण प्रयोगकरणमेव मुद्रा[१०७८] ।

उपर्युक्तपर्यालोचनया इदं ज्ञायते यत् मुद्रास्ति आसन-प्राणायाम-बन्ध-इति यौगिकक्रियात्रयाणां समाहारः यत्र कदाचित् प्राणायामस्य अन्तर्भावो न भवितुमपि शक्नोति येन चित्तस्य भावस्य प्रकटीकरणमपि भवति तथा यया कुण्डलिनीशक्तेर्जागरणे साहाय्यमुपलभ्यते। यत्किमपि भवतु नाम परन्तु योगसाधनायां स्थिता मुद्राणां भूमिका तु स्वीकरणीया एव ।

मुद्राणां संख्याविषये उक्तमस्ति यत् मुद्राणि सन्ति पञ्चविंशतिसंख्यकानि[१०७९]। येषु मुद्रादशकं जरामृत्युनाशकमिति उक्तमस्ति[१०८०]। उपर्युक्तासु पञ्चविंशतिसंख्यकासु दशसंख्यकासु वा मुद्रासु यद्यपि बन्धानामपि अन्तर्भावोऽस्ति तद्विषये अन्यत्र आलोचयामः।

मुद्राः पुनश्च प्राणायामिक-अप्राणायामिकभेदेन भागद्वये विभक्ताः[१०८१]।

प्राणायामिकमुद्रा - आसन-प्राणायामयोः सः विशेषः संयोगः यः कुण्डलिनीजागरणे सहायतां करोति स एव प्राणायामिकमुद्रारूपेण ज्ञायते[१०८२]।

(१) महामुद्रा - प्राणायामिकमुद्रासु महामुद्रा अन्यतमा। एषा मुद्रा शरीरस्य जरा-व्याधिं नाशयित्वा साधकं महासिद्धिं प्रददाति इति अस्याः मुद्रायाः नाम महामुद्रा[१०८३]। महामुद्रायाः लक्षणविषये उक्तमस्ति यत् दृढतापूर्वकतया वामगुल्फेन पायुमूलं पीडयित्वा दक्षिणपादं प्रसार्य दक्षिणपादाङ्गुल्यः हस्तेन धृत्वा कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रूवोर्मध्यं निरीक्षयेत्[१०८४]। परन्तु हठयोगप्रदीपिकायां तु भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षणस्य विषयः न उल्लिखितोऽस्ति तत्स्थाने ऊर्ध्वतः वायुधारणस्य विषयः एव उल्लिखितोऽस्ति। तदनन्तरं पूरितः वायुः शनैः शनैः रेचयेत्। महाक्लेशादीनां मरणादीनां वा नाशकत्वात् विद्वज्जनाः मुद्रामिमां महामुद्रेति वदन्ति[१०८५]।

महामुद्राविधेः वैविध्यता परिलक्ष्यते। यथा मूलबन्धं कृत्वा वामगुल्फेन योनिमण्डलं सम्पीड्य दक्षिणपादं प्रसार्य प्रसारितदक्षिणपादजानु हस्तद्वयेन धृत्वा हस्तद्वयोपरि नासापुटद्वयेन[१०८६] घर्षणपञ्चकं कृत्वा वामनासापुटेन पूरकं कृत्वा जालन्धरबन्धं कृत्वा

क्षणानन्तरं जालन्धरबन्धम् उद्घाट्य[१०८७] दक्षिणनासिकया रेचकं कर्त्तव्यम्[१०८८]। तदनन्तरं दक्षिणगुल्फेन योनिमण्डलं सम्पीड्य वामपादं प्रसार्य अन्यत् सर्वं पूर्ववत् कृत्वा दक्षिणनासापुटेन पूरकं कृत्वा कुम्भककरणानन्तरं वामनासापुटेन रेचकं कुर्यात्। अनेन रूपेण दक्षिणनासापुटेन कुम्भकपञ्चकं कुर्यात्। एतदवधेयम् यत् उभयनासापुटाभ्यामेव कुम्भकसंख्या समाना भवेत्[१०८९]। प्रकारान्तरेऽस्मिन् प्रसारितपादाङ्गुल्यः एकेन हस्तेन धृत्वापि मुद्रेयं कर्त्तुं शक्यते येन प्राणायामे सौविध्यं भवेत्[१०९०]। प्रकारोऽयं शिरसा प्रसारितपादस्य जानुं स्पृष्ट्वापि क्रियते[१०९१]।

अन्यप्रकारानुसारेण वामगुल्फं सीवन्यां दृढतापूर्वकतया संयुज्य दक्षिणपादः प्रसारितव्यः। तदनन्तरं शनैः शनैः पूरकेन सह मूलबन्धं जालन्धरबन्धं च कृत्वा दक्षिणपादाङ्गुष्ठं धृत्वा शिरः दक्षिणजानौ रक्षयित्वा स्वशक्त्यनुसारं कुम्भकं कर्त्तव्यम्। कुम्भकसमये पूरितवायुं कोष्ठे शनैः शनैः फुल्लयित्वा एतादृशी भावना कर्त्तव्या यत् प्राणः कुण्डलिनीजागरणं कृत्वा सुषुम्णायां प्रविशन् अस्ति । तदनन्तरं शिरसं शनैः शनैः जानुतः रेचकं कुर्वन् उत्थाप्य यथास्थित्याम् उपविशेत्। अनेनैव रूपेण वामपादं प्रसार्य अपि कुर्यात्। तथा प्राणायामस्य संख्यां समयञ्च वर्द्धयेत्[१०९२]।

अन्यप्रकारानुसारेण दक्षिणगुल्फेन योनिमण्डलं सम्पीड्य किञ्चित् अग्रे नम्रीभूय हस्तद्वयेन प्रसारितवामपादाङ्गुष्ठं धृत्वा सम्पूर्णशरीरं शिथिलीकृत्य दीर्घतया पूरकं कृत्वा शिरः किञ्चित् पृष्ठभागे नम्रीकृत्य कुम्भकं कृत्वा मूलबन्धस्य शाम्भवीमुद्रायाः च अभ्यासं कुर्यात्। स्वचेतनां मानसिकरूपेण मूलाधार-विशुद्धि-आज्ञादिषु चक्रेषु व्यावर्त्त्य स्वसामर्थ्यानुसारं कुम्भककरणानन्तरं शिरः ऋजु कृत्वा मूलबन्धं शाम्भवीमुद्रां च परित्यज्य शनैः शनैः रेचकं कर्त्तव्यम्[१०९३]।

अन्यप्रकारानुसारेण वामगुल्फेन योनिमण्डलं सम्पीड्य दक्षिणपादं प्रसार्य हस्तद्वयेन प्रसारितदक्षिणपादस्य अङ्गुल्यः धृत्वा चिबुकं कण्ठकूपे संयोजयेत्। तदनन्तरं श्वासं प्रपूर्य कुहुनाडीम् अर्थात् कामनाडीं यावत् शक्यते तावत् आकर्षणं कर्त्तव्यम् तथा निश्वासकाले तदाकर्षणं शिथिलीकर्त्तव्यम्। अनेन रूपेण पञ्चदशबारतः पञ्चविंशतिबारपर्यन्तं कर्त्तव्यम्। तदनन्तरं दक्षिणगुल्फेन योनिमण्डलं सम्पीड्य वामपादं प्रसार्य अपि मुद्रामिमां कूर्यात्[१०९४]।

(२) **महावेधमुद्रा** - पुरुषरहितनारीणां रूपयौवनलावण्यस्य व्यर्थता इव

महावेधमुद्रारहितस्य मूलबन्ध-महाबन्धयोः व्यर्थता कथनमेव[१०९५] महावेधमुद्रायाः महत्त्वं द्योतयति। महावेधमुद्रायाः विधिविषये उच्यते यत् महाबन्धं कृत्वा बुद्धिं स्थिरीकृत्य पूरकं कुर्यात् तथा कण्ठमुद्रया वायोः गतिमवरुद्ध्य प्राणायामं कुर्यात् तदनन्तरं हस्तद्वयं भूमौ रक्षयित्वा नितम्बद्वयं किञ्चिदुपरि उत्थाप्य भूमौ शनैः शनैः ताडयेत् यस्मात् प्राणवायुः इडां पिङ्गलां च परित्यज्य सुषुम्णायां प्रवाहितो भवति[१०९६]। नितम्बद्वयस्य उपरि उत्थापनकार्यं बारं बारं कर्त्तव्यम्। क्रियेयं ताडननाम्नापि ज्ञायते। बारमेकं कुम्भकं कृत्वा अनेकबारं ताडनं कर्त्तुं शक्यते। मुद्रायामस्यां पादद्वयं परिवर्त्त्य अर्थात् वामजङ्घोपरि दक्षिणजङ्घां संस्थाप्य अथवा दक्षिणजङ्घोपरि वामजङ्घां संस्थाप्य अपि कर्त्तुं शक्यते[१०९७]। अस्याः मुद्रायाः यथाशक्ति अभ्यासानन्तरं जालन्धरमुद्रां परित्यज्य नासापुटद्वयेन प्राणवायोः रेचनं कर्त्तव्यम्[१०९८]।

अस्याः मुद्रायाः प्रकारान्तरमपि प्राप्यते यदनुसारेण मूलबन्धेन सह पद्मासने उपविश्य अपानवायुं प्राणवायुञ्च एकत्रीकृत्य हस्तद्वयं नितम्बद्वयस्य समीपे भूमौ संस्थाप्य नितम्बद्वयम् उपरि उत्थाप्य भूमौ बारं बारं ताडनं क्रियते[१०९९]।

अन्यप्रकारानुसारेण पद्मासने अन्यस्मिन् ध्यानात्मकासने वा उपविश्य श्वासं परित्यज्य उदरं यथाशक्तिः वायुशून्यं कृत्वा बहिरेव अवरुद्ध्य शङ्खिनीनाडीम् अर्थात् गुह्यदेशं तथा कुहुनाडीम् अर्थात् जननेन्द्रियं सकृदेव उपरि आकृष्य पञ्च-दशमिनट-इतिसमयपर्यन्तम् अवस्थानं कृत्वा पूनः श्वासः ग्रहीतव्यः तथा तदाकर्षणं शिथिलीकर्त्तव्यम्। अनेन रूपेण मुद्रेयं पञ्च-दशबारतः विंशतिबारपर्यन्तं कर्त्तव्यम्[११००]।

अन्यप्रकारान्तरानुसारेण च महामुद्रानुसारेण अवस्थानं कृत्वा पूर्णतया पूरकं रेचकं च कृत्वा शिरः सम्मुखे नम्रीकृत्य अवस्थानं कुर्यात्। दृष्टिः नासिकाग्रा भवेत्। बन्धत्रयं कृत्वा स्वचेतनां मूलाधार-मणिपुर-विशुद्धिचक्रोपरि व्यावर्त्त्य प्रत्येकस्मिन् चक्रे क्षणपर्यन्तं अवस्थानं कुर्यात्। यथासम्भवं बाह्यकुम्भकावस्थायाम् अवस्थानं कृत्वा स्वचेतनां बारं बारं व्यावर्त्त्ययेत्। तदनन्तरं क्रमशः उड्डीयानबन्धं मूलबन्धं जालन्धरबन्धं च उन्मील्य शनैः शनैः पूरकं कुर्यात्[११०१]।

(३) **विपरीतकरणीमुद्रा** - यस्यामवस्थायां नाभिस्थितसूर्यः उपरि तथा तालुस्थितचन्द्रः अधोभागे भवति सा एव अवस्था विपरीतकरणीमुद्रा इत्युच्यते[११०२]। विपरीतकरणीमुद्रायाः विधिवषये उच्यते यत् नाभिमूले सूर्यः अर्थात् सूर्यनाडी तिष्ठति

तालुमूले च चन्द्रः अर्थात् चन्द्रनाडी तिष्ठति। अतः चन्द्रनाडीतः क्षरितममृतं सूर्यनाडीः ग्रसते तस्मात् मनुष्यः मृत्युपाशे पतति। अतः शिरः भूमौ संस्थाप्य हस्तद्वयं पृथिव्यां स्थरीकृत्य सूर्यनाडीम् ऊर्ध्वं तथा चन्द्रनाडीम् अधः आनीय ऊर्ध्वपादो भूत्वा स्थिरीभूयात् एषा एवावस्था विपरीतकरणीमुद्रा इत्यनेन नाम्ना ज्ञायते[११०३]। यतो हि शीर्षासनेन[११०४] सह अस्याः मुद्रायाः समानतास्ति अतः अत्र एतद्विषये अधिकं न लिख्यते।

(४) अश्विनीमुद्रा - अश्वेन मलत्यागसमये कृत-आकुञ्चन-प्रसारणवत्करणात् अस्याः मुद्रायाः नाम अश्विनीमुद्रा[११०५]। अश्विनीमुद्रायाः विधिविषये उक्तमस्ति यत् गुदाद्वारस्य आकुञ्चनं-प्रसारणं च पौनःपुन्येन कुर्यात्। एषा एव क्रिया अश्विनीमुद्रा नाम्ना ज्ञायते[११०६]।

अस्याः मुद्रायाः अभ्यासात्पूर्वं शौचादिभ्यः निवृत्तो भूत्वा[११०७] साधकः सिद्धासने पद्मासने[११०८] वा उपविशेत्। तदनन्तरं पूरकं कृत्वा कुम्भककरणानन्तरं जालन्धरबन्धं कृत्वा गुदाद्वारं बारं बारम् आकुञ्चनं प्रसारणञ्च कृत्वा रेचकं कुर्यात्[११०९]।

अस्याः मुद्रायाः अभ्यासविधेः प्रकारान्तराणि सन्ति यथा - एतस्यां मुद्रायां श्वासग्रहणेन सह गुदाभागम् उपरि आकुञ्चयेत् तथा श्वासत्यागेन सह गुदाभागं प्रसारयेत्[१११०]।

अभ्यासे दक्षताप्राप्ते सति गुदाद्वारमाकुञ्च्य पूरकं कुर्यात्। आकुञ्चनं कृत्वा एव यथाशक्तिः अन्तःकुम्भकं कर्त्तव्यम्। तदनन्तरं रेचकं कर्त्तव्यम् तथा रेचकानन्तरं गुदाद्वारं प्रसारयेत्। अनेनैव रूपेण पुनरावृत्तिं कुर्यात्[११११]।

अन्यप्रकारानुसारेण श्वासं परित्यज्य बाह्यकुम्भकं कृत्वा उड्डीयानबन्धं कृत्वा गुदाद्वारमाकुञ्चयेत् प्रसारयेत् च बारं बारं यथासामर्थ्यम्[१११२]। अनेन रूपेण बाह्यकुम्भकेन सह एतस्याः मुद्रायाः अभ्यासकरणेन लाभाधिक्यं समवाप्यते[१११३]। एतस्याः मुद्रायाः अभ्यासः प्रातः काले सन्ध्यायाञ्च न्यूनातिन्यूनं विंशतिबारतः पञ्चविंशतिबारपर्यन्तं कर्त्तव्यः[१११४]।

(५) योनिमुद्रा - अस्यां मुद्रायां योनिभागस्य आकर्षणं क्रियते इति अस्याः मुद्रायाः नाम योनिमुद्रा। मुद्रेयं षण्मुखीमुद्रा नाम्नापि ज्ञायते[१११५]।

अस्याः मुद्रायाः विधिविषये उक्तमस्ति यत् साधकः सिद्धासने उपविश्य कर्णद्वयं चक्षुद्वयं नासिकाद्वयं मुखञ्च क्रमशः अङ्गुष्ठ-तर्जनी-मध्यमा-अनामिकाभिरङ्गुलिभिः आवृत्त्य काकीमुद्रया अर्थात् कांकचञ्चुवत्-आकृतिवत्या जिह्वया प्राणानाकृष्य अपाने योजयेत्। तदनन्तरं क्रमेण षट्चक्राणां ध्यानं कृत्वा 'हुँ' मन्त्रेण 'हंसः' मन्त्रेण वा निद्रितायाः कुण्डलिनीशक्तेः जागरणं कृत्वा जीवात्मासहितकुण्डलिनीं सहस्रदलकमले

नीत्वा 'अहं ब्रह्मास्मि'इति चिन्तयेत्[१११६]।

अङ्गुलीभिः कर्णचक्षुरादीनाम् आवरणात् प्रागेव पूरकं कृत्वा योनिमार्गम् ऊर्ध्वदिशं प्रति संकोचयेत् तथा अङ्गुलीभिः तत्तद् अङ्गानावृत्त्य यथाशक्ति कुम्भकं कृत्वा तदनन्तरम् अङ्गुलीभिः कृतस्यावरणस्य अपनयनं कृत्वा योनिमार्गस्य सङ्कोचनं शिथिलीकुर्यात्[१११७]। योनिमार्गस्य सङ्कोचनशिथिलीकरणानन्तरं नासापुटोपरिस्थितम् अङ्गुलीद्वयम् उत्थाप्य शनैः शनैः नासिकारन्ध्रेण वायुं रेचयेत्[१११८]।

(६) शक्तिचालिनीमुद्रा - योगशास्त्रानुसारेण शक्तिशब्दस्यार्थोऽस्ति कुण्डलिनी। यस्याः मुद्रायाः अभ्यासात् मूलाधारचक्रे सुप्तावस्थायां स्थिता कुण्डलिनी जागृता सम्भूय उपरि गच्छति। सा एव मुद्रा शक्तिचालिनीमुद्रा इत्युच्यते[१११९]। अस्याः विधिविषये उक्तमस्ति यत् नाभिं वस्त्रेण संवेष्ट्य गोपनीयगृहे स्थित्वा एताम् मुद्राम् अभ्यसेत्। उच्यते यत् एकवितस्तिपर्यन्तं दीर्घं तथा चतुरङ्गुलपर्यन्तं विस्तारयुक्तं कोमलं श्वेतवर्णयुक्तं सूक्ष्मवस्त्रं नाभिप्रदेशे रक्षयेत्। तदनन्तरं देहं भस्मना संलिप्य सिद्धासने उपविश्य नासापुटाभ्यां प्राणवायुमाकृष्य अपानवायुना सह मेलयेत्। तदनन्तरम् अश्विनीमुद्रया गुह्यप्रदेशमाकुञ्चयेत्। श्वासं नियम्य कुम्भकं कुर्यात् यस्मात् कुण्डलिनीशक्तिः जागृता सम्भूय ऊर्ध्वमार्गं गच्छति। एतां मुद्रां विना योनिमुद्रायाः सिद्धिर्न भवति। अतः एतां मुद्राम् अभ्यस्य साधकः योनिमुद्रामभ्यसेत्[११२०]।

मुद्रेयं वज्रासने उपविश्य अपि कर्त्तुं शक्यते। यदा पूरकं कृत्वा गुह्यप्रदेशमााकुञ्च्यते तदा कुहुनाडीम् अर्थात् जननेन्द्रियप्रदेशमपि आकुञ्चयितुं शक्यते। अनेन रूपेण किञ्चित् कालपर्यन्तं स्थित्वा शनैः शनैः निश्वस्य आकुञ्चनं शिथिलीकुर्यात्। अनेन रूपेण मुद्रेयं प्रातःकाले सन्ध्यायाञ्च दशबारतः द्वादशबारपर्यन्तं कर्त्तुं शक्यते[११२१]।

मुद्रायाः अस्याः अपरविधिरपि प्राप्यते यस्य पूर्वोक्तविधिना सह किञ्चिदेव पार्थक्यमुपलभ्यते। अपरविध्यनुसारेण सिद्धासने पद्मासने वा उपविश्य हस्तद्वयं भूमौ संस्थाप्य विंशतिबारतः पञ्चविंशतिबारपर्यन्तं शनैः शनैः नितम्बद्वयमुपरि उत्थाप्य भूमौ ताडयेत्। तदनन्तरं मूलबन्धं कृत्वा नासिकाद्वयेन, वामनासापुटेन चलितस्वरेण नासापुटेन वा पूरकं कृत्वा प्राणवायुम् अपानवायुना सह मेलयेत्। तदनन्तरं जालन्धरबन्धं कृत्वा शक्त्यनुसारं कुम्भकं कुर्यात्। कुम्भककरणसमये अश्विनीमुद्रया गुह्यद्वारम् आकर्षयेत् विकर्षयेत् च तदनन्तरं जालन्धरबन्धं परित्यज्य नासापुटद्वयेन कृतपूरकात् नासापुटात्

इतरेण नासापुटेन वा रेचकं कृत्वा निर्विकारतया एकाग्रपूर्वकतया उपविशेत्[११२२]।

(७) योगमुद्रा - अस्याः मुद्रायाः अभ्यासात् शरीरः योगसाधनार्थमुपयुक्तो भवतीति अस्याः मुद्रायाः नाम योगमुद्रा[११२३]।

मूलबन्धेन सह पद्मासने[११२४] सुखासने[११२५] वा उपविश्य नासापुटद्वयेन पूरकं कृत्वा जालन्धरबन्धं कृत्वा हस्तद्वयं शरीरस्य पृष्ठाङ्गस्य पश्चात् भागे रक्षयित्वा हस्तद्वयेन परस्परं मणिबन्धे धृत्वा शरीरमग्रे नम्रीकृत्य उदरान्तर्भागे गुल्फद्वयेन भारं दत्वा शिरसा भूमौ स्पृशेत् अनेन रूपेण यथाशक्तिः कुम्भकं कृत्वा तदनन्तरं शिर भूमितः उत्थाप्य जालन्धरबन्धं परित्यज्य नासिकाद्वयेन रेचकं कुर्यात्[११२६]।

अस्याः मुद्रायाः प्रकारान्तरद्वयं समुपलभ्यते। अत्र पद्मासने सुखासने वा उपवेशनानन्तरं हस्तद्वयं पृष्ठभागे रक्षयित्वा हस्तद्वयेन परस्परं मणिबन्धं धृत्वा दीर्घतया श्वासं गृहीत्वा निश्वासं परित्यज्य च शरीरमग्रे नम्रीकृत्य शिरसा भूमि स्पृशेत्। तदनन्तरं श्वासं गृहीत्वा शिर उपरि उत्थापयेत् च। अनेन रूपेण प्रकारान्तरमिदं षड्बारतः दशबारपर्यन्तं कुर्यात्[११२७]।

अस्याः मुद्रायाः अन्यत् प्रकारान्तरमपि समुपलभ्यते तदनुसारेण वज्रासने उपविश्य अङ्गुष्ठद्वयं मुष्टिद्वये अवरुद्ध्य नाभेः पार्श्वभागद्वये संयोजयेत्। तदनन्तरं पूरकं कृत्वा कुम्भकं कृत्वा मूलबन्धं जालन्धरबन्धं च कुर्यात्। तदनन्तरं शनैः शनैः रेचकं कुर्वन् शिरः अग्रे नम्रीकृत्य नासिकाग्रभागेन चिबुकेन च भूमिं स्पृशेत्। क्षणानन्तरं पूरकं कुर्वन् वज्रासने समागच्छेत् इति[११२८]।

अप्राणायामिकमुद्रा - आसनस्य सः विशेषः विधिः यस्मिन् प्राणायामं विना एव दृष्टिरेकत्र स्थिरीक्रियते यस्मात् कुण्डलिन्याः प्रचण्डशक्तेः जागरणाय साहाय्यं प्राप्यते। ताः मुद्राः अप्राणायामिकमुद्रात्वेन ज्ञायन्ते[११२९]।

(१) नभोमुद्रा - साधकः यत्र कुत्रापि अवस्थानं कुर्यात् सः सदैव सर्वेष्वेव कार्येषु जिह्वामुपरि व्यावर्त्त्य स्थिरीभूय पवनं सदा धारयेत्। योगिनां रोगनाशिनी एषा मुद्रा नभोमुद्रानाम्ना ज्ञायते[११३०]। मुद्रायामस्यामूर्ध्वदेशे व्यावृत्ता जिह्वा तालं स्पृशेत्[११३१]।

(२) खेचरीमुद्रा - उपरि व्यावृत्य विपरीतक्रमेण कपालकुहरे जिह्वायाः प्रवेशं कार्यते तथा दृष्टिः भ्रूवोर्मध्ये स्थाप्यते सा एव मुद्रा खेचरीमुद्रानाम्ना ज्ञायते[११३२]।

केन प्रकारेण नु जिह्वा कपालकुहरे प्रविशति तद्विषये उच्यते यत् सुतीक्ष्णेन स्निग्धेन निर्मलेन च शस्त्रेण जिह्वामूले स्थितायाः नाड्याः रोममात्रं छेदनं कुर्यात् तदनन्तरं चूर्णितसैन्धवपथ्यैः तत् स्थाने प्रघर्षयेत् पुनः सप्तमदिने तत् स्थाने एव रोममात्रं छेदनं कुर्यात्। अनेन प्रकारेण षण्मासपर्यन्तं कृते सति जिह्वामूले स्थितौ शिराबन्धौ च प्रणश्यति । तदनन्तरं तां जिह्वां व्यावृत्त्य नाडीत्रयस्य पथि योजयेत्[११३३]। छिन्नशिराबन्धजिह्वायाः दोहनकर्षण-इति कार्यद्वयं क्रियते। जिह्वां नवनीतमयं कृत्वा दोहयेत्[११३४]। तदनन्तरं लोहनिर्मितयन्त्रेण जिह्वायाः आकर्षणं कुर्यात्[११३५]। अनेन रूपेण नित्यं समभ्यसिते सति जिह्वा लम्बिका सम्भूय मुद्रायाः सिद्धौ साहाय्यं करोति[११३६]।

क्रियेयं योग्यगुरोर्निर्देशने एव कर्त्तव्या अन्यथा वाक्शक्तेः समाप्तिरपि भवितुमर्हति[११३७]। एषा विधिः हठयोगस्य विधिरस्ति। अस्मिन् विधौ प्रारम्भे श्वासः सामान्यः भवेत् परन्तु अभ्यासे वर्धिते सति श्वासः मन्दगतियुक्तो भवेत्[११३८]।

उपर्युक्ता विधिः सर्वेषां कृते नोपयुक्ता। अतः अन्या एका विधिरस्ति यस्याः अभ्यासेन अपि खेचरीसिद्धिः भवति[११३९]। एषा विधिः राजयोगस्य विधिरस्ति। यदनुसारेण मुखं निमील्य जिह्वाग्रभागेन तालुं स्पृशेत्। कार्यमिदं बलपूर्वकतया न कुर्यात् तथा यथासम्भवं जिह्वाग्रं पृष्ठभागे व्यावर्त्तयेत् तथा तालुदेशस्य उपरिभागस्य छिद्रान्तर्भागे प्रवेश्य यथासम्भवम् उपरि गच्छेत्। अनेन सहैव उज्जायीप्राणायामोऽपि कर्त्तु शक्यते[११४०]।

सिंहासनम् शीतलीप्राणायामश्च अस्याः क्रियायाः सहायकोऽस्ति। प्रोटिनरहितखाद्यग्रहणेन अपि शीघ्रतया खेचरीसिद्धिर्भवति[११४१]।

अस्याः मुद्रायाः अभ्यासकाले यदा श्रमोऽनुभूयते तदा जिह्वां पूर्वावस्थायां नयेत्[११४२]।

छेदनकाले प्राप्यते यत् जिह्वानामनेकभेदाः अवलोक्यन्ते। कस्यांश्चिद् जिह्वायां सूत्राकारनाडीस्थाने स्थूलमांसं भवति यस्मात् छेदने कष्टाधिक्यमनुभूयते। कस्यांश्चिच्च नाडी मांसश्च न भवतः अतः तस्याः छेदनावश्यकतापि न भवति। केवलं चालनदोहनाभ्यामेव कार्यं चलति[११४३]।

(३) शाम्भवीमुद्रा - नेत्राञ्जनं समालोक्य अर्थात् भ्रूमध्ये दृष्टिं स्थिरीकृत्य आत्मारामम् अर्थात् परमात्मानम् अवलोकयेत्। सर्वतन्त्रेषु गोपितामिमां मुद्रां शाम्भवीमुद्रा-इत्यनेन नाम्नापि ज्ञायते[११४४]।

मुद्रायामस्यां मूलबन्धेन उड्डीयानबन्धेन च सह नासिकाग्रभागे भ्रूमध्ये वा दृष्टिं स्थिरीकृत्य ध्यानं क्रियते[११४५]। ध्यानमेतत् परमात्मनः[११४६] स्वमनोनीतवस्तुनः[११४७] कस्यचित् विन्दूनो[११४८] वा भवितुमर्हति। ध्यानावस्थायाम् अधिकसमयपर्यन्तं स्थातव्यम्[११४९]।

मुद्रायामस्यां हस्तमुद्रा ज्ञानमुद्रा चिन्मुद्रा वा भवेत्। अस्याः मुद्रायाः प्रकारान्तरमस्ति आकाशीमुद्रा[११५०]। मुद्रेयं चलन् उत्तिष्ठन् उपविशन् अपि कर्त्तुं शक्यते[११५१]।

(४) **ज्ञानमुद्रा** - पद्मासने सिद्धासने[११५२] कस्मिंश्चित् ध्यानात्मकासने[११५३]वा उपविश्य मणिबन्धस्य पृष्ठभागं जानुद्वयोपरि रक्षयेत्[११५४]। तदनन्तरं तर्जनी-अङ्गुलीद्वयं व्यावर्त्त्य अङ्गुष्ठद्वयस्य मूलभागे[११५५] अथवा तर्जनी-अङ्गुष्ठानाम् अग्रभागं सम्मेल्य रक्षयेत[११५६]। अन्यअङ्गुलीत्रयं परस्परं दूरीकृत्य प्रसार्य शिथिलीकृत्य रक्षयेत्[११५७]। कुत्रचित् करतलं भूमिं प्रति सम्मुखीकृत्य रक्षयेत्[११५८]इत्युक्तमस्ति। विषयस्तु अनुसन्धेयः। एषा ज्ञानमुद्रा ध्यानमुद्रानाम्नापि ज्ञायते[११५९]।

एतासामतिरिच्य अन्यासामपि मुद्राणां व्यवहारोऽवलोक्यते योगसाधनाक्षेत्रे। परन्तु विस्तृतिभयात् तासां नामोल्लेखः एव क्रियते। ताः यथा - (१) वज्रोलीमुद्रा[११६०] (२) तडागीमुद्रा[११६१] (३) माण्डूकीमुद्रा[११६२] (४) पार्थिवीधारणमुद्रा[११६३] (५)आम्भसीधारणमुद्रा[११६४] (६) वायवीयधारणमुद्रा[११६५] (७) आग्नेयीधारणमुद्रा[११६६] (८) आकाशीधारणमुद्रा[११६७] (९) पाशिनीमुद्रा[११६८] (१०) काकीमुद्रा[११६९] (११) मातङ्गिनीमुद्रा[११७०] (१२) भुजङ्गिनीमुद्रा[११७१] (१३) अमरोलीमुद्रा[११७२] (१४) उन्मनीमुद्रा[११७३] (१५) प्राणमुद्रा[११७४] (१६) अपानमुद्रा[११७५] (१७) अपानवायुमुद्रा[११७६] (१८) सूर्यमुद्रा[११७७] (१९) वरुणमुद्रा[११७८] (२०) लिङ्गमुद्रा[११७९] (२१) धारणाशक्तिमुद्रा[११८०] (२२) ब्रह्ममुद्रा[११८१] (२३) नवमुखीमुद्रा[११८२] (२४) ग्रिभमुद्रा[११८३] (२५) पदमुद्रा[११८४] (२६) स्कन्दमुद्रा[११८५] (२७) अगोचरीमुद्रा[११८६] (२८) भूचरीमुद्रा[११८७] (२९) चाचरीमुद्रा[११८८] (३०) ब्रह्माञ्जलिमुद्रा[११८९] इत्यादयः।

(ख) बन्धः - योगसाधनायां बन्धानामुपयोगिता उल्लेखनीया। बन्धं विना प्राणायामः न कदापि कर्त्तव्यः। यतो हि बन्धराहित्येन कृतेन प्राणायामेन वास्तविकलाभो न अवाप्यते[११९०]।

(१) **मूलबन्धः** - मूलबन्धशब्दस्यार्थोऽस्ति उत्पत्तिस्थलम्। अस्य बन्धस्य अभ्यासात् मूलाधारचक्रस्य अर्थात् उत्पत्तिस्थलस्य ग्रन्थि-स्नायू-इत्यादयः सबलतराः भवन्तीति

अस्य बन्धस्य नाम मूलबन्धः[1191]। मूलस्थानस्य बन्धनं भवन्तीति बन्धोऽयं मूलबन्धनाम्ना ज्ञायते[1192]। मूलबन्धस्य लक्षणविषये उच्यते यत् पार्ष्णिभागेन योनिप्रदेशं संपीड्य गुदाभागमाकुञ्चयेत्। तदनन्तरम् अपानवायुम् ऊर्ध्वभागे आकर्षयेत्। अधोगतियुक्तम् अपानवायुम् आकुञ्चनेन बलात् ऊर्ध्वगतिमन्तं करोतीति योगीनः एतं बन्धं मूलबन्धः इति वदन्ति[1193]। गुदाभागं गुल्फेन संपीड्य वायुम् बलात् बारं बारम् आकुञ्चयेत्। अनेन वायुः सुषुम्णानाड्या ऊर्ध्वभागे प्राप्नोति[1194]।

मूलबन्धविधिं व्याख्यायन् ऋषिवरः घेरण्डः वदति यत् योनिप्रदेशस्य आकर्षणं वामगुल्फेन भवेत् तदनन्तरं यत्नपूर्वकतया नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे योजयेत् तथा दक्षिणगुल्फेन उपस्थेन्द्रियं दृढतापूर्वकतया बन्धनं कूर्यात्[1195]।

मूलबन्धस्य अभ्याससमये साधकः सिद्धासने[1196] पद्मासने अथवा कस्मिंश्चित् ध्यानात्मकासने[1197] उपविशेत् परन्तु अस्य बन्धस्य अभ्यासार्थं सिद्धासनं सर्वोत्तमम्[1198]।

अस्य बन्धस्य अभ्यासस्य अनेकाः विधयः समवाप्यन्ते। तेषु प्रथमविधि-अनुसारेण बन्धोऽयं पूरकेण सह गुदादेशमाकृष्य रेचकेन आकुञ्चनं शिथिलीकृत्य अपि कर्त्तुं शक्यते[1199]।

द्वितीयविधि-अनुसारेण सिद्धासने उपविश्य नेत्रद्वयं निमील्य शरीरं शिथिलीकृत्य दीर्घतया पूरकं कृत्वा अन्तःकुम्भकं कृत्वा जालन्धरबन्धं कृत्वा मूलाधारप्रदेशस्य स्नायूनामाकुञ्चन-प्रसारणक्रियां कुर्वन् तान् उपरि आकर्षयेत्। स्वसामर्थ्यानुसारेण यावत् अन्तःकुम्भकं कर्त्तुं शक्यते तावत् आकुञ्चन-प्रसारणकार्यं कर्त्तव्यम्। तदनन्तरं स्नायून् शिथिलीकृत्य जालन्धरबन्धं परित्यज्य शनैः शनैः रेचकं कर्त्तव्यम्[1200]।

तृतीयविधि-अनुसारेण साधकः बाह्यकुम्भकं कृत्वा अपि बन्धमिमं कर्त्तुं शक्नोति[1201]। एतस्य बन्धस्य बाह्यकुम्भकेन सह करणेन सौविध्यं भवति[1202]।

(२) उड्डीयानबन्धः - यतो हि अनेन बन्धेन प्राणवायुः सुषुम्नानाड्याम् उड्डीयते अतः एषः बन्धः उड्डीयानबन्धनाम्ना ज्ञायते[1203]। उड्डीयानबन्धस्य विधिविषये उच्यते यत् उदरे नाभेरूर्ध्वभागे तथा पश्चिमतानं कुर्यात्। एषः बन्धः मृत्युरूपिगजस्य कृते सिंहसदृशः बलशाली भवति[1204]।

जानुद्वयं व्यावर्त्त्य पादतलं परस्परं संयोज्य नाभेः उपर्यधोभागयोः अष्टाङ्गुलपर्यन्तं भागं बलादाकृष्य मेरुदण्डे अनेन रूपेण योजयितव्यं यत् उदरे गह्वरसदृशाकृतिर्भूयात्। यावत् शक्यते तावत् उदरम् अन्तर्भागे आकर्षणं कुर्यात्। बन्धोऽयं पादतलम् असंयोज्य

अपि कर्त्तुं शक्यते[१२०५]।

बन्धोऽयं पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य अपि कर्त्तुं शक्यते[१२०६]। हस्ततलं जानुद्वये रक्षयितव्यम्। दीर्घतया रेचकं कृत्वा बहिः कुम्भकं कृत्वा जालन्धरबन्धं कर्त्तव्यम्। तदनन्तरम् उदरस्थितान् मांसपेशीन् अधिकतया उपरि अन्तर्भागे च आकुञ्चयेत् तथा यथाशक्ति तस्यामेवावस्थायां स्थित्वा उदरं जालन्धरबन्धं च शिथिलीकृत्य क्षणं विश्रम्य पुनः कुर्यात्[१२०७]। उदराकर्षणकाले वक्षस्थलं किञ्चित् उपरि प्रसारितव्यम्[१२०८]। यथा बन्धोऽयं पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य कर्त्तुं शक्यते तथैव उत्थाय अपि कर्त्तुं शक्यते[१२०९]। यथा -

पादद्वयस्य मध्ये एक'फूट'-इत्यस्य अन्तरालं रक्षयित्वा हस्तद्वयमुपरि कृत्वा श्वासं प्रपूर्य पुनश्च हस्तद्वयम् अधः आनीय जानोः उपरि रक्षयेत् । तदनन्तरं निश्वस्य बहिःकुम्भकं कृत्वा उदरम् अन्तर्भागे आकर्षयेत्। आकर्षणकाले उदरं मेरुदण्डे संलग्नो भवेत्। अनेन रूपेण यथाशक्तिः अवस्थानं कृत्वा उदराकर्षणं परित्यज्य उदरं शिथिलीकुर्यात्। अनेन रूपेण बारचतुष्टयं बारपञ्चकं वा कुर्यात्[१२१०]।

बन्धोऽयं हृदयरोगिणा, उदरव्रणवता तथा गर्भवत्या स्त्रिया न कर्त्तव्यः[१२११]। न केवलमेतदेव अपितु द्वादशवर्षेभ्यः न्यूनायुर्वता बालकेन अथवा अऋतुमत्या बालिकया बन्धोऽयं न कर्त्तव्यः[१२१२]।

(३) जालन्धरबन्धः - जालन्धर-इत्यस्य शब्दस्यार्थोऽस्ति जालसमूहः। यः समस्तनाडीजालं बध्नाति तथा (चन्द्रनाडीतः क्षरितम्)अमृतम् अधोगमनात् रुणद्धि तमेव बन्धं जालन्धरबन्धनाम्ना ज्ञायते[१२१३]। जालन्धरबन्धस्य विधिविषये उच्यते यत् बन्धोऽयं शिराजालं बध्नाति अतः बन्धोऽयं जालन्धरबन्धनाम्ना ज्ञायते[१२१४]।

जालन्धरबन्धस्य विधिविषये प्राप्यते यत् कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्[१२१५]इति। तदुपरि एतस्य बन्धस्य विधिविषये प्राप्यते यत् उत्थाय[१२१६] सुखासने पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य प्राणायामं कुर्वन् पूरककरणानन्तरं रेचककरणानन्तरं वा बन्धोऽयं क्रियते[१२१७]। अर्थात् बन्धोऽयं कुम्भककाले[१२१८] अर्थात् बाह्यकुम्भककाले अन्तःकुम्भककाले च करणीयः। अवस्थायामस्यां हस्तद्वयं जानुद्वयोपरि रक्षयित्वा चिबुकं कण्ठकूपे[१२१९] संयोजयेत्। अवस्थायामस्यां चिबुकहृदययोर्मध्ये अन्तरालं अङ्गुष्ठचतुष्टयस्य[१२२०] अङ्गुष्ठषट्कस्य[१२२१] वा भवेत्। अवस्थायामस्यां वक्षस्थलम्

अग्रभागे किञ्चित् प्रसारितं भवेत्[१२२२]। बन्धोऽयं कण्ठस्थानस्य नाडीजालसमूहं बद्ध्वा रक्षयति[१२२३]। बन्धोऽयं जालन्धरबन्धनाम्ना ज्ञायते।

(४) **महाबन्धः** - बन्धोऽयं बन्धत्रयाणां समन्वयः[१२२४]। बन्धस्यास्य विधिविषये उच्यते यत् वामपादस्य गुल्फेन गुदामूलं निरुद्ध्य तद्गुल्फं यत्नेन दक्षिणपादेन सम्पीड्य शनैः शनैः योनिप्रदेशम् आकुञ्चयेत् चालयेत् च तथा जालन्धरबन्धेन प्राणवायुं धारयेत्। महाबन्धोऽयं सर्वबन्धेषु श्रेष्ठोऽस्ति[१२२५]।

महाबन्धस्य विधिविषये मतवैभिन्न्यमवलोक्यते। तेषु प्रथमविधिअनुसारेण कस्मिंश्चित् ध्यानात्मकासने उपविश्य बन्धत्रयमेकबारमेव क्रियते कुम्भकावस्थायाम्[१२२६]। पूर्णतया रेचकं कृत्वा क्रमशः जालन्धरबन्धम् उड्डीयानबन्धं मूलबन्धं च क्रियते। तदनन्तरं स्वचेतनां मूलाधार-मणिपुर-विशुद्धिचक्रेषु घूर्णयितव्या। यावत् कुम्भकं कर्तुं शक्यते तावत्। तदनन्तरं क्रमशः मूलबन्धम् उड्डीयानबन्धं जालन्धरबन्धं च परित्यज्य पूरकः कर्त्तव्यः[१२२७]।

अन्यविधिअनुसारेण वामगुल्फं योनिमण्डले दक्षिणगुल्फं च जननेन्द्रियमूले स्थापयेत्[१२२८]। तदनन्तरं वामनासापुटेन चलितस्वरेणनासापुटेन वा वायुमाकृष्य जालन्धरबन्धं क्रियते। तदनन्तरं मूलद्वारेण वायुम् उपरि आकृष्य मूलबन्धं कूर्यात्। मनः मध्यनाड्यां स्थिरीकृत्य यथाशक्तिः कुम्भकम् कुर्यात्। तदनन्तरं पूरकविपरीतनासिकायाः शनैः शनैः रेचयेत्[१२२९]।

अन्यविधिअनुसारेण योनिमण्डले वामगुल्फं जननेन्द्रियमूले दक्षिणगुल्फं च संस्थाप्य पूरकं कृत्वा जननेन्द्रियप्रदेशमाकुञ्च्य रेचकं कृत्वा तद्प्रदेशं प्रसार्य अपि बन्धोऽयं क्रियते। अनेन रूपेण दशबारतः पञ्चदशबारपर्यन्तं क्रियते। तदनन्तरं विपरीतक्रमेण पादन्यासं विधाय अपि बन्धोऽयं क्रियते[१२३०]।

अन्यविधिअनुसारेण पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य योनिप्रदेशं गुह्यप्रदेशं च आकृष्य अपानवायुम् ऊर्ध्वगामिनं कृत्वा नाभिस्थसमानवायुना सह सम्मेल्य हृदयस्थप्राणवायुम् अधोमुखिनं कृत्वा प्राणापानवायुभ्यां सह नाभिस्थले दृढतया कुम्भकं कुर्यात्[१२३१]।

एतादृशी विधिभिन्नता महाबन्धस्य योगसाधनाक्षेत्रे स्थितां महत्तां द्योतयति।

(ङ) **षट्कर्माणि** - पातञ्जलयोगसूत्रे[१२३२] शौचमस्ति नियमरूपयोगाङ्गान्तर्गतमेकमुपाङ्गम्। शौचं बाह्याभ्यन्तरभेदेन द्विविधम्। यद्यपि बाह्यशौचं

लब्धाग्निनाधृतिमता परिभावितव्यं
संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥ ९५ ॥
सूर्य्यनाड्या समाकृष्य वायूमभ्यासयोगिनाम् ।
विधिवत् कुम्भकं कृत्वा रेचयेत् शीतरश्मिना ॥ ९६ ॥
उदरे वातदोषघ्नं कण्ठदोषं निहन्ति च ।
मुहुर्मुहुरिदं कार्य्यं सूर्य्यभेदमुदाहृतम् ॥ ९७ ॥
नाड़ीभ्यां वायुमाकृष्य कुण्डल्यापार्श्वयोर्नरः ।
धारयेदुदरे सोपि रेचयेदिड़या सुधीः ॥ ९८ ॥
कण्ठे कफादि दोषघ्नं शरीराग्निविवर्द्धनम् ।
शिरोजलोदधारा तु गत रोग विनाशनम् ॥ ९९ ॥
गच्छतस्तिष्ठतः कार्य्यं उज्जयाख्यन्तु कुम्भकम् ।
मुखेन वायुं संगृह्य प्राण रन्ध्रे विरेचयेत् ॥ १०० ॥
शीतलीकरणञ्चेदं हन्ति पित्तं तथा ज्वरम् ।
स्तनयो रथ भस्त्रेव लोहकारस्य वेगतः ॥ १०१ ॥
रेचयेत् पूरयेत् वायुमाश्रमं देहगंधिया ।
यदाश्रमोभवेद्देहे तथा सूर्य्येण रेचयेत् ॥ १०२ ॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्नि विवर्द्धनम् ॥ १०३ ॥
कुण्डलीरोधकं वक्त्रभावघ्नं सुखदं शुभम् ।
ब्रह्मनाड़ीमुखं संस्थ कफाद्यर्गल नाशनम् ॥ १०४ ॥
सम्यक् गात्र समुद्भूत ग्रन्थित्रय विभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकन्त्विदम् ॥ १०५ ॥
बन्धत्रयमथेदानीं प्रवक्ष्यामि यथार्थवत् ।
नित्यं कृतेन येनासौ वायोर्जय मवाप्नुयात् ॥ १०६ ॥

CC-0 Pt. Chakradhar Joshi and Sons, Dev Prayag. Digitized by eGangotri

चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्य्यं वक्ष्यमाणं मया स्फुटम् ॥ १०७ ॥
प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीय उड्डियानकः ।
जालन्धरस्तृतीयस्तु लक्षणं कथयाम्यहम् ॥ १०८ ॥
गुदं पार्ष्णीतु संपीड्य वायु माकुञ्चयेत् बलात् ।
वारम्बारं तथाचोर्द्ध्वं समायाति समीरणः ॥ १०९ ॥
प्राणापानं नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छते नात्र संशयः ॥ ११० ॥
कुम्भकान्ते रेचकान्ते कर्त्तव्यस्तूड्डियानकः ।
बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते ततः ॥ १११ ॥
तस्मादुड्डियानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।
उड्डियानस्तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥ ११२ ॥
अभ्यासेदस्वतन्त्रस्तु वृद्धोपि तरुणायते ।
नाभेरूर्द्ध्वमधश्चापि प्राणं कुर्य्यात् प्रयत्नतः ॥ ११३ ॥
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युञ्जयत्येव न संशयः ।
पूरकान्तेति कर्त्तव्यो बन्धोजालन्धराभिधः ॥ ११४ ॥
कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्ग निरोधकः ।
कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया ॥ ११५ ॥
बन्धोजालन्धराख्योयममृताव्ययकारकः ।
अधस्तात् कुञ्चनेनाशु कण्ठ सङ्कोचनेन च ॥ ११६ ॥
मध्यमा भ्रमणेन स्यात् सप्राणो ब्रह्मनाडिगः ।
वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वातु कुण्डलीम् ॥ ११७ ॥
कुर्य्यदनन्तरं भस्त्रीं कुण्डलीमाशु बोधयेत् ।
भिद्यन्तेग्रन्थयोवंशे तप्तलोह शलाकया ॥ ११८ ॥

CC-0 Pt. Chakradhar Joshi and Sons, Dev Prayag. Digitized by eGangotri

तथैव पृष्ठवंशे स्यात् ग्रन्थि भेदस्तु वायुना ।
पिपीलिका यत्र लग्ना कण्डुस्तत्र प्रवर्त्तते ॥ ११९ ॥
सुषुम्नया तथाभ्यासात् सततं वायुना भवेत् ।
रुद्रग्रन्थिं ततोभित्त्वा सैव याति शिवात्मकम् ॥ १२० ॥
चन्द्रसूर्य्यौ समौकृत्वा तयोर्योगः प्रवर्त्तते ।
गुण त्रयादतीतः स्यात् ग्रन्थित्रय विभेदकः ॥ १२१ ॥
शिवशक्ति समायोगात् जायते परमा स्थितिः ।
यथाकरीकरेणैव पानीयं प्रपिवेत्तथा ॥ १२२ ॥
सुषुम्ना वज्रनलिनः परमाणं ग्रहेत् सदा ।
वज्रदण्डेतु संभूता मनयोश्चैक विंशतिः ॥ १२३ ॥
सुषुम्नायां स्थिताः सर्व्वे सूत्रे मणिगणाइव ।
मोक्षमार्गे प्रसिद्धा सा सुषुम्ना विश्वधारिणी ॥ १२४ ॥
यत्रवै निर्ज्जितः कालश्चन्द्र सूर्य्य निवन्धनात् ।
आपूर्य्य कुम्भितोवायु र्वहि र्नैयाति साधके ॥ १२५ ॥
पुनः पुनस्तद्दैतत् पश्चिमद्वार लक्षणम् ।
परितस्तु नवद्वारैरोषत् कुम्भकताङ्गताः ॥ १२६ ॥
प्रविशेत् सर्व्वगात्रेषु वायुः पश्चिम मार्गतः ।
रेचके क्षीणतां याते पूरकं शोषयेत् सदा ॥ १२७ ॥
सएव नाथ सङ्केतं सिद्ध सङ्केत लक्षणः ।
गुरु प्रसादात् मरुदेव साधितः
स्तेनैव चित्तं पवनेन साधितम् ।
सएव योगी स जितेन्द्रियः
सुखी मूढ़ा नजानन्ति कुतर्कवादिनः ॥ १२८ ॥
चित्तं हि नष्टं यदि मारुते स्यां
तत्रप्रतीतोमरुतोपि नाशः

CC-0 Pt. Chakradhar Joshi and Sons, Dev Prayag. Digitized by eGangotri

मत्स्येन्द्रनाथ ने मरण-निर्मुक्ति को योग की मुख्य साधना स्वीकार की है और इसके दर्जनों उपायों का उल्लेख 'कौलज्ञाननिर्णय' में किया गया है।

मृत्युञ्जयत्व की आगमिक एवं यौगिक विधि—

तान्त्रिक योग एवं समस्त आगमिक परम्परा में इस सूत्र को सर्वत्र स्वीकार किया गया है कि—

यत्किंचित् स्रवते चन्द्रादमृतंदिव्यरूपिणः ।
तत्सर्वं ग्रसतेसूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ।।[1]

अर्थात् सहस्रारस्थ शशाङ्क से जो पीयूष प्रवाहित होता है उसे मूलाधारस्थ सूर्य पी जाता है। यह पिण्ड को प्राप्त नहीं हो पाता। इसी कारण पिण्ड जरा-मरण द्वारा अभिशप्त है। नाभिदेश में जो दहनात्मक सूर्य है वह अमृतात्मा चन्द्रमा से अमृत छीनकर पी जाया करता है—

१. नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ।।

२. वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ।
करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते ।
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुख वञ्चनम् ।।[2]

३. **पवन के लय से मृत्यु पर विजयः (बन्धन से पवन-विजय)**

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युजरारोगादिकं तथा ।। (हठ० ३।७५)

विपरीतकरणी मुद्रा से भानु ऊपर एवं चन्द्रमा नीचे हो जाता है अतः चान्द्र पीयूष सूर्य को नहीं मिल पाता—

'ऊर्ध्वनाभरधस्तालोरुर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ।।[3]

परिणाम—

'वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालिजित ।। (८२)

४. **वज्रोलीमुद्रा**—बिन्दु रक्षा अमरत्व, वज्रोली मुद्रा भी बिन्दु को क्षरण से अवरुद्ध करके साधक को अमृतत्व प्रदान कराती है। इसके विषय में 'हठयोग प्रदीपिका में ३ वस्तुओं की आवश्यकता बताई गई है—१. वशवर्तिनी नारी, २. क्षीर, ३. साधक का संयत मन वज्रोली मुद्रा के अभ्यास से योगी मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है—

---

१. हठयोग प्रदीपिका (३।७१)
२. हठयोग प्रदीपिका (३।७८)
३. हठयोग प्रदीपिका (३।७९)

एवं संरक्षयेद्बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दुपातेन जीवन बिन्दु धारणात् ॥[1]
यावद्बिन्दुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ?[2]

शुक्र तो चितायत्त हुआ करता है और जीवन शुक्रायत्त हुआ करता है—

'चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ (३।९०)

वज्रोली की प्रक्रिया—

'नारीभगे पतद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥

रतिकर्म के समय स्खलित बिन्दु को भी योगी जननेन्द्रिय से ऊपर खींच लेता है और उसे आकर्षित करके ऊपर स्थिर कर लेता है ।

इस साधना में निरत व्यक्ति गृहस्थ होकर भी योगी/योगिनी है—

'पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यगभ्यासपाटवात् ।
यदि नारी रजो रक्षेद्वजोल्या सापि योगिनी । (हठ० ३।९९)
रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ॥ (हठ० ३।०२)

बिन्दुरक्षण

१.नाद की बिन्दु मे परिणति तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेव गच्छति (हठ० ३।१००)	२.देहसिद्धि	३.सर्वसिद्धियो स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ वज्रोल्याभ्यास योगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः (हठ० ३।१०१)	४.परमपद की प्राप्ति चन्द्रात्मक बिन्दु का सूर्यात्मक रज के साथ संयोग होने से परमपद की प्राप्ति होती है । (अमृतसिद्धि)

परमपद की प्राप्ति—

बिन्दुश्चन्द्रमयः प्रोक्तो रजः सूर्यमय तथा ।
अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् ॥ (अमृत सिद्धि)

देह सिद्धि—

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यास योगतः ।
अयं पुण्यकरो योगोभोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥

हठयोग प्रदीपिका (३।१०३)

१. हठयोग प्रदीपिका (३।८८)
२. हठयोग प्रदीपिका (३।८९)

Scanned by CamScanner

॥श्रीराम

पि १

गृहस्थोमिताहारी योगी योगपरायणः॥ अब्दादूर्ध्वं भवेत्सि
द्धिर्नात्र कार्या विचारणा॥ कंदोर्ध्वं कुंडलीशक्तिरष्टधा कुंड
लीकृता॥ बंधनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा॥४४॥
महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयाणं जलंधरं॥ मूलबंधं च यो वेत्ति
स योगी सिद्धिभाग्भवेत्॥४५॥ अथ मूलबंधः॥ अपानप्रा
णयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः॥ युवा भवति वृद्धोपि सततं मू
लबंधनात्॥४६॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं॥
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधो निगद्यते॥४७॥ अथोड्याणं॥
उड्डाणं कुरुते यस्मादविश्रांतो महाखगः॥ उड्डीयाणं तदेव स्या
न्मृत्युमातंगकेसरी॥४८॥ उदरात्पश्चिमे भागे अधो नाभेर्नि
गद्यते॥ उड्डीयाणाख्यबंधोयं यत्र बंधो निगद्यते॥४९॥ अथ जा
लंधरः॥ बध्नाति हि शिरोजालमधोगामि नभोजलं॥ ततो जा
लंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः॥५०॥ जालंधरे कृते बंधे कंठ

॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

संकोचलक्षणो॥ पीयूषं लपतस्य मौनेन च वायुः प्रा
कुप्यति॥ अथ नभो मुद्रा॥ कपालकुहरे जिह्वा प्र
विष्टा विपरीतगा॥ भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भव
ति खेचरी॥ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृ
षा॥ न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरी॥ ५३॥
पीड्यते न च रोगेण केन कर्मणा न च लिप्यते॥ बध्य
ते न स केनापि यो मुद्रां वेत्ति खेचरी॥ ५४॥ चि
त्तं चरति खे यस्मा जिह्वा चरति खगता॥ तेनैव
खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता॥ ५५॥ गुदमे
ल शरीराणां शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः॥ भावयं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

त्तिशरीरिणि आपादतलमस्तकं ॥ खेचरी मुद्रयाये
नविवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥ न तस्य क्षरते बिंदुः कामि
न्यालिंगितस्य च ॥ ५७ ॥ यावद्बिंदुः स्थितो देहे ता
वन्मृत्युभयं कुतः ॥ यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बि
दुर्न गच्छति ॥ ५८ ॥ चलितोपि यदा बिंदुः संप्रा
प्तश्च हुताशनं ॥ व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो
योनिमुद्रया ॥ ५९ ॥ स एव द्विविधो बिंदुः पा
डुरो लोहितस्तथा ॥ पांडुरं शुक्रमित्याहुर्लोहि
तं रज उच्यते ॥ ६० ॥ विद्रुमद्रवसंकाशं रविस्था
ने स्थितं रजः ॥ शशिस्थाने भवेद्बिंदुस्तयोरै

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

॥६॥

कथं च दुर्लभं ॥६१॥ बिंदुः शिवो रजः शक्ति बिंदु बिं
दुरजोरविः ॥ उभयोः संगमादेव प्राप्यते पर
मपदं ॥६२॥ वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं च य
दा रजः ॥ याति बिंदुं सदैकत्वं भवेद्दिव्यवपु
स्तदा ॥ शुक्लं चंद्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण सं
युतं ॥ द्वयोः समरसत्वं च यो जानाति स योग
वान् ॥६४॥ अथ महामुद्रा ॥ शोधनं नाडिजा
तस्य चलनं चंद्रसूर्ययोः रसानां शोषणं चैव
मुद्राभिधीयते ॥६५॥ वक्षो न्यस्त हनुः प्रपी
ड्य सुचिरं योनिं च वामांघ्रिणा ॥ हस्ताभ्यां म

॥६॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

तुराधयेत्प्रसारितं पादं तथा दक्षिणं ॥ आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा
शनैरेचयेत्सैव व्याधिविनाशिनी निमहती मुद्रा नृणां प्रोच्यते ॥ ६७ ॥
चंद्रांगेन समभ्यस्य सूर्यांगेनैं समभ्यसेत् ॥ यावत्तुल्या भवेत्संख्या
ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ ६८ ॥ नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेपि नीर
साः ॥ अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ॥ ६९ ॥ क्षयकुष्ठगु
दावर्तगुल्माजीर्णज्वरव्यथाः ॥ रोगा दोषाः क्षयं यांति महामु
द्रां च योभ्यसेत् ॥ ७० ॥ कथितेयं महामुद्रा महासि[illegible]धिक
री नृणां ॥ गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ ७१ ॥ प[illegible] ग्रा
समारुह्य समकायशिरोधरः ॥ नासाग्रदृष्टिरेकांते जपेदोंका

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

इकाई–20 घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई की संरचना

20.1 प्रस्तावना
20.2 उद्देश्य
20.3 घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राएँ
20.3.1महामुद्रा
20.3.2 नभो मुद्रा
20.3.3 खेचरी मुद्रा विधि
20.3.4 महाबेध मुद्रा
20.3.5 विपरीत करणी मुद्रा
20.3.6 योनि मुद्रा
20.3.7 वज्रोणि मुद्रा
20.3.8 शक्तिचालिनी मुद्रा
20.3.9 तडागी मुद्रा
20.3.10 माण्डूकी मुद्रा
20.3.11 शाम्भवी मुद्रा
20.3.12 अश्विनी मुद्रा
20.3.13 पाशिनी मुद्रा
20.3.14 काकी मुद्रा
20.3.15 मातंगिनी मुद्रा
20.3.16 भुजंगिनी मुद्रा
20.3.17 मूलबन्ध
20.3.18 जालन्धर बंध मुद्रा
20.3.19 उड्डियान बंध मुद्रा
20.3.20 महा बंध मुद्रा
20.3.21पार्थिवी धारणा मुद्रा
20.3.22आम्भसी धारणा मुद्रा
20.3.23आग्नेयी मुद्रा
20.3.24 वायवीय धारणा मुद्रा
20.3.25 आकाशीय धारणा मुद्रा
20.4 सारांश
20.5 शब्दावली
20.6 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
20.7 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
20.9 निबंधात्मक प्रश्न

20.1 प्रस्तावना

घेरण्ड संहिता के तीसरे अध्याय में मुद्राओं का वर्णन किया गया है। घेरण्ड संहिता में 25 मुद्राओं का वर्णन मिलता है जिनमें 16 मुद्राएँ, 4 बन्ध तथा 5 धारणाएँ है। प्रस्तुत इकाई में हम मुद्राओं, बन्धों तथा धारणाओं की महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त करेंगे। महर्षि घेरण्ड कहते हैं कि मुद्रा बहुमूल्य साधन है जो ब्रह्मद्वार अर्थात् मूलस्थान पर सोती हुई कुण्डलिनी शक्ति का जागरण करके साधक को लक्ष्य तक पहुँचाती है परन्तु मुद्राओं को सोने की पिटारी की तरह गुप्त रखना चाहिए। अतः स्पष्ट होता है कि बन्ध व मुद्राएं हमें बाह्य या भौतिक जगत् से हटाकर अर्न्तजगत् में ले जाती है तथा लक्ष्य की प्राप्ति हो जाती है प्रस्तुत इकाई में आप मुद्राओं, बन्धों तथा धारणों की विधियों का अध्ययन करेंगे।

20.2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई से आप–

- मुद्राओं की विधि तथा लाभ का अध्ययन करेंगे।
- मुद्रा व बन्धों की सावधानियों का अध्ययन करेंगे।
- मुद्रा व बन्धों के उद्देश्यों को समझ सकेंगे।
- घेरण्ड संहित में वर्णित विविध मुद्रा व बन्धों का विश्लेषण कर सकेंगे।

20.3 घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राएँ

घेरण्ड संहिता में 25 मुद्राओं का वर्णन मिलता है। जिनमें 16 मुद्राएँ, 4 बंध तथा 5 धारणाएँ है। घेरण्ड संहिता के तीसरे अध्याय में मुद्राओं का वर्णन किया गया है। मुद्रा का अभ्यास मानसिक स्थिरता प्रदान करता है। योग में मुद्राओं एवं बन्धों का स्थान आसन और प्राणायाम से भी बढ़कर बताया गया है क्योंकि मुद्रा का अभ्यास हमारे प्राणमय कोश और मनोमय कोश को प्रभावित करता है।

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धो महाबन्धो महाबेधश्च खेचरी।।
विपरीतकरी योनिर्वज्रोणि शक्तिचालनी।
ताडागी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पंचधारणा।।
अश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी।
पंचविंशतिमुद्राश्च सिद्धिया इह योगिनाम्।। घे०सं० 3/1 2 3

अर्थात् घेरण्ड मुनि कहते हैं– महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्यिान बंध, जालन्धर बंध, मूलबंध, महाबन्ध, महाबेध मुद्रा, खेचरी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, योनि मुद्रा, वज्रोणि मुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा, तडागी मुद्रा, माण्डुकी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, पार्थिवी धारणा, आम्भसी धारणा, आग्नेयी धारणा, वायवीय धारणा, आकाशी धारणा, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी

और भुजंगिनी इत्यादि 25 मुद्राएँ हैं। इनका अभ्यास करने से योगी को कई प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त होती है।

20.3.1 महामुद्रा

घेरण्ड मुनि ने महामुद्रा का वर्णन इस प्रकार किया है–

विधि–

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढ़यत्नतः।
याम्यपादं प्रासार्याथ करोपात्तपदाङगुलिः।।
कण्ठ संकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत।
पूरकैर्वायुं सम्पूर्य महामुद्रा निगद्यते।। घे०सं० 3/29 30

बाँयी एडी से गुदा प्रदेश को दबाये तथा दाहिने पैर को सीधा रखे। गहरी श्वास ले तथा श्वास छोड़ते हुए आगे झुक कर दाहिने पैर के पंजे को दोनों हाथों से पकड़ ले। कण्ठ को संकुचित कर जालन्धर बंध लगाए तथा दोनों आँखों को भूमध्य (शाम्भवी मुद्रा) में केन्द्रित करें। पूरक की गई वायु को यथा सम्भव रोके (अन्तर्कुम्भक)। यह महामुद्रा कहलाती है।

लाभ– वलितं पलितं चैव जरा मृत्युं निवारयेत्।
क्षयकासं उदावर्तप्लीहाजीर्णज्वरं तथा।
नाशयेतत्सर्वरोगांश्च महामुद्राप्रसाधनात्।। घे०सं० 3/31

यह मुद्रा चित्त की चंचलता को समाप्त करती है, मन की एकाग्रता को बढ़ाती है। इस मुद्रा के अभ्यास से बुढ़ापे पर विजय प्राप्त होती है तथा मृत्यु का नाश होता है। चिकित्सा की दृष्टि से देखे तो कहा गया है कि यह मुद्रा यक्ष्मा, कफ तथा श्वास सम्बन्धित रोगों को ठीक करती हैं। साथ ही साथ प्लीहा के रोग, पाचन सम्बन्धी रोग तथा तन्त्रिका तंत्र में संतुलन की प्राप्ति होती है।

सावधानियाँ– मुद्रा हठयोग का उच्च अभ्यास है, इसलिए बिना शरीर शुद्धि के पूर्व इस मुद्रा का अभ्यास नहीं करना चाहिए। उच्च रक्तचाप से पीड़ित रोगियों तथा हृदय रोगियों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए। इस मुद्रा के अभ्यास को गर्मीयों में नहीं करना चाहिए क्योंकि इसका अभ्यास शरीर के ताप में वृद्धि करता है।

20.3.2 नभो मुद्रा–

विधि– यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा।
उर्ध्वजिहः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा।
नभो मुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी।। घे०सं० 3/32

सभी कार्यों में लगे रहते हुए या कहीं भी स्थिर हुआ योगी इस मुद्रा में जीभ को उल्टा कर ऊपर तालु से सटा दे तथा कुम्भक लगाकर वायु को रोक दे यह नभो मुद्रा कहलाती है।

लाभ–

यह मुद्रा एक प्रकार से खेचरी का सरल अभ्यास है इसलिए इससे खेचरी मुद्रा के लाभ मिलते हैं। कहा गया है कि जो अभ्यासी इसका निरन्तर अभ्यास करते हैं उन्हें किसी भी प्रकार के रोग नहीं होते।

सावधानी–

उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति तथा हृदय रोग से पीड़ित रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। जीभ को तालु से लगाते समय सावधानी रखे। बिना गुरू के इसका अभ्यास न करे।

20.3.3 खेचरी मुद्रा विधि

जिह्वाधो नाड़ी संछित्य रसनां चालयेत्सदा।
दोहयेत्रवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत्।।
एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत्।
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तदा सिध्यति खेचरी।।
रसना तालुमूले तु शनैः शनैः प्रवेशयेत्।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।। घे०सं० 3/33 34 35

जिह्वा और जिह्वा मूल को मिलाने वाली नाड़ी का छेदन कर जिह्वा के आगे वाले भाग का निरन्तर चालन करें और मक्खन लगाकर निरन्तर दोहन करें साथ ही साथ लोहे की चिमटी से खीचें। इसका प्रतिदिन अभ्यास करने से जिह्वा बढ़ती है। जिह्वा को इस अभ्यास से इतना लम्बा कर लेना चाहिए कि वह भौहो के मध्य तक पहुँच सके। तत्पश्चात् जिह्वा को तालू मूल में धीरे–धीरे प्रविष्ट करें। जिह्वा को उलटकर कपालरन्ध्र में ले जाना चाहिए। दृष्टि को दोनों भौहों के मध्य भाग में रखे। यह खेचरी मुद्रा कहलाती है।

लाभ–

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते।।
नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारूतः।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दशेन्न भुजंगमः।।
लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम्।
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात्।।
नानारससमुद्भूतमानन्दं न दिने दिने।
आदौ च लवणं क्षारं च ततस्तिक्तकषायकम्।।
नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च।
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम्।। घे०सं० 3/36 37 38 39 40

खेचरी सिद्ध होने पर साधक को मूर्च्छा, क्षुधा, तृष्णा, आलस्य आदि नहीं सताते। उसे रोग, जरा और मृत्यु का भय नहीं रहता। उसका शरीर आग में नहीं जलता और न ही पवन से सूखता है और न ही जल उसके शरीर को भिगो सकता है। उसके शरीर पर सर्प के विष का असर नहीं होता। साधक को निश्छल समाधि सिद्ध हो जाती है। तालू के ऊपर और कपाल कुहर में जो स्वाद ग्रन्थियाँ होती है साधक की उनके कई स्वादों का अनुभव होने लगता है तथा साथ ही साथ कई रस भी उत्पन्न होने लगते हैं। कई नवीन आनन्द की अनुभूति होती है। प्रारम्भ में लवण, क्षार, तिक्त और कषाय रस का अनुभव होता है तथा इसके बाद मक्खन, धृत, दूध, दधि, तक्र, मधु, द्राक्षा और अमृत आदि रसों का स्वाद उत्पन्न होता है।

सावधानी

खेचरी मुद्रा का अभ्यास उच्च तथा जटिल अभ्यास है जिह्वा को तालु को काटते समय सावधानी बरते तथा किसी योग्य गुरू के निर्देशन में ही इसका अभ्यास करे। जिह्वा व्रण तथा मुँह का अन्य किसी रोग में अभ्यास को न करे।

20.3.4 महाबेध मुद्रा

विधि– महाबेध की विशेषता बताते हुए घेरण्ड मुनि कहते हैं कि महाबेध के बिना मूलबंध तथा महाबंध दोनो ही निष्फल है, जिस प्रकार बिना पुरुष के स्त्री का रूप, यौवन और लावण्य व्यर्थ है।

महाबन्धंसमासाद्य कुम्भकं चरेदुड्डीन।
महाबेधः समाख्यातौ योगिनां सिद्धिदायकः।। घे०सं० 3/42

सर्वप्रथम महाबंध का अभ्यास करे तत्पश्चात् उड्डियान बंध कर वायु को कुम्भक द्वारा रोके। यही महाबेध मुद्रा है।

लाभ–

महाबन्धमूलबन्धौ महाबेधसमन्वितौ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः।। घे०सं० 3/43
न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुंगवैः।। घे०सं० 3/44

जो साधक प्रतिदिन महाबेध के साथ महाबंध, मूलबंध का अभ्यास करता है वह सभी योगियों में श्रेष्ठ माना जाता है। उसे वृद्धावस्था नहीं आती, उसे मृत्यु का भय नहीं सताता। साधको को इसका अभ्यास गोपनीय रखना चाहिए।

सावधानी–

इस अभ्यास में तीनों बंधो (मूलबंध, उड्डियानबंध, जालंधर बंध) में निपूणता होनी चाहिए। बिना गुरू के निर्देशन के इसका अभ्यास न करे।

20.3.5 विपरीत करणी मुद्रा

विधि–

घेरण्ड मुनि कहते हैं कि नाभिमूल में सूर्य तथा तालू मूल में चन्द्र स्थित है। चन्द्र द्वारा अमृत का स्त्राव होता है, सूर्य इस अमृत का पान करता है जिससे प्राणी की मृत्यु होती है किन्तु अगर चन्द्र नाडी के अमृतपान करने पर मृत्यु नहीं आती। इसलिए सूर्य को ऊपर और चन्द्र को नीचे कर ले। यही विपरीतयकरणी है–

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः।
उर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता।। घे०सं० 3/47

सिर को भूमि पर रखे तथा दोनों हाथों से कमर को सहारा देकर दोनों पावों को ऊपर उठाएँ तत्पश्चात् कुम्भक द्वारा वायु को रोके, यही विपरीतकरणी मुद्रा है।

लाभ– मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरा मृत्युं च नाशयेत्।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति।। घे०सं० 3/48

इस मुद्रा का नित्यप्रति अभ्यास करने से वृद्धावस्था व मृत्यु नहीं आती। इसका अभ्यास करने वाला साधक सब लोकों में सिद्धि प्राप्त करता है तथा प्रलयकाल में भी दुखी नहीं होता है।

सावधानी–

शरीर के स्वस्थ होने पर ही इसका अभ्यास करना चाहिए। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग से पीड़ित रोगियों को तथा थायराइड़ वृद्धि पर इसका अभ्यास न करे। मस्तिष्क चक्र के दौरान इसका अभ्यास वर्जित है। प्रारम्भ में इसका अभ्यास गुरू के निर्देशन में ही करे। मोटे व्यक्ति इसका अभ्यास दीवार या किसी अन्य सहारे से करे।

20.3.6 योनि मुद्रा

विधि–

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसामुखम्।
अङ्गुष्ठतर्जनी मध्यानामाद्यैः पिद्धीत वै।।
प्राणमाकृष्य काकीभिरपाने योजयेत्ततः।
षट् चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः।।
चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिया या भुजंगिनी।
जीवेन सहितां शक्ति समुत्थाप्य पराम्बुजे।।

शक्तिमयो स्वयं भूत्वा परं शिवेन संगमम्।
नानासुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम्।।
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुविभावयेत्।
आनन्दमानसो स्वयं भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत्।। घे०सं० 3/49–53

सर्वप्रथम सिद्धासन में बैठकर दोनों हाथों के अँगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जनियों से आँखों को, मध्यमाओं से नासिका को तथा अनामिका से मुख को बन्द करें। काकी मुद्रा द्वारा प्राण खींचकर अपान में मिला दे। शरीर में स्थित छहः चक्रों पर ध्यान लगाते हुए "हूँ" अथवा "हंस" मन्त्र से कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर उसके साथ ही जीवात्मा को सहस्त्रार चक्र में ले जाए। इसी समय साधक को यह भावना करनी चाहिए कि "मैं शिव के साथ शक्ति सम्पन्न होकर सुखपूर्वक विहार कर रहा हूँ। शिव शक्ति के संगम से ही मैं आनन्दमय स्वयंभू व्रह्म हो गया हूँ।" यही योनिमुद्रा है।

लाभ–

ब्रह्महाभ्रूणहा चैव सुरापी गुरू तल्पगः।
एतैः पोपेर्न लिप्यते योनि मुद्रा निबन्धनात्।।
योनिमुद्रा परागोप्या देवानामपि दुर्लभा।
सकृत्तु लब्धसंसिद्धः समाधिस्थः स एव हि।।
यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च।
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रा निबन्धनात्।
तस्मादभ्यासनं कुर्याद्यादि मुक्तिं समिच्छति।। घे०सं० 3/54 55 56

इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से ब्रह्म हत्या, भ्रूण हत्या, सुरापान, गुरुतल्प गमन आदि महापापो से मुक्ति मिलती है। इसके और अधिक लाभों को बताते हुए कहते हैं कि यह मुद्रा परम गोपनीय है इसलिए देवताओं के लिए भी यह दुर्लभ है। इसका नियमित अभ्यास करने वाला साधक समाधि को प्राप्त कर लेता है। संसार के जितने भी पाप है इसके निरन्तर अभ्यास से दूर हो जाता है। जो साधक मोक्ष को प्राप्त करना चाहते है। उनको इस मुद्रा का अभ्यास नित्यप्रति करना चाहिए।

सावधानी–

जो व्यक्ति अन्तर्मुखी हो वो इसका अभ्यास न करे। गृहस्थ आश्रम में रहने वाले सिद्धासन में ज्यादा देर न बैठे। साइटिका से पीड़ित व्यक्ति इसका अभ्यास न करे। जिन व्यक्तियों के कान बहते हो, वो भी इसका अभ्यास न करे।

20.3.7 वज्रोणि मुद्रा–

विधि– धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यां उर्ध्वे क्षिपेत्पाद युगंशिरखे।
शक्ति प्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोणिमुद्रा मुनयोः वदन्ति।।
घे०सं० 3/57

दोनों हथेलियों को भूमि पर रखे तथा दोनों पैरों को एवं सिर को आकाश की तरफ उठा ले। यह मुद्रा, ब्रह्मचर्य आसन की स्थिति जैसी है। योगियों ने इस मुद्रा को शक्ति संचार तथा जीवन प्राप्त कराने वाली कहा है। यही वज्रोणि मुद्रा है।

लाभ–

अयं योगे योग श्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम्।
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः।।
एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्।
सिद्धे विन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले।।
भेगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत्।
तथापि सकला सिद्धिर्भवति तस्य निश्चितम्।। घे०सं० 3/58 59 60

इस मुद्रा के लाभो का वर्णन करते हुए महर्षि घेरण्ड कहते हैं कि यह मुद्रा मुक्ति देने वाली तथा हितकारिणी है। यह मुद्रा श्रेष्ठ है तथा सिद्धि प्रदान करने वाली है। इससे बिन्दु सिद्धि होती है तथा बिन्दु सिद्ध होने पर पृथ्वी के सभी कार्य सिद्ध हो जाते हैं। यदि भोग में लिप्त व्यक्ति भी इस मुद्रा का नियमित अभ्यास करे तो उसे भी सभी सिद्धियाँ प्राप्त होती है।

सावधानी–

जिन व्यक्तियों को भुजाएँ कमजोर हो उनको यह अभ्यास सावधानी से करना चाहिए।

20.3.8 शक्तिचालिनी मुद्रा

विधि– शक्तिचालिनी मुद्रा की विधि बताने से पूर्व महर्षि घेरण्ड कुण्डलिनी शक्ति के विषय में बताते हैं, वह इस शक्ति का वर्णन इसलिए कर रहे हैं क्योंकि इस मुद्रा के अभ्यास से वह गोपनीय शक्ति जो सभी मनुष्यों में सोई हुई है, जाग्रत हो जाती है।

कुण्डलिनी शक्ति जो मूलाधार चक्र में साढे तीन फेरा लगाए हुए सर्प के समान सोई पड़ी है, इस अवस्था में साधक पशु के समान है। इसलिए जब तक यह जाग्रत न हो जाए इसका अभ्यास करते रहना चाहिए। घेरण्ड मुनि कहते हैं कि नाभि को वस्त्र से लपेटे तथा अकेले में ही इसका अभ्यास करे। नग्न रहकर, सबसे सामने इसका अभ्यास बिल्कुल न करे।

विधि–

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम्।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम्।।
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत्।

संलिप्य भस्मनागात्रं सिद्धासनमाचरेत्।।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्याप्यपाने योजयेद्बलात्।
तवादाकुंचयेद् गुह्यमश्विनीमुद्रया शनैः।।
यावद्गच्छेत्सुषुम्णायां हठाद्वायुः प्रकाशयेत्।
तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी।।
घे०सं० 3/65 66 67 68।।

एक कोमल वस्त्र लेकर जो कि एक बालिस्त लम्बा तथा चार अंगुल चौड़ा हो, नाभि पर लगाकर कटि में बाँधे। समस्त शरीर पर भस्म लगाएँ, सिद्धासन में बैठे तथा प्राण को अपान से मिलाने का प्रयास करें। अश्विनी मुद्रा द्वारा गुदा द्वार को संकुचित रखे, जब तक कि सुषम्ना द्वार से चलती हुई वायु प्रकाशित न हो। इस प्रकार कुम्भक द्वारा सर्प रूपिणी कुण्डलिनी जाग्रत हो ऊर्ध्वगामी हो जाती है।

लाभ–

बद्धश्वासस्ततो भूत्वा चोर्ध्वमार्ग प्रपद्यते।
विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति।।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां ततोऽभ्यसेत्।
इति ते कथितं चण्डकापाले शक्तिचालनम्।।
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत्।
मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी।।
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकांक्षिभिः।
नित्यंयोऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता।
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां संक्षयो भवेत्।। घे०सं० 3/69 70 71 72।।

इसके लाभों का वर्णन करते हुए महर्षि कहते हैं कि इसके अभ्यास के बिना योनिमुद्रा सिद्ध नहीं हो सकती। इसका अभ्यास नित्य प्रति करने को कहा है साथ ही इसे गोपनीय रखने को भी कहा गया है। इससे विग्रह–सिद्धि सहित सभी सिद्धियाँ मिलती है और सभी रोगों का भी निवारण होता है।

सावधानी– इस मुद्रा का अभ्यास गोपनीय ढंग से करना चाहिए। खुले बदन में इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। वस्त्र को लपेट कर, एकान्त में बैठ कर शक्तिचालनी मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

20.3.9 तडागी मुद्रा–

विधि–

उदरंपश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृतिः।
ताडागी सा परामुद्रा जरा मृत्यु विनाशिनी।। घे०सं० 3/73

सर्वप्रथम पश्चिमोत्तासान में बैठे, पीठ को सीधा रखे। श्वास ले तथा पेट को ऐसे फुलाएँ जैसे उसके अन्दर पानी भरा हुआ हो। श्वास छोड़ते हुए पेट को अन्दर करे।

लाभ–यह एक महत्त्वपूर्ण मुद्रा है इसका अभ्यास करने से बुढ़ापा नहीं आता तथा मृत्यु का भय भी दूर हो जाता है।

सावधानी–

गर्भवती महिलाएँ, हर्निया या भ्रंश से पीड़ित रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। श्वास लेते तथा छोड़ते हुए सावधानी बरतें।

20.3.10 माण्डूकी मुद्रा

विधि– मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत्।
शनैर्ग्रसेदमृतं तां माण्डूकीं मुद्रिकां विदुः।। घे०सं० 3/74

मुख को बन्द कर जिह्वा को तालु में पूरा घुमाएँ, जिससे जिह्वा के माध्यम से सहस्त्रार चक्र से टपकने वाले सुधा का पान (अमृत) हो सके। यही माण्डूकी मुद्रा है।

लाभ– वलितंपलितं नैव जायते नित्ययौवनम्।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डूकीम्।। घे०सं० 3/75

इसके अभ्यास से बालों का झड़ना, सफेद होना आदि सभी रोग दूर हो जाते है। इसके अभ्यास से शरीर में झुर्रियाँ नहीं पड़ती तथा युवावस्था बनी रहती है।

सावधानी– कमर, गर्दन को सीधा रखे। मूलाधार चक्र पर उचित दबाव डाले।

20.3.11 शाम्भवी मुद्रा

विधि–

नेत्रान्तरं समालोक्य चात्मारामं निरीक्षयेत्।
सा भवेच्छाम्भवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता।। घे०सं० 3/76

दृष्टि को दोनों भौहों के मध्य स्थिर कर, ध्यान को स्वयं पर अर्थात् 'अपनी आत्मा' पर लगाए। यही शाम्भवी मुद्रा की विधि है। घेरण्ड मुनि ने इस मुद्रा को कुलवधू के समान बताया है।

लाभ– स एव ह्यादिनाथश्च स च नारायणः स्वयम्।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम्।। घे०सं० 3/78

इसका अभ्यास करने वाले साधक स्वयं आदिनाथ नारायण और जगत स्रष्टा ब्रह्मा ही है। अर्थात् इसका अभ्यास करने वाला साधक या पुरुष साक्षात् ब्रह्मरूप ही होता है।

सावधानी– जिन व्यक्तियों की आँखे बहुत अधिक कमजोर हो वो इसका अभ्यास ज्यादा देर तक या सावधानीपूर्वक ही करें। आँखों के किसी भी तरह के ऑपरेशन के बाद इसका अभ्यास न करें।

20.3.12 अश्विनी मुद्रा

विधि– आकुंचयेद् गुदाद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः।
सा भवेदश्विनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी।। घे०सं० 3/82

गुदा द्वार को बार–बार संकुचित और प्रसारित करें। इस प्रक्रिया को बार–बार करना ही अश्विनी मुद्रा है। कहा भी गया है कि इससे कुण्डलिनी शक्ति जो मूलाधार चक्र में सोई हुई है, जाग्रत हो जाती है।

लाभ– आश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी।
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत्।। घे०सं० 3/83

इस मुद्रा से गुदा सम्बन्धित सभी रोग नष्ट होते हैं। इसके नियमित अभ्यास से शारीरिक बल बढ़ता है, अकाल मृत्यु भी नहीं होती है।

सावधानी–

जब इस मुद्रा का अभ्यास करे तब ध्यान रखे कि केवल गुदा द्वार का ही संकुचन हो। संकुचन एवं प्रसार लयबद्ध होना चाहिए। गुदा नाल व्रण से पीड़ित व्यक्ति इसका अभ्यास न करे।

20.3.13 पाशिनी मुद्रा

विधि

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद् दृढ़बन्धनम्।
सा एव पाशिनी मुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी।। घे०सं० 3/84

दोनों पैरों को सिर के पीछे ले जाए तथा दोनों घुटनों को मोड़कर कण्ठ के पीछे ले जाए तथा दोनों पैरों को मिलाकर पाश के समान कठोरता से बाँधे, यही पाशिनी मुद्रा है।

लाभ–

पाशिनी महती मुद्रा वयपुष्टि विधायिनी।
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकांक्षिभिः।। घे०सं० 3/85

पाशिनी मुद्रा के अभ्यास से शक्ति जाग्रत होती है। यह शरीर को बल और पुष्ट करने वाली मुद्रा है। इसके अभ्यास से साधक को सिद्धि प्राप्त होती है।

सावधानी–

जिन व्यक्तियों को हर्निया, स्लिपडिस्क, साइटिका, उच्च रक्तचाप या मेरूदण्ड से सम्बन्धित रोगों में इस मुद्रा का अभ्यास न करें।

20.3.14 काकी मुद्रा

विधि काकचंचुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः।
काकी मुद्रा भवेदेषा सर्वरोग विनाशिनी।। घे०सं० 3/86

किसी भी सुविधाजनक आसन में बैठे तथा मुख को कौवे की चोंच के समान बनाकर, मुख से वायु का धीरे–धीरे पूरक करें। यही काकी मुद्रा है।

लाभ– काकी मुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता।
अस्याः प्रसादमात्रेण काकवन्नीरुजो भवेत्।। घे०सं० 3/87

यह मुद्रा सभी रोगों का नाश करती है। इस मुद्रा के अभ्यास को गुप्त रखने को कहा है। इस मुद्रा के प्रभाव से साधक सभी बीमारियों से कौवे के समान मुक्त रहता है।

सावधानी– काकी मुद्रा का अभ्यास स्वच्छ वातावरण में ही करे, प्रदूषित वातावरण में न करें क्योंकि इसमें वायु का पान मुख से होता है। अत्यधिक ठण्ड में इसका अभ्यास न करे। विषाद, निम्नरक्तचाप तथा दीर्घकालिक कब्ज से पीड़ित रोगियों को इसका अभ्यास वर्जित है।

20.3.15 मातंगिनी मुद्रा–

विधि–

कण्ठमग्नेजले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत्।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चाहरेत्।।
नासाभ्यां रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः।
मातंगिनी परा मुद्रा जरामृत्यु विनाशिनी।। घे०सं० 3/88,89

गले तक पानी में स्थिरतापूर्वक बैठिये तत्पश्चात् नाक से पानी खींचकर मुँह से बाहर निकालिए तथा मुँह से जल खींचकर नाक से बाहर छोडिए। इसको बार–बार कीजिए। यही मातंगिनी मुद्रा है।

लाभ– विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः।
कुर्यान्मातंगिनी मुद्रां मातंग इव जायते।।
यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमश्नुते।
तस्मात् सर्व प्रयत्नेन साधयेत् मुद्रिकांपराम्।। घे०सं० 3/90,91

इसके लाभों का वर्णन करते हुए महर्षि कहते हैं कि यह एक परम मुद्रा है जिसके अभ्यास से जरा, मृत्यु का हरण होता है। किन्तु इसे एकान्त स्थान में एकाग्र होकर करना चाहिए। इस मुद्रा के सिद्ध होने पर साधक हाथी के समान बलवान एवं शक्तिशाली बनता

है। साथ ही उसे आनन्द की अनुभूति होती है। इस मुद्रा को प्रयत्नपूर्वक सिद्ध करना चाहिए। इसकी सिद्धि थोड़े से अभ्यास से ही हो जाती है।

सावधानी– इस मुद्रा का अभ्यास लोगों, जन–साधारण के बीच में न करे। मन को एकाग्र करके ही इसका अभ्यास करे। नाक में पानी भरते हुए या मुँह में पानी भरते हुए सावधानी रखे।

20.3.16 भुजंगिनी मुद्रा

विधि

वक्त्रं किंचित्सुप्रसार्य चानिलं गलया पिवेत्।

सा भवेद् भुजंगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी।। घे०सं० 3/92

किसी भी सुविधाजनक आसन में बैठे। मुख को पूरा खोलकर कण्ठ से वायु का पूरक करें। यही भुजंगिनी मुद्रा कहलाती है।

लाभ–

यावच्च उदरे रोगमजीर्णादि विशेषतः।
तत्सर्वंनाश्येदाशु यत्र मुद्रा भुजंगिनी।। घे०सं० 3/93

इसके अभ्यास सिद्ध होने पर जरा–मृत्यु का नाश होता है। यह उदर को स्वस्थ बनाकर उससे सम्बन्धित सभी रोगों को ठीक करता है। इससे अजीर्ण आदि रोगों में लाभ मिलता है।

सावधानी–इसे प्रदूषित वातावरण में न करें।

बंध

20.3.17 मूलबन्ध

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुंचयेत्ततः।
नाभिग्रन्थि मेरुदण्डे सुधीः संपीड्य यत्नतः।।
मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन दृढ़बन्धं समाचरेत्।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते।। घे०सं० 3/6,7

सर्वप्रथम दण्डासन में बैठे तथा बाएँ पैर को मोड़कर, बाँयी एड़ी को गुदा मार्ग में रख, उसे संकुचित करें और यत्नपूर्वक नाभि ग्रंथी को मेरूदण्ड में लगाकर दबाव बनाएँ। फिर दायी एडी को उपस्थ पर लगाकर उस पर दृढ़तापूर्वक दबाव बनाएँ। यही मूलबंध है।

लाभ–

संसारसागरं तर्तुमभिलषति यः पुमान्।
सुगुप्तो विरलो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत्।।
अभ्यासाद्वन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्।
साधयेद्यत्नतस्तर्हि मौनी तु विजितालसः।। घे०सं० 3/8, 9

यह मूलबंध बूढापे पर आसानी से विजय प्राप्त करता है। इसके अभ्यास से मरूत् सिद्धि प्राप्त होती है। इसका अभ्यास अगर मौन रखकर व आलस्य से रहित होकर करे तो ज्यादा लाभकारी सिद्ध होगा। इसके अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है।

सावधानी

इसका अभ्यास मौन रहकर करना चाहिए। इसके अभ्यास के दौरान आलस्य नहीं होना चाहिए। कब्ज तथा बवासीर से पीड़ित रोगियों को इसका अभ्यास बड़ी सावधानी से या किसी गुरु के परामर्श के बाद ही करना चाहिए। ऋतुस्त्राव के दौरान इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

20.3.18 जालन्धर बंध मुद्रा

विधि–

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्।
जालन्धरेकृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्।। घे०सं० 3/10

किसी भी सुविधाजनक, ध्यानात्मक आसन में बैठे तथा कंठ को संकुचित कर ठुड्डी को छाती पर लगाने का प्रयास करें। यही जालन्धर बंध है। इसके अभ्यास से शरीर में स्थित 16 आधारों का नियंत्रण होता है।

लाभ–

जालन्धरमहामुद्रामृत्योश्च क्षयकारिणी।
सिद्धो जालन्धरो बन्धो योगिनां सिद्धिदायकः।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः।। घे०सं० 3/11

यह जालन्धर बंध नामक महामुद्रा मृत्यु का भय दूर कर उसे जीत लेती है। इसका अभ्यास सिद्धियों को प्रदान करने वाला होता है। कहा गया है कि इस बंध का अभ्यास निरन्तर छह माह करने से साधक सिद्ध हो जाता है।

सावधानी–

हृदय रोगो से पीड़ित, उच्च रक्त चाप से पीड़ित, भ्रमि मस्तिष्क से सम्बन्धित किसी सर्जरी वाले रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। सर्वाइकल स्पाडिलाइटिस वाले रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। घबराहट प्रारम्भ होने पर भी बंध को तुरन्त हटा ले और विश्राम करे।

20.3.19 उड्डियान बंध मुद्रा

विधि– उदरे पश्चिमं तानं नाभिरूर्ध्व तु कारयेत्।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातंगकेसरी।। घे०सं० 3/12

किसी भी ध्यानात्मक आसन से बैठकर अपने उदर (पेट) को पीठ की तरफ पूरा संकुचित करें। ऐसा करते ही महाखग अर्थात् प्राण ऊपर की तरफ उठता है। यह स्थिति उड्डियान बंध कहलाती है।

लाभ–

समग्राद् बन्धनाद्ध्येतदुड्डीयानं विशिष्यते।

उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्।। घे०सं० 3/13

यह मृत्यु रूपी हाथी के सामने शेर (सिंह) के समान प्रकट होता है। अन्य सभी बंधों में यह सर्वश्रेष्ठ है। इसके अभ्यास से साधक को मोक्ष मिल जाता है। इसके अभ्यास से उदर के सभी रोग तथा सम्बन्धित अंग सुदृढ़ बनते हैं।

सावधानी–

वृहदान्त्रशोध, आमाशय या आन्त्रव्रण, हर्निया, उच्च रक्त या हृदय रोग से पीड़ित रोगी इसका अभ्यास न करे। गर्भिणी भी इसका अभ्यास न करें। प्रसव के बाद डॉक्टर की सलाह से ही इसका अभ्यास करें। पेट दर्द की स्थिति में इसका अभ्यास न करे।

20.3.20 महा बंध मुद्रा–

विधि–

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत्।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः।।
शनकैश्चालयेत्पार्ष्णि योनिमाकुंचयेच्छनैः।
जालन्धरे धरेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते।। घे०सं० 3/14 15

बाँये पैर को मोड़कर उसकी एड़ी को गुदा द्वार पर रखे तथा फिर दाये पॉव की एडी से बाँयी एडी पर दबाव बनाए। धीरे–धीरे गुदा प्रदेश का चातन करे तथा उसे धीरे–धीरे ही संकुचित भी करें। साथ ही जालन्धर बंध द्वारा वायु को धारण करे। यह महाबंध है।

लाभ–

महाबन्धः परो बन्धो जरामरण नाशनः।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्ववांछितम्।। घे०सं० 3/16

महाबंध मुद्रा अन्य सभी मुद्राओं में उत्तम हैं। यह जरा–मृत्यु नाशिनी है। इस बंध के फलस्वरूप साधक की सभी मन की इच्छाएँ पूरी हो जाती है। इसमें तीनों बंध प्रयुक्त होते है इसलिए इसमें तीनों बंधो के लाभ निहीत है।

सावधानी–

उच्चरक्त चाप, हृदय रोग से पीडित, वृहदान्त्रशोध, गर्भिणी, सर्वाइकल स्पॉडिलाइटिस, ऋतुस्त्राव आदि वाले व्यक्ति इसका अभ्यास न करें।

20.3.21 पार्थिवी धारणा मुद्रा

विधि–

यत्तत्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं,
वेदास्रं कमलासनेनसहितं कृत्वा हृदिस्थापितम्।
प्राणंत्रय विलीय पंचघटिकाश्चित्तान्वितां धारयेत्।
ऐषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा।। घे०सं० 3/17

घेरण्ड मुनि कहते हैं कि पृथ्वी तत्त्व का वर्ण हरताल के समान पीला रंग है। वह वर्गाकार है और यही ब्रह्म देवता है। उसके सभी छोर समान है। इसको योग की शक्ति द्वारा हृदय में धारण करें और उसके बीज मंत्र 'लं' पर ध्यान लगाए। प्राण का कुम्भक पाँच घड़ी तक करें। यही पार्थिवी धारणा है।

लाभ–

पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति तु नित्यशः।
मृत्युंजयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेद्भुवि।। घे०सं० 3/18

इसके अभ्यास से योगी पृथ्वी पर विजय प्राप्त करता है। साथ ही साथ वह मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है। वह सिद्ध होकर पृथ्वी में विचरण करता है। वह पृथ्वी तत्त्व के गुणों एवं अवगुणों पर विजय प्राप्त करता है।

सावधानी– इसका अभ्यास बहुत धैर्य तथा धीरे–धीरे करें, किसी भी तरह की जबरदस्ती ठीक नहीं है। अभ्यास में काफी समय लग सकता है इसलिए धैर्य धारण करें।

20.3.22 आम्भसी धारणा मुद्रा–

विधि–

शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं।
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना।
प्राणं तत्र विलीय पंच घटिकाश्चित्तान्वितां धारयेत्।
एषा दुःसहतापपापहरिणीस्यादाम्भसी धारणा।। घे०सं० 3/19

शुभ्र वर्ण का जलशंख, चन्द्र या कुन्द के समान है। जल का बीज मंत्र वकार या 'वं' और देवता विष्णु हैं। इस तत्व का हृदय में ध्यान कर मन को एकाग्र कर पाँच घड़ी तक कुम्भक कर प्राण को धारण करें। यही आम्भसी धारण है।

लाभ–

आम्भसीं परमां मुद्रा यो जानाति स योगवित्।
जले च घोरे गंभीरे मरणं तस्यनोभवेत्।।
इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः।
प्रकाशात्सिद्धिहानिःस्यात्सत्यं वच्मि च तत्त्वतः।। घे०सं० 3/20 21

इस धारणा द्वारा मनुष्य के सभी प्रकार के दुःख, ताप तथा सभी पाप खत्म हो जाते हैं। शरीर की अंदर की गर्मी और उत्तेजना आदि समाप्त हो जाती है। क्योंकि जल का गुण शीतलता प्रदान करना होता है। जो साधक इसको सिद्ध कर लेता है उसको पानी में डूबने पर भी किसी भी तरह से हानि नहीं पहुँचती। घेरण्ड मुनि ने श्रेष्ठ एवं महत्वपूर्ण मुद्रा की संज्ञा दी है। साथ ही इसके अभ्यास को गोपनीय रखने को कहा है कहते हैं अगर इसका अभ्यास सबके सामने हो तो साधक की सिद्धि नष्ट हो जाती है।

सावधानी– घेरण्ड मुनि ने इस मुद्रा का वर्णन करते हुए ही कहा है कि इस मुद्रा का अभ्यास गोपनीय रूप से करना है किसी के सामने अभ्यास करने से साधक की सिद्धि नष्ट हो जाती है। इसका अभ्यास करने से पूर्व चित्त को शान्त करने का प्रयास करे। इसका अभ्यास किसी भी समय नहीं किया जाता।

20.3.23 आग्नेयी मुद्रा

विधि–

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं,
तत्त्वं वह्निमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम्।
प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकाश्चित्तान्वितं धारयत्
एषा कालगभीरभीतिहरिणी वैश्वानरी धारणा।। घे०सं० 3/22

अग्नि का स्थान नाभि है। अग्नि का रंग लाल है तथा इसका यंत्र त्रिकोण है। इसका बीज मंत्र 'रं' और देवता रुद्र है। यह अग्नि तत्व तेजपुंज युक्त, दीप्ति युक्त तथा सिद्धिदायक है। इसका अभ्यास मन को एकाग्र कर तथा पाँच घड़ी का कुम्भक धारण कर करें। यह आग्नेयी धारणा कहलाती है।

लाभ–

प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ पतितो यदि साधकः।
एतन्मुद्रा प्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक्।। घे०सं० 3/23

इसके लाभों का वर्णन करते हुए महर्षि कहते हैं कि निरन्तर इसका अभ्यास करने वाले साधक को काल का भय आदि नहीं सताता तथा उसे अग्नि से भी कोई हानि नहीं

होती। इसका अभ्यास करने वाला साधक अगर प्रदण्ड अग्नि में भी गिर जाए तो उसे कोई हानि नहीं होगी और साधक मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है।

सावधानी

इसका अभ्यास धैर्य तथा संयम से करे क्योंकि अग्नि से खिलवाड़ करना साधक के लिए ठीक नहीं है।

20.3.24 वायवीय धारणा मुद्रा

विधि

यद्भिन्नांजनपुंजसंनिभमिदं धूम्रावभासं परं,
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता।

प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकाश्चिन्तान्वितं धारयेत्।

एषा खे गमनं करोति यामिनां स्याद्वायवी धारणा।।घे०सं० 3/24

वायु का रंग धुएँ के रंग के समान हल्का काला होता है। इसका बीज मंत्र 'यं' या यकार है, इसका तत्व सत्व गुण का है। इसके इष्ट देवता ईश्वर हैं। मन को एकाग्र कर प्राण देवता ईश्वर हैं। मन को एकाग्र कर प्राण वायु को पाँच घड़ी तक कुम्भक कर धारण करें। इसे वायवीय धारणा कहा गया है।

लाभ–

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी।
वायुनाभ्रियते नापि खे च गतिप्रदायिनी।।
शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्यकस्यचित्।
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चण्ड ते।। घे०सं० 3/25 26

इस अभ्यास से साधक को आकाश गमन की शक्ति प्राप्त होती है साथ ही वह मृत्यु पर भी विजय प्राप्त करता है। वह बुढ़ापे पर भी विजय हासिल करता है। साधक आकाश में उड़ने की सिद्धि प्राप्त कर आकाश में उड़ने लगता है। इससे अन्य सिद्धियाँ भी अपने आप प्राप्त हो जाती है।

सावधानी– इस धारणा के बारे में मूर्ख तथा अभक्त व्यक्ति को न बताएँ। ऐसा करने से सिद्धि नष्ट हो जाती है। इसका अभ्यास को करते हुए धैर्य धारण करें तथा धीरे–धीरे अभ्यास को करे व आगे बढ़ाएँ।

20.3.25 आकाशीय धारणा मुद्रा–

विधि

यत्सिन्द्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमाख्यमुद्भासते,
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम्।
प्राणांस्तत्र विलीय पंचघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्,
एषा मोक्षकपाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणा।। घे०सं० 3/27

यह आकाश तत्व को धारण करने की धारणा है, आकाश जिसका रंग समुद्र के नीले रंग जैसा, शुद्ध जल के समान है। आकाश तत्व का बीज मंत्र हकार या 'हं' है। इसके इष्ट देव सदाशिव है। मनु को शान्त एवं एकाग्र कर प्राण वायु को पाँच घड़ी का कुम्भक लगाएँ। यह आकाशी धारणा है।

लाभ– आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति स योगवित्।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति।। घे०सं० 3/28

इसके लाभों को कहते हुए कहा गया है कि यह मोक्ष का द्वार खोलती है। इसका साधक मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है। उसे प्रलय आदि आने पर भी किसी भी प्रकार का दुख नहीं होता। वह शुद्ध अवस्था को प्राप्त करता है।

सावधानी– मन को शान्त तथा निर्मल कर ही इसका अभ्यास करें।

अभ्यास प्रश्न

1.एक शब्द में उत्तर दीजिए–

(क) किस मुद्रा के सिद्ध हो जाने पर साधक मूर्च्छा, तृष्णा, क्षुधा, आलस्य आदि नहीं सताते।

(ख) किस मुद्रा के अभ्यास से ब्रह्म हत्या, भ्रूण हत्या, सुरापन, गुरुतल्प गमन आदि महापापों से मुक्ति मिलती है।

(ग) किस मुद्रा के प्रभाव से साधक सभी बीमारियों से कौवो के समान मुक्त रहता है।

(घ) किस मुद्रा के सिद्ध हो जाने पर साधक हाथी के समान बलवान तथा शक्तिशाली बनता है।

(ङ) गुदा नाल व्रण से पीड़ित व्यक्ति को किस मुद्रा का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2.बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

(क) घेरण्ड संहिता के अनुसार बन्धों की संख्या कितनी होती है?

(i) 04 (ii) 05 (iii) 16 (iv) 25

(ख) किस मुद्रा के अभ्यास को निरन्तर छः माह करने से साधक सिद्ध हो जाता है?

(i) मूलबन्ध मुद्रा (ii) जालान्धर बन्ध मुद्रा

इकाई–9 बन्ध एवं मुद्रा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं महत्व

इकाई की संरचना

9.1 प्रस्तावना

9.2 उद्देश्य

9.3 बंध का अर्थ एवं परिभाषा

9.4 मुद्रा का अर्थ एवं परिभाषाए

9.5 मुद्रा एवं बंध का उद्देश्य

9.6 मुद्रा तथा बंध का महत्त्व

9.7 सारांश

9.8 शब्दावली

9.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

9.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

9.11 निबन्धात्मक प्रश्न

9.1 प्रस्तावना

प्रस्तुत इकाई से हम हठयोग के महत्वपूर्ण विविध पक्षों का अध्ययन किया। हठयोग के ग्रन्थ कहते हैं कि मुद्रा बहुमूल्य साधन है जो कुण्डलिनी का जागरण करके साधक को लक्ष्य तक पहुँचाती है इसे सोने की पिटारी की तरह गुप्त रखना चाहिए। वर्तमान में मुद्राओं पर भी शोध अनुसंधान उपयोगी सिद्ध हो रहे हैं। मुद्राओं का सम्बन्ध शारीरिक स्वास्थ्य से है पर इसके सूक्ष्म प्रभाव हमारे मन पर भी पड़ते हैं। मुद्राओं की सिद्धि होने पर साधक कैवल्य की प्राप्ति कर लेता है।

9.2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई में आप–

- मुद्रा का अर्थ व परिभाषाओं का अध्ययन करेंगे।
- मुद्रा व बंध के उद्देश्यों को समझ सकेंगे।
- मुद्रा व बन्ध के महत्व को जान सकेंगे।
- नाद को जान सकेंगे।

9.3 बंध का अर्थ एवं परिभाषा

योगाभ्यास का यह छोटा परन्तु अत्यन्त महत्वपूर्ण वर्ग है। यह अन्तः शारीरिक प्रक्रिया है। इस अभ्यास के द्वारा व्यक्ति शरीर के विभिन्न अंगों तथा नाडियों को नियंत्रित करने में समर्थ होता है। बन्ध–बन्धने धातु में धञ् प्रत्यय करके बंध शब्द बनता है जिसका अर्थ है बाँधना या नियंत्रित करना। जिस प्रक्रिया द्वारा शरीर के विभिन्न आन्तरिक अवयवों को बांधकर अथवा नियंत्रित करके साधना में प्रवृत्ति होती है। वह क्रिया बंध कहलाती है। बंध का मतलब होता है बंद करना, बांधना, बद्ध करना, जैसे ताला लगा देना। शरीर के विशेष भाग का नाड़ी–स्नायुपेशी जाल आंकुचित किया जाता है। शरीर के भिन्न–भिन्न अंगों को धीरे से, परन्तु शक्तिपूर्वक संकुचित एवं कड़ा किया जाता है। इससे आन्तरिक अंगों की मालिश होती है।

योग के दृष्टिकोण से बंध का प्रयोग प्राणायाम के समय अति आवश्यक है। इसके द्वारा प्राण को नियंत्रित किया जाता है जिससे वह अनिच्छित जगह न जा सके। जहाँ प्राण पहुँचेगा, उसी अंग पर उसका प्रभाव पड़ेगा। अतः बन्ध का प्रयोग करके प्राण को नियंत्रित करके इच्छित स्थान पर उसको ले जाना सम्भव हो जाता है। कहा जा सकता है कि शरीर के अंगो को संकुचित करके प्राण को नियंत्रित करने के लिए वृत्तियों को अन्तर्मुखी करने की प्रक्रिया का नाम बंध है। जिससे आन्तरिक अंग व स्नायु स्वस्थ तथा क्रियाशील होते हैं। बंध शारीरिक अभ्यास हैं। बंध आध्यात्मिक शक्ति की उत्पत्ति का सूचक है।

9.4 मुद्रा का अर्थ एवं परिभाषाए

हठयोग के ग्रंथो में मुद्रा शब्द हर स्थान पर मिलता है। हठयोग के महत्त्वपूर्ण अभ्यासों में मुद्राओं का अभ्यास महत्वपूर्ण है। सर्वप्रथम मुद्रा का ज्ञान आदि गुरु शिवनी ने अपनी प्रथम शिष्या पार्वती जी को दिया।

'मुद्रा' शब्द का निर्वचन उपादि कोष में इस प्रकार किया गया है–

मोदन्ते हृष्यन्ति यया सा मुद्रा यन्त्रिता सुवर्णादि धातुमया वा'

अर्थात् जिसके द्वारा सभी व्यक्ति प्रसन्न होते है। वह मुद्रा है जैसे सुवर्णादि बहुमूल्य धातुएँ प्राप्त करके व्यक्ति प्रसन्न होता है। 'मुद हर्षे' धातु में 'रक्' प्रत्यय लगाकर मुद्रा शब्द की उत्पत्ति होती है। जिसका अर्थ है प्रसन्नता को प्रदान करने वाली स्थिति।

कोष में मुद्रा शब्द के अनेक अर्थ मिलते है। जैसे मोहर, छाप, मुहरबंद करना, नामांकित अंगूठी, प्रतिभा चिन्ह, पदक, रूपया, रहस्य, अंगो की विशेष स्थिति (हाथ, या मुख की मुद्रा), नृत्य की मुद्रा आदि।

योग के विषय में मुद्रा शब्द को रहस्य तथा अंगों की विशिष्ट स्थिति के अर्थ मे लिया गया है। हठयोग के ग्रन्थों में भी इसकी चर्चा की गई है। यह उच्च अभ्यास है तथा गुरु के निर्देशन में ही इसे करना चाहिए। कुण्डलिनी शक्ति के जागरण में मुद्राओं का अभ्यास अत्यधिक सहायक है। अतः यह अभ्यास आसनों एवं प्राणायामों के अभ्यास से अधिक शक्तिशाली माना जाता है। यह रहस्यमयी है इसलिए देवताओं के लिए भी दुर्लभ बताई गई है। गोपनीय होने के कारण सार्वजनिक नहीं की जाने वाली है। अतः रहस्य अर्थ उचित है।

आसन व प्राणायाम के साथ बन्धों का प्रयोग करके विशिष्ट स्थिति में बैठकर 'मुद्रा' का अभ्यास किया जाता है। इसलिए इसे अंगों की विशेष स्थिति के रूप में भी लिया जा सकता है। इनमें हाथो तथा मुख की विशेष स्थिति को भी सम्मिलित किया जा सकता है। उदाहरणार्थ – जानुशिरासन के बैठकर प्राणायाम (कुम्भक) तथा बंधो का प्रयोग करके महामुद्रा का अभ्यास किया जाता है।

'मुद्रा' अत्यन्त बहुमूल्य साधन है जो कुण्डलिनी शक्ति का जागरण करके साधक को लक्ष्य तक पहुँचाती है। अतः 'सुवर्ण या धन या रूपया' का भाव भी इसमें निहित है। इसकी बहुमूल्यता निःसन्देह सिद्ध होती है।

मुद्रा को परिभाषित करते हुए कहा गया है कि आसन, प्राणायाम की सम्मिलित विशिष्ट स्थिति जिसके द्वारा कुण्डलिनी का जागरण सम्भव है, मुद्रा कहलाती है।

चित्त को प्रकट करने वाले किसी विशेष भाव को मुद्रा कहते हैं।

उच्च श्रेणी के भारतीय नृत्यों में मुद्रा हाथों की विशेष अवस्था है जो आंतरिक भावों या संवेदनाओं का संकेत करती है। योनिमुद्रा, चिन्मुद्रा आदि अनेक मुद्राएँ हाथ की विशेष

स्थितियाँ है। नृत्य प्रक्रियाओं की भाँति इनका उद्देश्य भी अंतरंग भावों का प्रकटीकरण या साधक के अध्यात्मिक भावों की ओर संकेत करना है।

आसन एवं प्राणायाम की अपेक्षा यह सम्मिलित अभ्यास (मुद्रा) शीघ्र फल प्रदान करता है। मुद्राओं के अभ्यास से साधक सूक्ष्म शरीर या अनैच्छिक शरीरगत प्रक्रियाओं पर और प्राणशक्ति को नियंत्रित कर लेता है। फलस्वरूप उसकी विभिन्न वृत्तियाँ अर्न्तमुखी हो जाती है तथा साधक को साधना में सफलता प्राप्त होती है। साधक अपने प्राणमय कोष और मनोमय कोष को स्वच्छ व निर्मल बना लेता है जिससे चित्त एकाग्र हो जाता है तथा कुण्डलिनी जागरण व समाधि की स्थिति प्राप्त हो जाती है।

9.5 मुद्रा एवं बंध का उद्देश्य

योगशास्त्र में जिन मुद्राओं और बंधो का वर्णन किया गया है। वे तन्त्रिका तंत्र की संवेदनाओं और उत्तेजनाओं को शान्त एवं संयत करने में सहायक सिद्ध होती है। हठयोग में मुद्राओं व बंधो का कार्य साधक को साधना पथ पर अग्रसर करना है जिसके लिए कुण्डलिनी जागरण आवश्यक है। इन मुद्राओं व बंधो के अभ्यास करने से कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है जो हठयोगी की साधना का मुख्य उद्देश्य है। इसके अतिरिक्त आन्तरिक अवयवों को नियंत्रित करके साधक की अन्तःस्त्रावी गन्थियों तथा प्राणशक्ति को प्रभावित करती है। इनके संतुलित रहने पर शारीरिक व मानसिक सुदृढ़ता प्राप्त होती है। मुद्रा के अभ्यास में 'स्थिरता' की बात घेरण्ड संहिता में कही गई है और कहा गया है कि– "मुद्रया स्थिरता चैव"। स्नायु संस्थान को वशीभूत करके इच्छित ऊर्जा का उत्पादन एवं प्रयोग करके स्थिरता का भाव प्राप्त किया जा सकता है। यह भाव साधक को साधना के पथ पर अग्रसर करता है क्योंकि इससे शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता या संतुलन प्राप्त होता है। इससे इन्द्रियों में भी स्थिरता आती है और वह अन्तर्मुखी हो जाती है।

इन मुद्राओं के अभ्यास संतंत्रिका तंत्र के द्वारा मस्तिष्क को भेजे जाने वाले संदेश चेतना को जागृत करने में सफल हो जाते हैं।

बन्ध का प्रयोग तंत्रिकाओं को प्रभावित करता है। गले, उदर अथवा गुदाद्वार पर जो तंत्रिकांए कार्यरत है, उन्हें सक्रिय करके अवरोध उत्पन्न कर दिया जाए तो प्राण के लिए ऊर्ध्व, अधो या मध्य मार्ग बंद हो जायेगे और प्राण का सुषुम्ना में गमन होने लगेगा। इस प्रकार कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने तथा प्राण पर नियंत्रण स्थापित करने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करते हैं।

मुद्राएँ व बंध साधक की बाह्यवृति को समाप्त कर अन्तःवृत्ति को जाग्रत करते हैं जिससे वह संसार की ओर से विमुख होकर साधना पथ पर बढ़ता रहे। इनके अभ्यास से वीतराग होकर साधक लक्ष्य प्राप्ति के प्रति सजग हो जाता है। ऐसा एकाग्रचित्त साधक साधकों की श्रेणी में सम्मान का अधिकारी होता है। स्वामी कुवलयानन्द कहते हैं– 'मुद्रा तथा बंध हठयोग की खास विशेषताएँ है। ये अनेक तंत्रिकापेशी, बंध लगाकर किए जाते हैं। इनमें आन्तरिक दबाव से शरीर में बहुत अधिक परिवर्तन होते है। बंध के अभ्यास से विभिन्न अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। साथ ही साथ कुछ तंत्रिका समूहों को

भी प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। प्राचीन पुस्तकों में यह दावा किया गया है कि इस प्रकार के यौगिक व्यायाम से पेशाब तथा पाखाने की मात्रा कम हो जाती है।

9.6 मुद्रा तथा बंध का महत्त्व

हठयोग के ग्रन्थों में मुद्रा तथा बंध के महत्त्व को बताते हुए कहा है कि मुद्रा का अभ्यास कुण्डलिनी जागरण में अत्यधिक लाभकारी सिद्ध होता है। मुद्राओं का अभ्यास साधक को सूक्ष्म शरीर स्थित प्राण–शक्ति की तरंगों के प्रति जागरूक बनाता है। अभ्यासी इन शक्तियों पर चेतन रूप से नियंत्रण प्राप्त करता है। फलतः व्यक्ति अपने शरीर के किसी अंग में उसका प्रवाह ले जाने या अन्य व्यक्ति के शरीर में उसे पहुँचाने की क्षमता प्राप्त करता है। मुद्राओं के अभ्यास से बाह्य जगत से सम्बन्ध टूट जाता है, इन्द्रियाँ अन्तर्मुखी होकर प्रत्याहार की स्थित निर्मित करती है। इसलिए ये अभ्यास आध्यात्मिक साधको के लिए अत्यधिक उपयोगी है। चित्त को एकाग्र करने में भी ये अभ्यास समर्थ है। यद्यपि मुद्राओं का प्रथम उद्देश्य आध्यात्मिक है परन्तु जैसा कि हम जानते हैं कि इनसे मानसिक एवं शारीरिक लाभ प्राप्त होते है। इसके साथ–साथ मुद्राओं के चिकित्सकीय लाभ भी हैं।

बंध योग का एक छोटा परन्तु अत्यन्त महत्वपूर्ण वर्ग है। यह अन्तः शारीरिक प्रक्रिया है, परन्तु अभ्यासी के सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त विचारों एवं आत्मिक तरंगों में प्रवेश कर ये चक्रों पर सूक्ष्म प्रभाव डालते हैं। सुषुम्ना नाड़ी में प्राण के स्वतंत्र प्रवाह में अवरोध उत्पन्न करने वाली ब्रह्म ग्रन्थि, विष्णु ग्रन्थि तथा रूप ग्रन्थि इसके अभ्यास से खुल जाती है। इस प्रकार आध्यात्मिक शक्ति उत्पन्न होती है।

बंध के अभ्यास वास्तव में स्नायविक अवरोध है, जो शरीर और मस्तिष्क के भीतर जितनी तंत्र–तंत्रिकाए है, उनमें उत्पन्न हो रही संवेदनाओं को अवरुद्ध कर देते हैं और दूसरे प्रकार की संवेदना को जाग्रत करते है। आन्तरिक अंगों में जहाँ पर भी संकुचन या प्रसारण की क्रिया होती है, चाहे गर्दन में हो, चाहे कण्ठ में हो, चाहे जननेन्द्रिय के क्षेत्र में हो या गुदा द्वार के क्षेत्र में हो, वह आन्तरिक अंगों से सम्बन्धित प्रक्रियाओं को बदल देती है, संवेगो को बदल देती है। शरीर को अन्य प्रकार की उत्तेजनात्मक या शान्त अवस्था में ले जाती है, जिसके कारण आन्तरिक स्थिरता का आभास होता है।

बंध का महत्त्व आज चिकित्सा में भी है। योग चिकित्सा में बंधो द्वारा कई बीमारियों को ठीक किया जाता है जैसे मूलबंध के अभ्यास से कब्ज एवं बवासीर ठीक हो जाते हैं। यह बहुमूत्र तथा प्रजनन सम्बन्धी बीमारियों को ठीक करता है। ऐसा अनेको चिकित्सकीय लाभ है जो बंधो के निरंतर अभ्यास से शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं।

स्वामी निरंजनानन्द की मान्यता है कि योग शास्त्र में जिन मुद्राओं और बंधो का वर्णन किया गया है। वे तन्त्रिका तंत्र की संवेदनाओं और उत्तेजनाओं को शांत एवं संयत करने में सहायक सिद्ध होती है। कुण्डलिनी योग या क्रिया योग में जिन मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है जैसे अश्विनी मुद्रा, वज्रोली मुद्रा, तडागी मुद्रा इत्यादि, उनका प्रभाव प्राणमय कोश पर पड़ता है और वे प्राण के प्रवाह को परिवर्तित करने का प्रयास करती है। उनका प्रभाव मस्तिष्क पर भी पड़ता है और वे चित्त के भीतर भाव विशेष को जाग्रत करने

में सहायक होती है ताकि हम पूर्णता अन्तर्मुखी हो सकें। इनका अभ्यास एकाग्रता प्राप्ति में सहायक होता है।

अतः यह कहा जा सकता है कि बंध एवं मुद्राएँ हमें ब्राह्म या भौतिक जगत से हटाकर अन्तर्गत में ले जाती है। अन्नमय, प्राणमय, मनोमय कोश पर विजय प्राप्त करने के बाद ही विज्ञानमय कोश में पहुँचने की स्थिति होती है। आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध के माध्यम से अन्नमय, प्राणमय व मनोमय कोश पर नियंत्रण किया जाना सम्भव है। अतः अन्तिम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु मुद्राओं का अभ्यास अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

तस्मान् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।

ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्।। ह०प्र० 3/4

अर्थात् ब्रह्मद्वार पर सोती हुई कुण्डलिनी शक्ति को जगाने के लिए सब प्रयत्न करके मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए क्योंकि मुद्राएँ ही कुण्डलिनी को जगाने के लिए एकमात्र सर्वोत्तम उपाय है। इससे ही मुद्रा के अभ्यास की उपयोगिता सिद्ध होती है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

सत्य असत्य बतायें–

1– (क) मुद्रा शब्द की उत्पत्ति मुद् धातु से हुई है।

(ख) मुद्रा से आनन्द की प्राप्ति नहीं होती।

(ग) मुद्राओं के अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति जागृत हो सकती है।

(घ) बंध प्राणायाम के अभ्यास में आवश्यक है।

(ङ) नाद के अभ्यास से बाहरी ध्वनि लुप्त हो जाती है।

(च) साधक का मन नाद ध्वनियों में स्थिर भाव होकर आनन्द प्राप्त नहीं करता है।

9.7 सारांश

हठयोग के ग्रन्थों में मुद्रा व बंध की उपयोगिता को स्वीकार किया है। साथ ही नाद की उपयोगिता को भी स्वीकारा है। वास्तव में मुद्रा व बंध हठयोग के अभ्यास में अंतिम पराकाष्ठा को प्राप्त करने में नींव की ईट सिद्ध हो रहे हैं। मुद्रा, बंधों व नाद के अध्ययन से जिज्ञासु पाठक तथा जन सामान्य भी निश्चित हठयोग के अभ्यासों के प्रति रुचि बैठाकर

असीम आनन्द की प्रापित करेंगे और कुण्डलिनी शक्ति का जागरण कर समाधि की प्रापित करेंगे।

9.8 शब्दावली–

कोष	–	खजाना
विशिष्ट	–	विशेष
चित्त	–	मन बुद्धि तथा अहंकार का सम्मलित
अनैच्छिक	–	जो बिना इच्छा के हैं।
प्रवाह	–	गति
ध्वनि	–	आवाज

9.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर–

(क) सत्य
(ख) असत्य
(ग) सत्य
(घ) सत्य
(ङ) असत्य

9.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. दिगम्बर स्वामी (2001) स्वात्माराम कृत हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम, श्रीमन्माधव, योग मन्दिर समिति, लोनावाला
2. निरंजनानन्द स्वामी (2003) महर्षि घेरण्ड कृत घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार
3. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द – आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध (2003) योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार
4. भारद्वाज डॉ० ईश्वर (2005) सरल योगासन, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।

9.11 निबन्धात्मक प्रश्न

1.मुद्रा व बन्धों से आप क्या समझते हैं? इनके उद्देश्यों की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।
2.मुद्रा व बंधों का अर्थ समझाते हुए इनके महत्व पर भी चर्चा कीजिए।
3.नाद की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

इकाई– 10 निम्नलिखित बन्धों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ – मूल बन्ध, जालन्धर बंध, उड्डयान बंध, महाबंध

इकाई की संरचना

10.1 प्रस्तावना

10.2 उद्देश्य

10.3 हठप्रदीपिका के अनुसार मूल बन्ध प्रकरण

10.4 हठप्रदीपिका के अनुसार जालन्धर बंध प्रकरण

10.5 हठप्रदीपिका के अनुसार उड्डीयान बंध प्रकरण

10.6 हठप्रदीपिका के अनुसार महाबंध प्रकरण

10.7 सारांश

10.8 शब्दावली

10.9 अभ्यासार्थ प्रश्नों के उत्तर

10.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

10.11 निबंधात्मक प्रश्न

10.1 प्रस्तावना

प्रस्तुत इकाई में हम हठयोग के महत्वपूर्ण अभ्यासों बन्धों की जानकारी प्राप्त करेंगे। हठयोग प्रदीपिका में 10 बन्ध व मुद्राओं का वर्णन है लेकिन हम इस इकाई में केवल चार बन्धों का अध्ययन करेंगे। हठयोग के ग्रन्थ कहते हैं कि बन्ध बहुमूल्य साधन है जो साधक को लक्ष्य तक पहुँचाता है। प्राणायाम के अभ्यासों मे जब कुम्भक किया जाता है तो बन्धों का लगना अति आवश्यक है योग के दृष्टिकोण से बन्धों का प्रयोग प्राणायाम के समय अति आवश्यक है।

10.2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई में आप–

- बन्धों की विधि व लाभों का जान सकेंगे।
- बन्धों की सावधानियों को भी समझ सकेंगे।
- हठयोग प्रदीपिका में वर्णित विविध चारों बन्धों का विश्लेषण कर सकेंगे।

10.3 हठप्रदीपिका के अनुसार मूल बन्ध प्रकरण

विधि–

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते।। ह०प्र० 3/60

एडी से सीवनी नाड़ी, जो कि गुदा द्वार में स्थित है, पर दबाब बनकर उसे संकुचित करे तत्पश्चात् अपान वायु को ऊपर की ओर खींचे। यही मूलबंध है।

लाभ–

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोऽपिसततं मूलबन्धनात्।।
अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम्।
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता।।
तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते।
दण्डाहता भुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्।।
बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत्,
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा।। ह०प्र० 3/64 65 67 68

लगातार प्रतिदिन मूलबंध का अभ्यास करने से अपान और प्राण की एकता होती है, शरीर में मल–मूत्र की कमी आती है। बूढ़ा व्यक्ति भी जवान हो जाता है। शरीर की अग्नि प्रज्जवलित होती है। अग्नि, अपान प्राण को उष्ण बनाती है जिससे प्रभावित होकर सोई हुई

कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत हो जाती है। और ब्रह्मनाड़ी में प्रविष्ट हो जाती है। इसलिए इसका अभ्यास नित्यप्रति आवश्यक है।

सावधानी– एड़ी का दबाव केवल सीवनी पर ही पड़ना चाहिए अन्य किसी स्थान पर नहीं। गृहस्थ व्यक्ति को इसका अभ्यास लम्बे समय तक नहीं करना चाहिए। ऋतुस्त्राव होने पर भी इसका अभ्यास न करे। जिस साधकों में अग्नि तत्त्व की अधिकता हो वो इसका अभ्यास गुरू के निर्देशन में ही करें।

10.4 हठप्रदीपिका के अनुसार जालन्धर बंध प्रकरण

विधि–

कण्ठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः।।

किसी भी सुविधाजनक आसन में बैठे तथा कण्ठ को संकुचित कर ठुड्डी को हृदय (छाती) में दृढ़तापूर्वक लगाए। यह जालन्धर बंध है।

लाभ– बध्नाति हि शिराजालमधोगामिनभोजलम्।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः।।
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति।।
कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् दृढम्।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम्।। ह०प्र० 3/70 71 72

इसके अभ्यास से जरा–मृत्यु का भय नहीं रहता। यह कण्ठ सम्बन्धी सभी रोगों को दूर करता है। यह सोम रस, जो प्रत्येक क्षण नाभी में भस्म होता है उसे भस्म होने से रोकता है। इससे ही शरीर के सोलह आधारों का नियंत्रण होता है। दूसरे वायु के प्रकोप नहीं होते।

सावधानी– सरवाइकल स्पांडिलाइटिस होने पर इसका अभ्यास न करें।

10.5 हठप्रदीपिका के अनुसार उड्डीयान बंध प्रकरण

विधि–

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः।। ह०प्र० 3/54

सुषुम्ना नाड़ी के भीतर जो निरूद्ध प्राण प्रवाहित हो रहा है उसे इस अभ्यास द्वारा ऊपर उठाया जाता है इसलिए साधक इस अभ्यास को उड्डीयान बंध का नाम देते हैं।

आगे के सूत्रों में भी यही व्याख्या देखने को मिलती है।

लाभ– **उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत्।**
उड्डीयानो ह्यासौ बन्धों मृत्युमातङ्गकेसरी।।
उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं यथा।
अभ्यसेत् सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते।।
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः।
षण्माससमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः।।
सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः।
उड्डीयाने दृढे बद्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्।। ह०प्र० 3/56 57 58 59

इसके लाभों का वर्णन करते हुए कहा गया है कि यह बंध मृत्यु रूपी हाथी के सामने सिंह के समान है। यदि कोई वृद्ध व्यक्ति भी इसका अभ्यास गुरु के द्वारा बताई गई विधि से करे तो वह भी युवक के समान हो जाता है। कहा भी गया है कि यदि कोई साधक इसका छह महीने लगातार अभ्यास करें तो वह मृत्यु को जीत लेता है। इस बंध को सभी बंधों में श्रेष्ठ कहा गया है। इसके अभ्यास से मोक्ष की प्राप्ति होती है।

सावधानी–आंतों के रोग, हर्निया और उच्च रक्त चाप से पीडित रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। अपनी सामर्थ्य के अनुसार ही प्राण को ऊपर खींचे।

10.6 हठप्रदीपिका के अनुसार महाबंध प्रकरण

विधि–

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम्।
निष्पीड्य योनिमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत।।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः।
सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत्।। ह०प्र० 3/18 19 20

सर्वप्रथम बांये पैर को मोड़कर उसकी एड़ी को सीवनी पर लगाए तत्पश्चात् दाएँ पैर को बाँयी जंघा पर रखे। धीरे से वायु का पूरक कर अपनी ठुड्डी को छाती से लगाए (जालन्धर बंध) और मूलस्थान (योनि) को संकुचित करे। अपना सारा ध्यान सुषुम्ना पर लगाए। यथाशक्ति कुम्भक् करे तथा धीरे–धीरे वायु का रेचक कर दें। पुनः इसी अभ्यास को पैर बदलकर दोहराए। यह अभ्यास महाबंध कहलाता है।

लाभ–

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वगतिनिरोधकः।
अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः।।

कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः।
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः।। ह०प्र० 3/22 23

महाबंध सभी महान् सिद्धियों को देने वाला है। यह साधक को मृत्यु के भय से दूर कर शरीर में स्थित तीनो नाडियाँ, इडा, पिंगला, सुषुम्ना का जो संगम स्थान है तथा दोनों भौहो के बीच का स्थान जो शिवस्थान है वहाँ मन को लगाती है अर्थात् यहाँ प्राणिक धाराएँ मिलती है।

सावधानी– सरवाईकल स्पाडिलाइटिस से पीड़ित रोगी, साइटिका या जोड़ो से पीड़ित रोगी इसका अभ्यास न करें। दोनों पैरो को बढ़कर इसका अभ्यास करें, समय सीमा को भी ध्यान में रखे।

अभ्यास प्रश्न–

एक शब्द में उत्तर दीजिए–

(1) (क) हठयोगप्रदीपिका के अनुसार बन्धों की संख्या कितनी है।
(ख) किस बन्ध के सिद्ध हो जाने पर अफन और प्राण की एकता होती है।
(ग) किस बन्ध के सिद्ध हो जाने पर कण्ड सम्बन्धी रोग दूर हो जाते हैं।
(घ) किस बंध के अभ्यास को हर्निया, उच्च रक्त चाप व आँतों के रोग से पीड़ित रोगियों को नहीं करना चाहिए।
(ङ) किस बंध के अभ्यास से सभी महान सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं।

10.7 सारांश

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप यह जान चुके हैं कि हठयोग के गन्थों में बन्धों की उपयोगिता को स्वीकार किया है। वास्तव में बन्ध साधक को योग की अन्तिम पराकाष्ठा तक पहुँचानें में सहायक है अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति करेंगे।

10.8 शब्दावली

उष्ण	–	तेज
सिंह	–	शेर
वृद्ध	–	बुढ़ा
पूरक	–	श्वास लेना
कुम्भक	–	श्वास रोकना, प्राणायाम
रेचक	–	श्वास छोड़ना

10.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर–

(क) 04 (ख) मूलबंध (ग) जालन्धर बंध
(घ) उड्डियान बंध (ङ) महाबंध

10.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. दिगम्बर स्वामी (2001) स्वात्माराम कृत हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम, श्रीमन्माधव, योग मन्दिर समिति, लोनावाला
2. निरंजनानन्द स्वामी (2003) महर्षि घेरण्ड कृत घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार
3. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द – आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध (2003) योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार
3. भारद्वाज डॉ० ईश्वर (2005) सरल योगासन, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।

10.11 निबंधात्मक प्रश्न

1.जालन्धर बंध व उड्डियान बंध की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

2.मूल बन्ध व महाबन्ध की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

इकाई–11 निम्नलिखित मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ – महामुद्रा, महावेध, खेचरी,विपरीत करणी,वज्रोली, शक्तिचालिनी

इकाई की संरचना

11.1 प्रस्तावना

11.2 उद्देश्य

11.3 हठप्रदीपिका के अनुसार मुद्रा प्रकरण

11.3.1 महामुद्रा

11.3.2 महावेध मुद्रा

11.3.3 खेचरी मुद्रा

11.3.4 विपरीत करणी मुद्रा

11.3.5 वज्रोली

11.3.6 शक्ति चालिनी मुद्रा

11.4 सारांश

11.5 शब्दावली

11.6 अभ्यासार्थ प्रश्नों के उत्तर

11.7 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

11.8 निबंधात्मक प्रश्न

11.1 प्रस्तावना

प्रस्तुत इकाई में हम हठयोगप्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं का अध्ययन करेगे। साधक मुद्राओं को सिद्ध करके ब्रह्मद्वार (मूलस्थान) पर सोई हुई कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर अपने लक्ष्य की प्राप्ति कर लेता है अतः इनका अभ्यास गुप्तनीय बताया है योग के दृष्टिकोण से मुद्राओं का प्रयोग भी प्राणायाम के समय अति आवश्यक है। प्रस्तुत इकाई में आप मुद्रा की विविध अवधारणा का अध्ययन करेंगे।

11.2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई में आप–

- मुद्राओं की विविधयाँ तथा लाभों को जान सकोगे।
- मुद्राओं की सावधानियों का भी अध्ययन करेंगे।

11.3 हठप्रदीपिका के अनुसार मुद्रा प्रकरण

हठप्रदीपिका में निम्नांकित मुद्राओं का वर्णन किया गया है।

11.3.1 महामुद्रा

विधि–

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वां कराभ्यां धारयेद्दृढम्।
कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः।।
ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्न तु वेगतः।
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता।। ह०प्र० 3/9 12

सर्वप्रथम बाये पैर को मोड़कर उसकी एड़ी से सीवनी नाड़ी पर दबाव बनाए तथा दाहिने पैर को सीधा रखकर दोनों हाथों से पकड़े। जालन्धर बंध लगाकर वायु का पान कर, उसका कुम्भक करें। यथासम्भव कुम्भक करने के बाद श्वास को धीरे–धीरे बाहर छोड़े। श्वास को तेजी से न छोड़े। योगियों द्वारा यह महामुद्रा बताई है। इसका अभ्यास पैर बदलकर, समय की समानता रखकर ही करना चाहिए।

लाभ– महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः।।
न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति।।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्।।
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम्।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्।।ह०प्र० 3/13 15 16 17

इसके लाभों का वर्णन करते हुए कहा गया है कि इसके अभ्यास से सभी क्लेश (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश) दूर हो जाते है। मृत्यु का डर भी दूर हो जाता है। इस मुद्रा को योगीजन श्रेष्ठ कहते हैं। साधक के लिए किसी भी तरह का भोजन पथ्य या अपथ्य नहीं रहता। हर वस्तु रसयुक्त हो जाती है। उसकी पाचन शक्ति, क्षमता इतनी बढ़ जाती है कि भयानक से भयानक विष भी पच जाता है। इसका नियमित अभ्यास करने से क्षय (तपेदिक), कुष्ठरोग (चर्मरोग, कोष्ठबद्धता (कब्ज), वायुगोला, अजीर्ण तथा अन्य सभी रोग दूर हो जाते हैं। यह सभी महासिद्धियों को प्रदान करती हूँ, किन्तु इसके अभ्यास को गुप्त रखना चाहिए।

सावधानी– इसका मुद्रा का अभ्यास एकान्त में ही करने का निर्देश दिया है तथा साथ ही इसे गोपनीय रखने को भी कहा है। यह एक उच्च अभ्यास है साधारण जन मानस के लिए इसका अभ्यास उचित नहीं है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। हृदय रोगियों को भी इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। कुम्भक यथासम्भव, यथाशक्ति ही करें, जबरदस्ती श्वास को न रोके। पूरक तथा रेचक करते हुए श्वास को धीरे–धीरे ही ले व छोड़े। फेफड़ों पर अत्यधिक दबाव न डाले।

11.3.2 महावेध मुद्रा

इस मुद्रा की विधि बताने से पूर्व इसकी विशेषता तथा महत्व के बारे में बताया गया है कि जिस प्रकार एक सुन्दर स्त्री का यौवन बिना पुरुष के बेकार, निष्फल है उसी प्रकार बिना महावेध के महामुद्रा तथा महाबन्ध दोनों बेकार है।

विधि

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।
वायूना गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया।।
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः।।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः।।
सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै।
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत्।। ह०प्र० 3/25 26 27

सर्वप्रथम साधक को दृढ़तापूर्वक महाबन्ध लगाकर मन को शान्त कर एकाग्र करना चाहिए। तत्पश्चात् जालन्धर बंध द्वारा, श्वास को पूरक कर कुम्भक लगाना चाहिए। दोनों हथेलियों को भूमि पर टिका दे (तुलासन की तरह) तथा शरीर का संतुलन बनाते हुए भूमि से नितम्बों को ऊपर उठाकर धीरे–धीरे भूमि पर ताड़न करें। ऐसा करने से वायु दोनों स्वरो, नाड़ियों (इड़ा, पिंगला) को छोड़कर सुषुम्ना में बहने

लगती है। वायु के सुषुम्ना में बहने से अमरत्व की प्राप्ति होती है। मृतावस्था की स्थिति उत्पन्न होने पर कुम्भक को खोल दे तथा वायु का रेचन कर दें (मृतावस्था का अर्थ है जन कुम्भक असहज होने लगें, बैचेनी की स्थिति)।

लाभ— महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः।।
एतत् त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम्।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम्।।
अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने।
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा।
सम्यक् शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम्।। ह०प्र० 3/ 28 29 30

इसके लाभों के विषय में कहा गया है कि इसके नियमित अभ्यास करने वाले साधक को अनेक महान् सिद्धियाँ प्राप्त होती है। इसके अभ्यास से शरीर में झुर्री पड़ना, बाल का असमय सफेद हो जाना तथा शरीर का कम्पन दूर होते है इसलिए यह बड़ा ही उत्तम अभ्यास है। आगे चर्चा करते हुए कहा गया है कि ये तीनों (महाबन्ध, महामुद्रा, महावेध) उच्च अभ्यास है इसलिए इनकी चर्चा नहीं करनी चाहिए, इन्हें गुप्त ही रखना चाहिए। ये जरा और मृत्यु का नाश करती है, शरीरस्थ जठराग्नि को प्रदीप्त करती है, अणिमा आदि अनेक सिद्धियों को देने वाली है। कहा भी गया है कि जो साधक नित्यप्रति तीन घंटे में आठ बार इनका अभ्यास करता है उसके सभी पाप नष्ट हो जाते हैं और उसे सभी पुण्य प्राप्त होते हैं। किन्तु प्रारम्भ में इसका अभ्यास कम ही करें और धीरे—धीरे अपनी क्षमता अनुसार अभ्यास को बढ़ाए। इसके अतिरिक्त यह चेतना द्वारा शरीर में स्थित षट्चक्रों को बेधन करती है। इसके द्वारा आत्मा से सम्बन्ध भी स्थापित होता है। उदर सम्बन्धित सभी रोगों को दूर करती है। पूरे शरीर में प्राण के संचार को बढ़ाती है।

सावधानी— महावेध मुद्रा एक उच्च अभ्यास है और इसके अधिकारी भी उच्च कोटि के ही है। इसका अभ्यास एकान्त में गुप्त ही रखना चाहिए। यथासम्भव ही कुम्भक का प्रयास करें, फेफडों पर अतिरिक्त दबाव न डाले। सूत्र में भी कहा गया है कि नित्यप्रति इसका अभ्यास तीन घंटे में आठ बार करें किन्तु प्रारम्भ से ही ऐसा न करे, धीरे—धीरे ही अभ्यास को बढाए। मेरुदण्ड से सम्बन्धित रोगों में इसका अभ्यास वर्जित है। जोड़ों में दर्द होने पर भी इसका अभ्यास न करे। हथेलियों को भूमि पर अच्छी तरह टिकाए।

11.3.3 खेचरी मुद्रा

विधि— कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।। ह०प्र० 3/31

सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन् में बैठे तथा जीभ को पलटकर, कपालकुहर के अन्दर लगाना चाहिए और दृष्टि को भ्रूमध्य (दोनों भौहों के मध्य का स्थान) पर लगाना ही खेचरी मुद्रा है। पहले सूत्र में खेचरी मुद्रा की विधि बताने के बाद, आगे के सूत्रों में जीभ को लम्बा कैसे करे यह बताया गया है।

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत्।
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः।।
स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम्।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत्।।
ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत्।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत्।।
एवं क्रमेण षण्मासं नित्ययुक्तः समाचरेत्।
षण्मासाद्रसनामूलशिराबन्धः प्रणश्यति।। ह०प्र० 3/32 33 34

जीभ को किस प्रकार लम्बा करे कि वो सीधे कपाल कुहर में प्रवेश करे, इसके निम्नलिखित तरीके बताए गए हैं। काटना, चालन और दोहन इन तीन क्रियाओं द्वारा ही जीभ बढ़ती है, उसे इतना बढ़ाना है कि वह भ्रूमध्य को स्पर्श करे। ऐसा करने से ही खेचरी सिद्ध होती है। थूअर (स्नुही) के धारदार पत्ते को लेकर, स्निग्ध तथा स्वच्छ (कीटानु रहित) शस्त्र लेकर उससे जिह्वा के तालु को बाल बराबर कॉंटे। कांटने के बाद उस स्थान (जिह्वा तालु) पर सेंधा नमक तथा हरणे का चूर्ण, सात दिन तक लगाए और फिर से बाल बराबर कॉंटे। इसी विधि को छह महीने लगातार करें, ऐसा करने से जिह्वा कामूल (तालु) का शिराबन्ध हट जाता है। इस प्रकार जिह्वा बढ़ जाती है और आसानी से कपालकुहर में प्रवेश करती है।

लाभ—

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः।।
न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।।
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।।
खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याश्लेषितस्य च।।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित्।।

ह०प्र० 3/37—49

खेचरी मुद्रा का अभ्यास करने वाला साधक विष, रोग, मृत्यु, बुढ़ापे से कभी पीड़ित नहीं होता। अतः वह इन सब पर विजय स्थापित करता है। आगे कहा गया है कि उसे तन्द्रा, निद्रा, भूख, प्यास, मूर्च्छा आदि भी नहीं सताती है। साधक किसी भी कर्म में आसक्त नहीं रहता उसका चित्त शून्य में विचरण करता है। जो साधक खेचरी मुद्रा को करता है उसका

बिन्दु सून्दर स्त्री के स्पर्श मात्र या आलिंगन से भी स्खलित नहीं होता। इस प्रकार का अभ्यास आधे महीने भर मात्र करने से मृत्यु नहीं आती। तक्षक सर्प जिसको सर्पो में बहुत भयानक सर्प माना गया है। कहा जाता है कि खेचरी सिद्ध होने पर अगर सर्प (तक्षक) साधक को काट ले तो उस भयंकर विष का भी साधक पर कोई असर नहीं होता है। साधक को सभी प्रकार के स्वाद जैसे नमकीन, तीखा, खट्टा, दूध, शहद तथा घी आदि अनुभव होते हैं। साधक के शरीर पर शस्त्र–प्रहार को कोई फर्क नहीं पड़ता, उसे अणिमा आदि अन्य आठ सिद्धियाँ प्राप्त होती है।

सावधानी– खेचरी मुद्रा का अभ्यास बहुत कठिन माना जाता है इसलिए इसे बिना गुरू के निर्देशन के नहीं करना चाहिए। जिह्वा को काटते वक्त बहुत सावधानी बरतें। पहले धीरे–धीरे ही काटे, काँटने के बाद उस पर सेंधा नमक तथा हरड़े के चूर्ण से अच्छी तरह घर्षण करें।

11.3.4 विपरीत करणी मुद्रा–

विधि–

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम्।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः।। ह०प्र० 3/77

विपरीतकरणी मुद्रा की विधि बताने से पूर्व सोमरस की चर्चा की गई है तथा उसका महत्व बताया गया है। कहा गया है कि सोममण्डल से जो अमृत का स्त्राव होता है वो नाभि में स्थित सूर्य द्वारा भस्म हो जाता है। ऐसा होने से व्यक्ति को बुढ़ापा आ जाता है। इस प्रक्रिया को रोकने के लिए एक दिव्य क्रिया बताई गई है जिसे गुरु द्वारा ही सीखना चाहिए, यह क्रिया विपरीतकरणी मुद्रा है। इसकी विधि इस प्रकार है–

ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते।। ह०प्र० 3/78

पीठ के ऊपर (बल) लेटकर, दोनों पैरो को धीरे–धीरे उठाए जिससे नाभि ऊपर और तालु नीचे हो जाता है अर्थात् सूर्यमण्डल ऊपर और सोममण्डल नीचे होने की प्रक्रिया ही विपरीतकरणी कहलाती है। इसे केवल गुरु द्वारा ही सीखना चाहिए।

लाभ–

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च।
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात्।।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित्।। ह०प्र०3/79 81

नित्य प्रति इसका अभ्यास करने वाले साधक की जठराग्नि बढ़ती है। इसके छह माह के अभ्यास से ही शरीर की झुर्री तथा सफेद बाल काले हो जाते हैं। जो साधक प्रतिदिन तीन घंटे तक इसका नियमित अभ्यास करे वह मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है। उसे बुढ़ापा भी नहीं सताता।

इसके अतिरिक्त इससे शरीर में प्राण के प्रवाह में संतुलन आता है। मुख्यतः प्राण का प्रवाह मणिपुर चक्र से विशुद्धि चक्र की ओर होता है। इससे शरीर की शुद्धि होती है। जिससे शरीर में किसी भी प्रकार की व्याधी नहीं होती। यह ओज–शक्ति को ऊपर के केन्द्रों में ले जानी की एक महत्वपूर्ण मुद्रा है।

सावधानी–इसका नित्यप्रति अभ्यास करने वाले साधक को अभ्यास काल में पर्याप्त भोजन करना चाहिए क्योंकि इस अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त होती है अगर भोजन कम किया जाए तो वह अग्नि शरीर को जलाने लगती है इसलिए भोजन को सही मात्रा में लेना जरूरी है। इसका अभ्यास धीरे–धीरे बढ़ाएँ।

उच्च रक्त चाप, हृदय की किसी बीमारी से पीडित, थाइराइड ग्रन्थि के बढ जाने पर इसका अभ्यास न करें। ऋतुस्त्राव होने पर भी इसका अभ्यास न करें। मेरूदण्ड से सम्बन्धित रोगों में भी इसका अभ्यास न करे। अत्यधिक स्थूल व्यक्ति को इसका अभ्यास (दीवार) किसी के सहारे से ही करना चाहिए।

11.3.5 वज्रोली

विधि बताने से पूर्व हठयोग प्रदीपिका में इसके महत्व को बताया गया है। योगशास्त्र के नियमों को न मानने वाला साधक यदि इस मुद्रा के विषय में जानता है तो वह योग में सफलता प्राप्त करता है। यहाँ दो दुर्लभ वस्तुओं का वर्णन किया है– सोममण्डल का स्त्राव, स्वाधीनाडी (चित्रा नाड़ी) वज्रोली की विधि बताते हुए कहा है–

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकंचनमभ्यसेत्।
पुरुषोप्यथावा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात्।।
यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात्।।
नारीभगे पतद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत्।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत्।। ह०प्र० 3/84–86

धीरे–धीरे अच्छी तरह से योनिमण्डल को संकुचित करने का अभ्यास करें। ऐसा करने से दोनों ही (पुरुष तथा नारी) वज्रोली का फल प्राप्त करते हैं। इस मुद्रा को करने के लिए सीसे या चाँदी से बनी नली को धीरे–धीरे मूत्र–नलिका (लिंग छिद्र) में प्रवेश कराए। इस नली की लम्बाई 12–14 इंच होनी चाहिए। पहले दिन 1 इंच या 1 अंगुल ही प्रविष्ट कराए, धीरे–धीरे अभ्यास परिपक्व हो जाने पर पूरी नली (12–14 इंच/अंगुल) को लिंग के भीतर डाले, फिर नली से वायु का प्रवेश कराएँ। इससे लिंग शुद्ध हो जाता है। वायु के बाद शुद्ध व थोड़ा उष्ण जल प्रवेश करवाएँ। तत्पश्चात् बिन्दु का आकर्षण करवाएँ। बिन्दु का आकर्षण हो जाने पर वज्रोली मुद्रा सिद्ध हो जाती है। इसको सिद्ध कर लेने के अनन्तर योनिमण्डल में आकर गिरने वाले बिन्दु को अभ्यास के द्वारा ऊपर उठाए और उस चलायमान बिन्दु को ऊपर

खींच कर सुरक्षित रखें। स्त्रीयोगिनी के लिए भी कहा गया है कि अभ्यास की कुशलता के साथ नारी भी पुरुष के वीर्य का भली प्रकार आकर्षण कर अपने रज का वज्रोली मुद्रा के द्वारा रक्षण करती है तो ऐसी नारी योगिनी प्रशंसनीय है।
वज्रोली मुद्रा के बाद ही दो अन्य मुद्राओं का भी वर्णन किया गया है– सहजोली, अमरोली। सहजोली का वर्णन करते हुए कहा गया है कि वज्रोली अभ्यास के प्रयोजन से की गई मैथुन प्रक्रिया के अनन्तर गाय के जले हुए गोबर की भस्म को जल में मिलाकर अपने अंग में लगाकर क्रियामुक्त हो विश्राम करने का नाम सहजोली है।

अमरोली का वर्णन करते हुए कहा गया है कि वज्रोली साधक की पित्त की उत्कटना के कारण शिवाम्बु (स्वमूत्र) की प्रथम धारा तथा मूत्रोत्सर्ग की समाप्ति की धारा को छोड़ कर मध्य की शीतल व पित्त दोष से रहित धारा का पान करना चाहिए। इसी को अमरोली कहा गया है।

लाभ– एवं संरक्षयेद्बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित्।
मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्।।
सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात्।
यावद्बिन्दुः स्थिरो देहे तावत् कालभयं कुतः।।ह०प्र० 3/87 88

वज्रोली मुद्रा का लाभो का वर्णन करते हुए कहा गया है कि जो साधक अपने बिन्दु की रक्षा करता है वह अकाल मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है क्योंकि बिन्दु का क्षरण ही मृत्यु है और अगर बिन्दु की रक्षा करे तो जीवन की प्राप्ति होती है। जो साधक बिन्दु का क्षय होने से उसका बचाव करता है उसके शरीर से सुगन्ध पैदा होती है। उसे मृत्यु का भय नहीं रहता। इसके अतिरिक्त यह वज्र नामक नाडी को, जो प्रजनन अंगो में प्राण शक्ति का प्रवाह करती है उसको प्रभावित करती है। ब्रह्मचर्य पालन के लिए भी यह बहुत उपयोगी हैं। इससे शरीर पर नियंत्रण स्थापित होता है।

सावधानी– वज्रोली मुद्रा साधारण अभ्यास नहीं है इसलिए इसका अभ्यास धैर्यपूर्वक तथा गुरू के सानिध्य में ही करें।

11.3.6 शक्ति चालिनी मुद्रा– इस मुद्रा की विधि को बताने से पूर्व कुण्डलिनी को कई नामों से सम्बोधित किया गया है जैसे– कुटिलाङ्गी, कुण्डलिनी, भुजङ्गी, शक्ति, ईश्वरी, कुण्डली, अरूंधती ये सभी एक ही शब्द के पर्यायवाची हैं– जिसे मार्ग से क्लेश रहित ब्रह्मपद को जाया जाता है। उस मार्ग को मुख से ढककर कुण्डलिनी शक्ति सोई हुई है। कन्द के ऊपरी भाग से सोई हुई यह कुण्डलिनी योगियों के लिए मोक्ष देने वाली होती है किन्तु मूढ़ लोगों के लिए यही बन्धन का कारण है। कुण्डलिनी सर्प के समान टेढ़ी–मेढ़ी आकार वाली बतायी गयी है। शरीर में इसकी उपस्थिति इड़ा व पिंगला के मध्य में मानी गयी है। शक्ति चालन की विधि बताते हुए कहा गया है।
विधि

पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम्।

निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात्।।
अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम्।
प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्त्या प्रगृह्यनित्यं परिचालनीया।।
ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम्।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम्।।
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम्।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत्।।
वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत्।।
भानोराकुंचनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत्ततः।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः।।
मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित् सुषुम्नायां समुद्गता।। ह०प्र० 3/107–113

अर्थात् उस सोती हुई शक्ति को पूँछ पकड़ कर जगाना चाहिए। ऐसा करने से वह शक्ति निद्रा छोड़कर एकाएक ऊपर की ओर उठती है। मूलाधार में स्थित उस शक्ति को सुबह–शाम तीन घंटे तक सूर्य नाड़ी से वायु का पूरक कर प्रतिदिन करना चाहिए। शरीर के मूलस्थान से एक बिला (9 इंच) ऊँचाई पर तथा चार अंगुल (3 इंच) विस्तार वाला, कोमल, सफेद वस्त्र को कन्द पर लपटे और शक्ति का चालन करे। वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों से टखनों को दृढ़ता से पकड़े और उससे कन्द को दबाए। तत्पश्चात् कुण्डलिनी को चलाने की क्रिया करें और भ्रस्त्रिका प्राणायाम करें। इसे करने से वह शक्ति शीध्र ही जागृत हो जाती है। नाभि प्रवेश में स्थित सूर्य–नाड़ी की आकुंचन करें, तब कुण्डलिनी को चलावें। इससे मृत्यु के मुख में गये हुए भी उस साधक को मृत्यु का भय कैसा? अर्थात् उसे मृत्यु का भय नहीं रहता। ऐसा दो मुहूर्त तक करे जिससे वह शक्ति ऊपर की ओर खिंच जाती है।

लाभ– येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम्।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया।।
ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशनः।
मण्डलाद् दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्यभ्यासयोगिनः।। ह०प्र० 3/116–117

जो साधक इस शक्ति का चालन करता है, वही योगी सिद्धि प्राप्त करता है। वह साधक अनायास ही वह मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है। सदैव ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले, पथ्यकारक और परिमित भोजन करने वाले, कुण्डलिनी चालन के अभ्यासी साधक को एक मण्डल (40 दिन) में ही सिद्धि के चिन्ह दिखाई देने लगते हैं। इसके अभ्यास से शरीर में स्थित 72000 नाडियों का शोधन होता है, यह

मूलशोधन का श्रेष्ठ उपाय है। इस मुद्रा में भ्रस्त्रिका प्राणायाम से सभी लाभ मिलते हैं।

सावधानी–

यह मुद्रा अत्यन्त गोपनीय है इसका अभ्यास एकान्त में ही करें। इसका अभ्यास गुरु के निर्देशन में ही करें। जोड़ो में दर्द रहने वाले रोगियों, साइटिका से पीड़ित रोगियों को इसका अभ्यास वर्जित हैं।

अभ्यास प्रश्न

(1) एक शब्द में उत्तर दीजिए–

(क) किस मुद्रा के अभ्यास से पंच क्लेश दूर हो जाते हैं।

(ख) किस मुद्रा के अभ्यास से झुर्री पड़ना, बालों का सफेद हो जाना तथा शरीर का कम्पन दूर हो जाता है।

(ग) किस मुद्रा के सिद्ध हो जाने पर साधक को भूख, प्यास, मूर्च्छा, तन्द्रा व निद्रा नहीं सताती।

(घ) किस मुद्रा के सिद्ध होने पर साधक के अकाल मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है।

(ङ) किस मुद्रा के अभ्यास में भस्त्रिाका प्राणायाम की क्रिया की जाती है।

11.4 सारांश

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप यह जान चुके हैं कि हठयोगप्रदीपिका में मुद्राओं की उपयोगिता को स्वीकार किया है। मुद्रा हठयोग की एक महत्वपूर्ण साधन है। मुद्रा के अभ्यास से काम, क्रोध, मोह, लोभ आदि कषायों की निवृत्ति होकर चित्त में पवित्रता आती है। साधक भाव से रहित होकर सम्पूर्ण सृष्टि में आत्मभाव देखता है तथा धीरे–धीरे साधक चरम लक्ष्य कैवल्य की प्राप्ति मुद्रा के अभ्यास से सहज रूप से करता है।

11.5 शब्दावली–

कुम्भक	–	श्वास रोकना
विष	–	जहर
अभिनिवेश	–	मृत्यु का डर
तन्द्रा	–	आलस्य

व्याधी – रोग

11.6 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर–

(क) महामुद्रा (ख) महावेध मुद्रा (ग) खेचरी मुद्रा,

(घ) वज्ररोली मुद्रा (ङ) शक्ति चालिनी मुद्रा

11.7 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. दिगम्बर स्वामी (2001) स्वात्माराम कृत हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम, श्रीमन्माधव, योग मन्दिर समिति, लोनावाला
2. निरंजनानन्द स्वामी (2003) महर्षि घेरण्ड कृत घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार
3. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द – आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध (2003) योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार
4. भारद्वाज डॉ० ईश्वर (2005) सरल योगासन, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।

11.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. खेचरी व महावेध की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।
2. शक्तिचालिनी मुद्रा व वज्रोली की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।
3. महामुद्रा व विपरीतकरणी मुद्रा की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

1. **अणिमा :** प्राकृतिक नियमों के विपरीत शरीर को परमाणु के तरह सूक्ष्म बनाने की सिद्धि।

2. **महिमा :** आकाश की तरह विशाल शरीर करने की सिद्धि।

3. **गरिमा :** रूई आदि लघुपरिमाण द्रव्य की पर्वत के समान गुरुता।

4. **लघिमा :** पर्वत के समान परिमाण द्रव्य की रूई के समान लघुता।

5. **प्राप्ति :** अभिलषित वस्तु का साधक के पास होना। जैसे- हाथ में चन्द्र का स्पर्श।

6. **प्राकाम्य :** इच्छा का अनभिघात, जब चाहे तब जल के समान पृथ्वी में डूबना और उभरना।

7. **ईशता :** पाँच भौतिक पदार्थों के उत्पाद, पालन एवं विनाश का सामर्थ्य।

8. **वशिता :** भूत एवं भौतिक पदार्थों को वश में रखना।

मुद्राओं का अभ्यास करना सभी देवताओं को भी अत्यन्त प्रिय है। इसके अभ्यास से प्राणायाम, प्रत्याहार आदि अंगों की सिद्धि में सहायता प्राप्त होता है। मुद्राओं की संख्या विभिन्न ग्रंथों में भिन्न-भिन्न स्वीकार की गयी है। घेरण्ड संहिता में 25 मुद्राओं का वर्णन प्राप्त होता है, जबकि हठयोग प्रदीपिका में इनकी संख्या 10 बतायी गयी है। यहाँ हम हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 10 मुद्राओं का वर्णन करेंगे।

महामुद्रा, महाबन्धो, महाबेधश्च, खेचरी।
उडयानं मूलबन्धश्च, बंधो, जालन्धराभिधः।।
करणी विपरीताख्या, वज्रोली, शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकम्, जरामरणनाशनम्।।[28]

28. वही, 3/6-7

1. महामुद्रा 2. महाबंध 3. महावेध 4. खेचरी 5. उड्डियान 6. मूलबन्ध 7. जालन्धर बन्ध 8. विपरीतकरणी 9. वज्रोली एवं 10. शक्तिचालन- ये दश मुद्रायें मुख्य कहलाती हैं जिनके निरन्तर अभ्यास से ऊपर वर्णित सिद्धियाँ शीघ्र ही प्राप्त हो जाती हैं। हठयोग प्रदीपिका में इस मुद्रा अभ्यास के ज्ञान को गोपनीय रखने की बात कही गयी है। कहा गया है कि इसे उसी प्रकार गुप्त रखना चाहिए जिस प्रकार कोई गृहस्थ अपने रत्न-आभूषण को पेटी में सबसे छुपा कर रखता है।

भगवान् शिव देवी पार्वती से कहते हैं कि हे देवि! मैंने तुम्हारे समक्ष जिन मुद्राओं का नाम उल्लेख किया है, जिनके जानने मात्र से ही समस्त सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। इन मुद्राओं को प्रयत्नपूर्वक गुप्त रखना चाहिए अर्थात् किसी को भी अर्थात् जो इसके लायक नहीं हैं उसको प्रदान करने योग्य नहीं है। देवताओं के लिये भी यह दुर्लभ है। ये सभी मुद्रायें योगियों के लिए प्रीतिदायक हैं।[29]

1. महामुद्रा

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीडय दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढ़म्।।
कण्ठे बन्धं सामारोप्य धारयेद् वायुमूर्ध्वतः।
यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते।।[30]

साधक अपने बायें पैर की एडी से योनि स्थान को दबाकर, अपने दाहिने पैर को फैलाते हुए तथा दाहिने पैर की एडी का धरती से स्पर्श कराते हुए उसी पैर के अंगूठे के अग्रभाग को दोनों हाथों की तर्जनी अंगुलियों से दृढ़ता से पकड़े, फिर कण्ठ में जालन्धर बंध

29. घेरण्ड संहिता, पृ0 31
30. ह0 प्र0 3/10-11

लगाकर वायु को सुषुम्ना में ग्रहण करे। जिस प्रकार कुण्डली लगाकर बैठा हुआ सर्प, दण्ड का आघात पाकर दण्ड की तरह लम्बा (सीधा) हो जाता है, उसी प्रकार इस क्रिया के अभ्यास से आधारशक्ति कुण्डली भी तत्काल सीधी हो जाती है। तब इडा एवं पिंगला पर आधृत उस कुण्डली की यह स्थिति मरणावस्था कहलाती है, क्योंकि सुषुम्ना में जब प्राणवायु का संचार हो जाता है तब इडा और पिंगा नाड़ियाँ मृत हो जाती हैं।

इस महामुद्रा की विशिष्टता को अभिव्यक्त करते हुए शिवसंहिता में भगवान् शिव ने माता पार्वती से कहा है कि जो मन्द भाग्य वाले साधक होते हैं वो भी इस महामुद्रा के अभ्यास से सिद्धियों को प्राप्त कर सकते हैं। इसके अभ्यास स्वरूप शरीर के अन्तर्गत स्थित समस्त नाड़ियों का समूह स्वतः परिचालित होने लगती है एवं जीवन के लिए संजीवनी स्वरूप शुक्र स्तम्भित होकर जीवन को भी अवस्थित रखता है। इसके प्रभाव से समस्त पापों एवं रोगों का नाश हो जाता है, शरीर कान्तिमान होता है, जरा-मरण का विनाश होता है, मन वान्छित फल एवं आनंद की प्राप्ति होती है तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त होता है। इस मुद्राभ्यास के परिणामस्वरूप साधक संसार-समुद्र को पार करने में समर्थ होता है तथा सिद्ध हो जाने पर यह मुद्रा समस्त कामनाओं को प्रदान करने वाली है।[31]

2. महाबन्ध

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम्।
निष्पीडय वायुमाकुंच्च मनोमध्ये नियोजयेत्।।[32]

31. घे0 सं0, पृ0 33
32. ह0 प्र0 3/19-20

साधक पूर्वोक्त विधि से अपने बायें पैर की एडी को योनिस्थान में स्थापित कर अपने दाहिने पैर को बायें पैर पर रखें। फिर अपने ठोडी को हृदय स्थान पर स्थापित करते हुए प्राणवायु को खींचकर मध्यनाड़ी सुषुम्ना में स्थापित करे। इस प्रकार ऐसे ही कुम्भक प्राणायाम करते हुए अन्त में उस वायु का रेचन करें। आगे इसी क्रिया को दाहिने पैर से शुरु कर दोहरायें।

इस महाबन्ध के निरन्तर अभ्यास से साधक को महासिद्धियों को प्राप्त करने में सहायता प्रदान करता है। यह साधक के मृत्युपाश को ढीला करने वाला माना गया है। इस मुद्रा के अभ्यास से तीनों नाड़ियों का संगम हो जाता है। अतः यह बंध गंगा, यमुना एवं सरस्वती के संगम वाले तीर्थराज प्रयाग की शोभा प्राप्त करता है तथा यह साधक के मन को शिव स्थान केदार तक पहुँचाने में समर्थ होता है।[33]

3. महावेध

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषः विना।
महामुद्रा-महाबन्धौ निष्फलौ वेध वर्जितौ।।
महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया।।[34]

जिस प्रकार लोक में रूप एवं आभा से सम्पन्न किसी युवति स्त्री का वह मनोहारी रूप एवं लावण्य तब तक व्यर्थ ही माना जाता है जब तक उस स्त्री का कोई पति न हो, वैसे ही महामुद्रा महावेध मुद्रा के बिना ये उपर्युक्त महाबन्ध एवं महामुद्रा भी साधक के लिए निरर्थक ही माने जाते हैं।

33. वही, पृ0 53
34. वही, 3/25-26

सर्वप्रथम महाबंध मुद्रा का साधक एकाग्रचित्त होकर नासिका द्वार से पूरक प्राणायाम कर कण्ठमुद्रा से इस वायु का ऊर्ध्वगमन एवं अधोगमन रोक कर, अपने दोनों हाथों की हथेलियों को समतल धरती पर टिकाकर तथा बायें पैर की एडी को योनि में लगाकर साधक अपने नितम्बों को ऊपर उठा उठाकर बार-बार भूमि पर पटके। इस अभ्यास से साधक की प्राणवायु इडा एवं पिंगला को त्यागकर सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती है यही क्रिया 'महावेध' कहलाती है।

योग को जानने वालों में वही योगी सर्वश्रेष्ठ कहा जाता है, जो महावेध मुद्रा का अनुष्ठान करते हुए महाबन्ध और मूलबन्ध मुद्राओं का भी आचरण प्रतिदिन करें। ऐसा करने वाले योगी साधक को न तो मृत्यु का भय होता है और न ही बुढ़ापा उस पर अपना प्रभाव डाल सकती है। ये तीनों मुद्रायें ही साधकों द्वारा यत्नपूर्वक गोपनीय रखने का उपदेश दिया गया है अर्थात् जो कोई इसका सत्पात्र लगें उसी के समक्ष इसे प्रकाशित करना चाहिए।[35]

4. खेचरी मुद्रा

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।।
छेदन-चालन-दोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत् तावत्।
सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः।।[36]

जिह्वा के निम्न भाग में अवस्थित नाड़ी का छेदन करते हुए उसके अग्रभाग का प्रतिदिन परिचालन करने के साथ-साथ मक्खन की सहायता से उसका दोहन करते हुये लोहे की चीमटी द्वारा जिह्वा को खींचना चाहिए। इस क्रिया का प्रतिदिन अभ्यास करने से जिह्वा की

35. घे0 सं0, पृ0 39
36. ह0 प्र0 3/32-33

लम्बाई बढ़ती है। यह अभ्यास तब तक करे जब तक जिह्वा इतनी लम्बी हो जाये कि दोनों भौंहों के मध्य भाग को स्पर्श करने लगे, तब उसे धीरे-धीरे तालु के भीतर समाविष्ट करना चाहिए। तालु के मध्य भाग में अवस्थित गड्ढ़े में ले जाकर जिह्वा को ऊपर की ओर उलट कर प्रविष्ट करने के पश्चात् दोनो भौहों के मध्य भाग में अपनी दृष्टि को स्थिर करने की क्रिया ही 'खेचरी' मुद्रा कहलाती है।

जो साधक इस खेचरी मुद्रा का अभ्यास करते हैं, उनके ऊपर मूर्च्छा, भूख, प्यास तथा आलस्य का कभी कोई प्रभाव नहीं होता, साथ ही उनपर कभी किसी रोग का भी प्रभाव नहीं पड़ता, न ही बुढ़ापा उनको प्रभावित करता है। मृत्यु का भय भी समाप्त हो जाता है तथा साधक देवशरीर तुल्य हो जाता है। उन्हें न तो अग्नि जला सकती है, न वायु उसे सुखाने में समर्थ हो पाती है। न तो जल उनके शरीर को गीला कर पाता है और न ही उन पर सर्प के दंश का कोई असर होता है। उनके शरीर में अलौकिक लावण्य का प्रादुर्भाव हो जाता है और वो निश्चित रूप से समाधि योग को प्राप्त कर लेते हैं।[37]

5. उड्डीयान बन्ध

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।
तस्माद् उड्डीयनाख्योडयं योगिभिः समुदाहतः।।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः।
उड्डीयानं तदैव स्यात्, तत्र बन्धोऽभिधीयते।।[38]

नाभि के ऊपर उदरभाग के पीछे की तरफ अर्थात् भीतर की ओर बलपूर्वक खींचने और प्राणवायु को उठाने पर सुषुम्ना में प्राणवायु आकाश मार्ग से जाता है, तब साधक को

37. घे0 सं0, पृ0 40
38. ह0 प्र0 3/55-56

गरुड़ के समान आकाश में उड़ने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। इसी कारण इसको 'उड्डीयान बन्ध' कहा जाता है। यह बंध मृत्युरूपी गज के लिए सिंह के समान होता है।

जो योगी प्रतिदिन चार बार इस बन्ध का अभ्यास करता है, उनको नाभिशुद्धि एवं मरूत सिद्धि की प्राप्ति होती है। निरन्तर छः मास तक अभ्यास करने से योगी मृत्यु को भी पराजित करने में समर्थ हो जाता है। अतः बुद्धिमान साधक को गुरु से उपदिष्ट होकर अत्यन्त दुर्लभ इस बंध का अभ्यास करना चाहिए।[39]

दत्तात्रेय संहिता में तो यहाँ तक कहा गया है कि इस बन्ध के सतत् अभ्यास से मनुष्य वृद्धत्व से मुक्त होकर पुनः यौवन को प्राप्त कर लेता है-

अभ्यसेद्यस्तु सत्त्वस्थो वृद्धोऽपि तरूणायते।
षण्मासमभ्यसन्मृत्युं जयत्येव न संशयः।।

6. मूलबन्ध

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोडभिधीयते।।[40]

साधक को अपने पैर की एडी से योनि भाग पूर्णतः दबा कर गुदा को संकुचित करके, अपानवायु को ऊपर की ओर खींचे। इसी क्रिया को मूलबंध कहा जाता है।

आशय यह है कि गुदमार्ग को एड़ी से पीड़ित कर सम्यक् प्रकार से नियन्त्रित करते हुए अपान वायु को बलपूर्वक धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने का अभ्यास करने का नाम ही 'मूलबंध' है।

39. घे0 सं0, पृ0 35
40. ह0 प्र0 3/61

अतः जो साधक संसाररूपी प्रकृत सागर को पार करने की कामना रखते हैं, उन्हें एकांत स्थान पर गुप्त रूप से अवस्थित होकर इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। इसका अभ्यास करने से निश्चित रूप से अभ्यासी को मरूत् सिद्धि की प्राप्ति होती है; अतएव साधक को आलस्य का त्याग करके मौन भाव से इस मुद्रा की साधना करनी चाहिए।[41]

7. जालन्धरबन्ध

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्।
जालन्धरे कृते बन्धे षोड्शाधारबन्धम्।
जालन्धरं महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी।।[42]

कण्ठदेश का संकोचन करते हुए ठोढ़ी को हृदय पर स्थापित करना ही 'जालन्धर बन्ध' कहलाता है। इस मुद्रा के अभ्यास के फलस्वरूप सोलह प्रकार के आधारों[43] का बन्धन होता है अर्थात् कण्ठस्थान में अवस्थित जो 16 स्वरों के 16 आधार होते हैं, उनका कण्ठ संकोचन करने के परिणामस्वरूप बन्धन हो जाता है। यह मुद्रा मृत्यु को भी विनष्ट करने वाली होती है।

स्वयं सिद्ध यह जालन्धर बन्ध योगियों के लिए सिद्धि प्रदान करने वाला है, जो ज्ञानी पुरुष छः मास तक निरन्तर इसका अभ्यास करता है, वह अवश्य ही सिद्ध हो जाता है। शिवसंहिता में भी कहा गया है कि जो साधक इस बंध का अभ्यास करके सहस्त्रदल कमल से बहने वाली अमृत को अधोभाग भाग में लाकर स्वयं उसका पान करते हुये अमरत्व का लाभ प्राप्त कर लेता है।[44]

---

41. घे0 सं0, पृ0 37
42. वही, पृ0 3/12
43. ह0 प्र0, पृ0 66
44. घे0 सं0, पृ0 36

8. विपरीतकरणी मुद्रा

यत् किञ्चित स्त्रवते चन्द्राद अमृतं दिव्यरूपिणः।
तत् सर्व ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः।
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम्।
गुरुपदेशतो ज्ञेयम्, न तु शास्त्रार्थकोटिभिः।।[45]

नाभि स्थान में सूर्य अर्थात् इड़ा नाड़ी और तालुमूल में चन्द्र अर्थात् पिंगला नाड़ी का वास रहता है। इसी कारण सहस्त्रदल से जब पीयूषधारा का क्षरण होता है तो उस अमृतधारा को सूर्य अपना ग्रास बना लेता है, जिसके परिणामस्वरूप मनुष्य मृत्यु के मुख में प्रविष्ट हो जाता है, लेकिन यदि चन्द्रनाड़ी द्वारा उस अमृत को अपना ग्रास बनाया जाय तो मनुष्य पर मृत्यु का आक्रमण कभी नहीं हो सकता। इसलिए इस विपरीतकरणी मुद्रा का अभ्यास गुरु द्वारा उपदिष्ट मार्ग अनुसार सूर्य नाडीं को ऊर्ध्व भाग में एवं चन्द्रनाड़ी को अधोभाग में स्थापित करना चाहिए। इस मुद्रा को अन्य सभी ग्रंथों में गुप्त ही रखा गया है किसी में इसका प्रकाशन नहीं किया गया है। साधक को चाहिए कि अपने सिर को भूतल पर पूर्ण तरह से स्थापित करते हुये दोनों हाथों से भूमि को पकड़कर सावधानीपूर्वक दोनों पैरों को आकाश में ऊपर उठाते हुए सीधा खड़ा कर स्थिर हो जाये, यही क्रिया 'विपरीतकरणी मुद्रा' कहलाती है।

जो साधक इस मुद्रा का प्रतिदिन अभ्यास करते हैं, वे जरा और मृत्यु को पराजित करने में समर्थ हो जाते हैं अर्थात् अमर हो जाते हैं। ऐसे साधक सभी लोकों में सिद्ध हो जाते हैं और प्रलयकाल में भी उनका विनाश नहीं होता।[46]

---

45. ह0 प्र0 3/77-78
46. घे0 सं0, पृ0 42

9. वज्रोली मुद्रा

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसञ्चारकारणात्।।[47]

शीशे की बनी हुई लिंग में प्रविष्ट होने योग्य चौदह अंगुल लम्बी नाली बनवाकर उसको लिंग में प्रविष्ट कराने का अभ्यास करे। प्रथम दिन एक अंगुल, दूसरे दिन दो अंगुल, तीसरे दिन तीन अंगुल प्रविष्ट कराये। इसी विधि से क्रमशः वृद्धि करते हुए 12 अंगुल प्रविष्ट करें। इस प्रकार जब 12 अंगुल नाली प्रविष्ट हो जायें तो साधक का लिंगमार्ग शुद्ध होने की स्थिति में आ जाता है। तब उसी प्रकार की एक दूसरी नाली 14 अंगुल की बनवायें जिसका नाली दो अंगुल तेढ़ा हो और जिसका मुख ऊपर की ओर हो। उसे भी 12 अंगुल तक लिंग में प्रविष्ट करें, परन्तु दो अंगुल तेढ़े भाग को बाहर ही रखें। फिर स्वर्णकार की अग्निधमन शलाका के समान उस नाली के बाहर वाले भाग में मुख से फूंक मारे। इस क्रिया से लिंगमार्ग की पूर्ण शुद्धि हो जाती है। फिर उस नाली के माध्यम से लिंग से जलाकर्षण का अभ्यास करें। इस जलाकर्षण की सिद्धि होने पर वह योगी नारी समागम के अनन्तर स्त्रीयोनि में क्षरित शुक्रबिन्दु के आकर्षण का अभ्यास करें। इस शुक्रबिन्दु के ऊर्ध्वाकर्षण की सिद्धि होने पर ही 'वज्रोली मुद्रासिद्धि' मानी जाती है। यह वज्रोली मुद्रा उसी योगी को सिद्ध होती है जिसने खेचरी मुद्रा द्वारा प्राणवायु को अपने वश में कर लिया हो।

कोई नारी भी इस क्रिया को कर सकती है। यदि वो पुरुष का शुक्र अपनी योनि में खींच कर अपने रज को भी वज्रोली क्रिया से संरक्षित करने का अभ्यास कर लेती है तो वह नारी भी विद्वानों द्वारा योगिनी कहलाती है। दृव्यदृष्टि एवं त्रिकालदर्शिनी हो जाती है तथा इस मुद्रा के अभ्यास से वह निश्चित ही आकाशचारिणी भी हो जाती है। अतः यह मुद्रा का

47. ह0 प्र0 3/86

अभ्यास ऐसा पुण्यप्रद प्राप्त कराने वाली है तथा विषयभोग के पूर्ण आनन्द के साथ मुक्ति प्रदान करने वाली भी है।

10. शक्तिचालिनी मुद्रा

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता।।
यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवं पशुर्यथा।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत्।।[48]

मूलाधार में स्थित आत्मशक्ति रूपा परा देवता कुण्डलिनी शक्ति साढ़े तीन फेरे में लिपटी हुई सर्पिणी के समान शयनावस्था में स्थित रहती हुई जब तक वह कुण्डलिनी शक्ति सोई रहती है, तब तक कितने प्रकार का भी योगाभ्यास करने पर भी जीव में ज्ञान का संचार नहीं हो पाता और वह जीव अज्ञानावृत पशु के समान विचरण करता रहता है।

इसलिए कहा जाता है कि जिस प्रकार ताले से बन्द दरवाजे को खोलने के लिए कुंजी (ताली) की आवश्यकता पड़ती है, उसी प्रकार कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत कर साधक ब्रह्मद्वार अथवा मोक्ष द्वार को खोल देता है, जिससे उसके समस्त अज्ञान का नाश होता है और उसमें ज्ञान का संचार होता है।

शक्तिचालन मुद्रा का अभ्यास करने के लिए सर्पप्रथम सिद्धासन पर विराजमान होकर नासिका छिद्रों द्वारा प्राणवायु को खींचते हुये बलपूर्वक उसे अपान वायु के साथ संयोजित करने का प्रयास तब तक करें जब तक वह वायु सुषुम्ना नाड़ी के भीतर जाकर प्रकाशित न हो

48. घे0 सं0 3/49-50

जाए तब तक अश्विनी मुद्रा द्वारा धीरे-धीरे गुह्यप्रदेश को सिकोड़ते रहना चाहिए।[49] यहीं क्रिया शक्तिचालिनी मुद्रा कहलाती है।

इस मुद्रा का प्रतिदिन अभ्यास करने से जरा-मरण का नाश हो जाता है। इसलिए सिद्धि की कामना रखने वाले साधक को इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

इस प्रकार भगवान् आदिनाथ शिव ने योगशास्त्र में जो दश मुद्राओं का उपदेश दिया है, उनमें प्रत्येक मुद्रा का अभ्यास समस्त सिद्धियों को प्रदान करने वाली है। अतः योगी को किसी योग्य गुरु के निर्देशन में रहकर समस्त मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए और गुरु आदेशानुसार एकाग्रचित होकर, युक्त आहार विहार करते हुए हठयोग साधना में प्रवृत्त होना चाहिए, तभी साधक अणिमादि अष्टसिद्धियों को प्राप्त कर मृत्यु पर विजय पाने में समर्थ हो पाता है।

प्रत्याहार

यतो यतो मनश्चिरति मनश्चचंचलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येत वशं नयेत्।।[50]

प्राणी का मन जैसे-जैसे विचरण करता रहता है, वैसे-वैसे ही वह चंचल एवं अस्थिर भी होता जाता है, अतः उन-उन विषयों से मन को नियन्त्रित करते हुए मन को अपने वश में करना चाहिए।

श्रीमद्भगवद्गीता में भी कहा गया है कि मनुष्य का मन अत्यन्त चंचल एवं अस्थिर रहता है, जबकि योग साधना के लिये मन का वशीकरण अत्यन्त आवश्यक है। इसलिए सर्वप्रथम साधक को अपने मन की चंचलता को नियन्त्रित करने का उपदेश दिया गया है।

---

49. वही, 3/54-55
50. घे0 सं0 4/2

भी नहीं। तब महापुरुषने मुझे त्राटक-योगकी शक्तिके सम्बन्धमें उपदेश प्रदान किया। त्राटक- योगका अभ्यास कर सकनेसे हम सहज ही में लोगोंको निद्रित, वशीभूत और इच्छानुसार (मनमाने) काममें लगा सकते हैं।

कुण्डलिनी चैतन्यका कौशल।

कुण्डलिनी तत्त्वमें ही कहा गया है, कि कुण्डलिनी चैतन्य न होनेसे तप-जप और साधन-भजन वृथा है। कुण्डलिनीके अचैतन्य रहनेसे मानवका प्रकृत ज्ञान कभी उदय नहीं हो सकता है। मानव-जीवनका प्रधान काम और योगमें सिद्धि-लाभका उपाय—कुण्डलिनी को चैतन्य करना ही है। जितने प्रकारकी साधनाएँ हैं, सभी कुण्डलिनीको चैतन्य करनेके लिये हैं। सुतरां सबसे पहले यत्नके साथ कुण्डलिनीको जगाना चाहिये। मूलाधार-पद्ममें कुण्डलिनी-शक्ति स्वयम्भू लिङ्गको साढ़े तीन फेरेसे लपेटे साँपके आकारमें नींद ले रही है। जबतक वह देहमें नींद लेती है, तबतक मानव पशुकी तरह अज्ञानमें मग्न रहता है, तबतक कोटि-कोटि योगाभ्याससे भी उसे ज्ञान नहीं मिलता। परंतु जैसे कोई चाभीसे ताला खोलकर दरवाजा खोल देता है,—वैसे ही कुण्डलिनी शक्तिको जगाकर मूर्द्धदेशसे सहस्रार पद्मपर पहुँचा सकनेसे ही ब्रह्मद्वार का भेद होकर ब्रह्मरन्ध्रकी राह खुल जाती है। इसीसे मानवको दिव्य-ज्ञानका लाभ होता है।

बायें पैरकी एड़ीसे योनिदेशको मजबूतीसे दबाकर दाहिने पैरको बिलकुल सीधा और सरल भावसे सामने रखकर बैठे, उसके बाद दाहिने पैरको दोनों हाथोंसे जोरसे दबाये रखे एवं कण्ठ (गले) में ठुड्डी लगाकर कुम्भकसे वायु रोके। पीछे प्राणायामकी चालसे धीरे-धीरे उस वायुको निकाल दें। दण्डाहत (डण्डेसे मारा गया) साँप जैसे सरल भाव धारण करता है, वैसे ही इस क्रियाको करने पर कुण्डलिनी-शक्ति ऋजु (सीधा) आकार धारण कर लेती है।

बित्तेके बराबर लम्बे, चार अंगुल चौड़े, कोमल, श्वेतवर्ण सूक्ष्म कपड़ेसे नाभिदेश (तोंदीकी जगह) को लपेटकर कमरके डोरेसे बाँध दे। पीछे भस्म द्वारा देह लेपन करके गोपनीय (छिपे) घरमें सिद्धासन पर बैठे, दोनों नथनेसे प्राण-वायुको आकर्षण करके, बल-पूर्वक अपान वायुमें मिलावें एवं जबतक सुषुम्णा विवरमें (गड्ढेमें) वायु पहुँचकर प्रकाश न पावे, तबतक अश्विनी-मुद्रासे धीरे धीरे गुह्यदेशको सिकोड़े और फैलाये। इसी तरह साँस रोककर कुम्भक योगसे वायु रोध करनेसे कुण्डलिनी-शक्ति जागकर सुषुम्णा पथसे ऊपरकी तरफ चढ़ती है।

इस तरह साधन करनेसे कुण्डलिनीके जागनेपर योनिमुद्रा योगसे उठायी जाती है। मूलाधारसे क्रमानुसार समस्त चक्रोंको भेद करते हुए सहस्र दलको पद्ममें उठा कर परमशिवके साथ संयुक्त करने एवं दोनोंको एक बनानेसे उन दोनोंके संयोगसे निकले हुये सामरस्य-सम्भुत अमृत द्वारा शरीर उमड़ने लगता है। उस समय साधक समस्त जगत्‌को भूल जाता है एवं बाह्य-ज्ञान शून्य होकर

जिस अनिर्वचनोय अपार आनन्दमें डूब जाता है, वह स्वतः अनुभवकी वस्तु है, लिख कर मैं उसे प्रकाश नहों कर सकता। स्त्री-संसर्गसे शरीर और मनमें जैसा अनिर्देश्य (जो कहा न जा सके) आनन्द अनुभव हीता है. उसकी अपेक्षा कोटि-कोटि गुण अधिक आनन्द इसमें प्राप्त होता है। उस अव्यक्त भावको व्यक्त (प्रकाश) करनेकी शक्ति भाषामें नहीं है। *

कुण्डलिनी-शक्ति किस तरह उठायी जाती है, वह केवल मुंहसे बतानेसे नहों, बल्कि प्रत्यक्ष दिखाये बिना किसीकी भी समझमें नहों आ सकती। सुतरां वह गुह्य (गुप्त) विषय अकारण सर्व साधारणके सामने प्रकाशित करना वृथा है। साधकको केवल मात्र कुण्डलिनी शक्तिको चैतन्य करनेके लिये ऊपर कही हुई क्रियाओंका अनुष्ठान करना चाहिये। कुण्डलिनी चैतन्य करनेका और भी एक सहज उपाय है। वह इस प्रकार है :—

सिद्धासनसे बैठ कर हृदयपर मजबूतीसे ठुड्ढी रखे, पीछे दोनों हाथसे मुट्ठी बांधकर दोनों हाथकी कुहनी हृदयपर दृढ़रूपसे रख नाभि देशमें वायु धारण करे एवं गुह्य-देशको अश्विनी मुद्रासे सिकोड़ता और फैलाता रहे। ऐसा नित्य अभ्यास करनेसे भी कुण्डलिनी शीघ्र ही चैतन्य होगी।

---

* कुण्डलिनीको कैसे जगाकर उत्थापन करना होता है, इसकी क्रिया मत्प्रणीत "ज्ञानीगुरु" ग्रन्थमें वर्णन की गई है।

कुण्डलिनीके चैतन्य होकर सुषुम्णा-नाड़ीमें प्रवेश करनेसे साधक स्पष्ट अनुभव कर सकता है। उसी समय पीठकी रीढ़के बीचमें चींटी रेंगने जैसी सरसराहट होने लगती है।

लययोग साधन।

—☆—

जिनके पास समय थोड़ा है एवं जो योगके नियमोंका पालन करनेमें असमर्थ हैं, वे पहले बतायी हुई विधिसे कुण्डलिनीको चैतन्य करके यदि किसी भी प्रकारके आगे बताये लययोगका साधन करेंगे तो अवश्य चित्त लय होगा। विषय बढ़ जानेके डरसे मैं विस्तार-पूर्वक यहाँ न लिख सका। फिर भी जो कई-एक लय-संकेत मैंने लिखे हैं, उनमेंसे किसीकी भी क्रियाका अनुष्ठान करके मनोलय किया जा सकता है। यह बहुत सीधा और थोड़ी मेहनतसे सिद्ध होनेवाला एवं शीघ्र फल देनेवाला साधन है।

(१) मूलाधार-चक्र भगाकृति है; इस चक्रमें स्वयम्भूलिङ्गमें तेजोरुपा कुण्डलिनी-शक्ति साढ़े तीन फेरे लपेटे हुए अधिष्ठिता है। इस ज्योतिर्म्मयी-शक्तिका जीवरुपमें ध्यान करनेसे चित्त लय होता है एवं मुक्ति मिल जाती है।

(२) स्वाधिष्ठान-चक्रमें प्रवालांकुर जैसे उड्डीयान नामक पीठ (आसन) पर कुण्डलिनी-शक्तिका चिन्तन करनेसे भी मनोलय होगा एवं जगत्के आकर्षणकी शक्ति आवेगी।

हठयोगकी मुद्राऐं

आध्यात्मिक दिशा में आगे बढ सके और ध्यान में साधक प्रगति पा सके इसके लिए हठयोग की थोडी सरल मुद्राऐं ध्यान के गहरे अभ्यासी श्री. रमेशजी अग्रवाल के निर्देशन में यहां प्रस्तुत की है ।

इस मुद्रा के अभ्यास से ध्यान के अनुकूल मनोस्थिति निर्माण होकर ध्यान के उच्च स्तर तक पहुँचा जा सकता है ।

इसका संदर्भ और आधार **गोरक्ष पद्धति, शिवसंहिता, धरेण्डसंहिता** और **हठयोग प्रदीपिका** में से लिए गये है ।

इस मुद्रा के करते समय जिस बंध का उल्लेख है इसकी जानकारी इस तरह से है :

१ **उड्डीयान बंध :** श्वसनतंत्र में से पूरा श्वास निकालकर पेट को मेरुदंड की ओर संकोचन करते हुए, श्वास को बाहर ही रोककर उड्डीयान बंध होता है ।

२ **जालंदर बंध :** नाक के द्वारा श्वास भर के, थुड्डी को कोलरबोन के बीच में लगाकर, रोके हुए श्वास को बाहर न निकलने देते हुए, थोडा दबाव दिया जाता है, इस क्रिया को जालंदर बंध या कोकमुद्रा कहते है ।

३ **मूलबंध :** श्वास पूरा बाहर निकालकर गुदा के स्नायु को ऊपर की ओर खींचते हुए मूलबंध होता है । यह सभी मुद्राऐं करते वख्त चित्त को आज्ञाकेन्द्र (दर्शनकेन्द्र) दो भकृटिओं के बीच स्थापित करना है ।

२९.१ महामुद्रा :

बाये पैर के घुटने को मोडकर एडी से योनिमार्ग (शीवनी) पर दबाव देते हुए, दाहिना पैर फैलाकर जमीन से लगाकर रखें । फिर दोनों हाथो से दाहिने पैर की एडी के ऊपर के हिस्से को पकडना है, अगर एडी को न पकड सके तो घुटना और पैर के तलवे के बीच का हिस्सा पकडकर संकल्प से नव द्वार (दो आँख, दो कान, दोनो नासिकाऐं, जालंदर, उड्डीयान और मूलबंध) बंद कर के महामुद्रा बनती है । फिर यही क्रिया दूसरे पैर से करे ।

लाभ :

- सभी नाडियों का संचालन अच्छी तरह से होता है ।
- जठराग्नि प्रज्वलित होकर, पाचनक्रिया व्यवस्थित होती हैं ।
- क्षय और कुष्ठरोग में फायदा होता है ।
- क्लेश और कषाय दूर होकर शरीरकी कान्ति बढती है ।
- इन्द्रियो के माध्यम बंध होने से वृतियाँ शांत होती हैं ।

२९.२ महाबंध मुद्रा :

बाये पैर को घुटने से मोडकर एडी से योनिमार्ग (शीवनी) पर दबाव देते हुए, दाहिना पैर घूटने से मोडकर, बाये पैर के जंघापर रखते हुए, मेरुदंड सीधा रखते हुए, नवद्वार बंध कर के महाबंधमुद्रा बनती है ।

लाभ :

- सभी नाडियों का संचालन ठीक तरह से होता है ।
- प्राणवायु का उर्ध्वगमन होता है ।
- प्राण का प्रवाह (सुषुम्ना) नाडी में शुरू होता है ।

२९.३ महावेद मुद्रा :

पद्मासन कर के, मूलबंध कर के, दोनों हाथ की हथेलियों को जमीन पर थापे के पास रखकर, मेरुदंड सीधा रखते हुए हाथो को सीधा याने कोहनी को बिना मोडे जमीन पर ताड़न करे । ताड़न याने पालथी लगाकर जमीन पर ४-५ बार लगायें यह ताड़न महाबंध मुद्रा में ज्यादा लाभदायक होता है लेकिन इस मुद्रा में मूलबंध नहीं होता है ।

लाभ :

- त्वचा की स्थिति स्थापकता ज्यादा लम्बे अरसे तक रहती है ।
- बाल जल्दी सफेद नहीं होते है ।
- वृध्धावस्था के कंपन से बच सकते है ।

२९.४ खेचरी मुद्रा :

खेचरी मुद्रा वैसे तो बहुत कठिन मुद्रा है पर यहां दी गयी इस मुद्रा से भी कुछ फायदे जरुर होते हैं । इस मुद्रा में जिह्वा को उलट कर कंठ के मूल पर जो घांटी है उसपर लगाकर, दृष्टि को नाक पर आज्ञाचक्र (दर्शनकेन्द्र) पर अपलक रखते हुए खेचरी मुद्रा बनती है । यह मुद्रा करते वख्त उदानमुद्रा और आंतरिक रुप से हम् का मौन उच्चारण करने से ज्यादा लाभ होता है ।

लाभ :

- भूख - प्यास पर नियंत्रण होता है ।
- मरणतुल्य कष्ट दूर होते है ।
- एकाग्रता सधती है ।
- निर्विकल्प दशा में लीन हो सकते है ।

२९.५ सर्वेन्द्रिय मुद्रा :

पद्मासन, सुखासन या सिध्धासन में बैठकर, दोनो अंगूठे से दोनो कान के द्वार बंध कर के दोनो तर्जनी से दोनो आँखे बंधकर के, दोनों मध्यमा से दोनों नासिकाएँ बंध करके, दोनों अनामिका को होठ के उपर रखते हुए, दोनों कनिष्ठिका को होठ के नीचे सहज दबाव देते हुए, जालंदर, उड्डीयान और मूलबंध करते हुए सर्वेन्द्रिय मुद्रा बनती है ।

लाभ :

- इन्द्रियो की वृति शांत होकर, चंचलता दूर होकर, ध्यान में लीन हो सकते है ।
- अंतरमुखी बनने से आंतरिक चेतना जागृत होती है ।
- ज्योतिकेन्द्र पर बंध आंखो से सफेद रंग का अनुभव होता है ।
- आवेश-आवेग शांत होकर, पूर्ण शांति का अनुभव होता है ।

मुद्रा

हठयोग-साधना में योग-सिद्धि के जो सात साधन बताये गये हैं उनमें मुद्रा तीसरे स्थान पर है। शरीर की वह विशिष्ट क्रिया जिस से शरीर के किसी अवयव विशेष को स्थिति विशेष में रखा जाता है, "**मुद्रा**" कहलाती है। यह शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-साथ आत्मिक बल में भी वृद्धि करती है, जो चित्त को एकाग्र करने तथा कुण्डलिनी शक्ति के जागरण में भी सहायक है। मुद्राओं के अभ्यास से इन्द्रियाँ बाह्य जगत् से सम्बन्ध विच्छेद कर अर्न्तमुखी होकर प्रत्याहार की स्थिति निर्मित करती है। यद्यपि मुद्राओं का उद्देश्य आध्यात्मिक है तथापि मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी इनका उपयोग नकारा नहीं जा सकता। हठयोग के ग्रन्थों में मुद्रा और बन्ध का संयुक्त विवरण एक साथ प्राप्त होता है। बन्ध का शाब्दिक अर्थ है "**बाँधना**" अर्थात् शरीर के अंग विशेष को धीरे-धीरे शक्तिपूर्वक संकुचित कर बांधना ही बन्ध है। यह अन्त: शारीरिक प्रक्रिया है। इसके द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों तथा नाड़ियों को नियंत्रित किया जा सकता है। हठयोग-प्रदीपिका में मुद्राओं का विवरण इस प्रकार मिलता है। यथा-

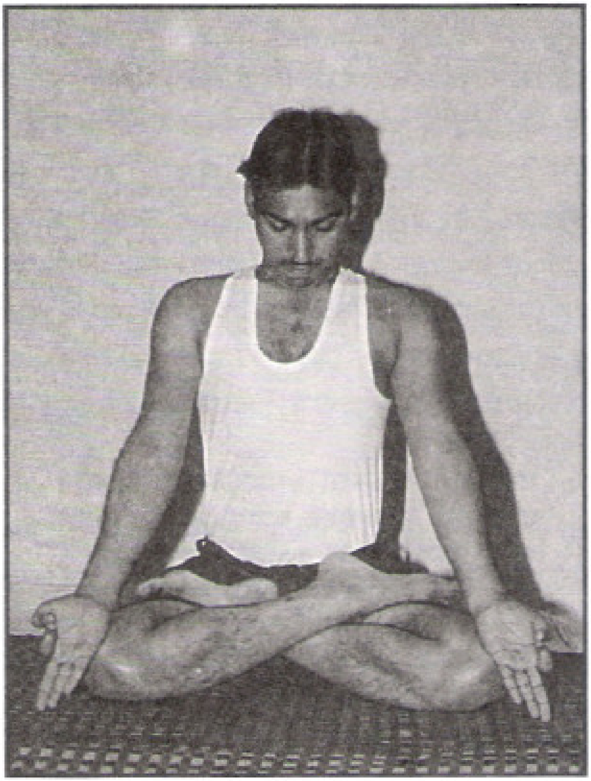
महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्डीयानं मूलबन्धश्च बंधो जालन्धराभिध:।
करणी विपरीताख्या बज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरण-नाशकम्।

अर्थात् महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरणी, व्रजोली, शक्तिचालनी यह दश मुद्रायें जरा-मरण को नष्ट करने वाली बतायी गयी है। इसी प्रकार घेरण्ड-संहिता में मुख्य रूप से पच्चीस मुद्राओं का वर्णन प्राप्त होता है। यथा-

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी।
विपरीतकरिणी योनि वज्रोली शक्तिचालिनी।
तडागीमाण्डवी मुद्रा शाम्भवीपञ्चधारणा।।
आश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी।
पञ्चविंशति मुद्रा:वै सिद्धिदाश्चेहयोगिनाम्।।

अर्थात् महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान-बन्ध, जालन्धर-बन्ध, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरिणी, योनि, वज्रोली, शक्तिचालिनी, तड़ागी, माण्डवी, शांभवी, पंचधारणा, अश्विनी, पाशनी, काकी, मातंगी और भुजंगिनी इत्यादि पच्चीस मुद्रायें हैं जो योगियों को सिद्धि प्रदान करने वाली हैं। हठयोग के ग्रन्थों में विभिन्न मुद्राओ एवं बन्धों का विस्तार से वर्णन मिलता है। यहाँ सबसे पहले "**बन्ध**" पर चर्चा करेगें। बन्ध मुख्य रूप से तीन हैं, परन्तु इनके संयुक्त होने पर एक बन्ध और हो जाता है। बन्धों का मुख्य कार्य शक्ति के बाह्य प्रवाह को जो व्यर्थ हो रहा है रोककर सूक्ष्म व महत्त्वपूर्ण केन्द्रों की ओर उन्मुख करना है जिससे सुषुप्त शक्ति-केन्द्र क्रियाशील होकर

व्यक्तित्व के विकास में योगदान दे सकें। विभिन्न बन्ध एवं मुद्रायें इस प्रकार हैं-



जालन्धर बन्ध

1. जालन्धर बन्ध -

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढ़म्।
बंधो जालंधराख्योयं जरामृत्यु-विनाशक:।

कंठ का संकोच करके हृदय पर ठोड़ी को दृढ़ता से लगावे, यह जरामृत्यु का नाश करने वाला जालन्धर बन्ध है।

विधि - किसी भी ध्यान के आसन में बैठकर दोनों हाथों को घुटनों पर रखें। आँखे बन्द तथा रीढ़ की हड्डी सीधी रहनी चाहिए। गहरी श्वास लेकर कुम्भक करें और कंठ की आन्तरिक मांस-पेशियों को संकोच करेक ठुड्डी को छाती से सटा लेना चाहिए, तथा दोनों कन्धों को कुछ ऊपर उठायें। जब तक आसानी से कुम्भक की स्थिति में रह सकें रहें, तत्पश्चात् हाथों तथा कंधों को शिथिल करके सिर को ऊपर उठाकर सामान्य स्थिति मे आ जायें, धीरे-धीरे लय के साथ श्वास बाहर निकालना चाहिए।

लाभ-

1. यह गले के रोगों का नाश करता है।
2. थॉयरॉयड एवं पैराथायरॉयड ग्रन्थियों को क्रियाशील बनाकर यह हार्मोन्स के स्राव को सन्तुलित करता है जिससे शरीर की चय-अपचय की क्रिया ठीक रहती है और स्फूर्ति, उत्साह एवं युवावस्था बहुत दिनों तक बनी रहती है।
3. यह विशुद्ध चक्र को जागृत करने में सहायक है।

2. मूलबन्ध -

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोमिधीयते।।
अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात्।
आंकुचनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः।

एँड़ी से योनि स्थान (पायु एवं उपस्थ के मध्य भाग) को दबाकर गुदा का आंकुचन-सिकोड़-कर अपानवायु को ऊपर की ओर आकर्षित करें, इसे मूलबन्ध कहते हैं अथवा जिस विधि से अधोगति वाले अपानवायु को बल पूर्वक आकुंचन द्वारा ऊर्ध्वगामी किया जाता है, उसे योगीजन मूलबन्ध कहते हैं।

विधि- सिद्धासन में बैठकर दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर मेरुदण्ड को सीधी रखें, आँखे बन्द रहें, मन को मूलाधार चक्र पर केन्द्रित करें, अन्तः कुम्भक अथवा बाह्यकुम्भक करके गुदा का आंकुचन कर इसे अधिक से अधिक ऊपर की ओर खींचे। यथासम्भव कुम्भक की स्थिति में रहकर अभ्यास करें, जब कुम्भक की स्थिति में न रह सकें तब गुदा के आंकुचन को शिथिल कर दें।

लाभ -

1. इससे बड़ी आँत की निष्क्रियता दूर होती है जिससे कब्ज और अपच दूर होता है।
2. इससे मल द्वार के सभी प्रकार के दोष जैसे बबासीर, भगंदर आदि दूर होते हैं।
3. अपान वायु ऊपर खींचने पर जठराग्नि प्रदीप्त होती है जो पाचन शक्ति बढ़ाती है।
4. यह मूलाधार चक्र को जागृत करने में सहायक है।

विशेष - इस क्रिया में जालंधर बन्ध भी किया जा सकता है जो अधिक लाभ पहुँचाता है।

3. उड्डीयानबन्ध-

बद्धोयेन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।
तस्मादुड्डीयानाख्योयं योगिभिः समुदाहृतः।।
उड्डीयानं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगाः।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोभिधीयते।।

जिससे बंधा हुआ प्राण ऊर्ध्वमुख होकर सुषुम्णा में होकर पहुँच जाय, उस बन्ध को उड्डीयान कहते हैं। देहावकाश में गतिशील महाखग रूप प्राण जिस बन्ध से सुषुम्णा में उड़ता (गति करता) है उसे उड्डीयानबन्ध कहते हैं।

विधि – किसी भी ध्यान के आसन में बैठकर हथेलियों को घुटनों पर जमायें। रेचक क्रिया से पेट के अन्दर की श्वास पूरी तरह बाहर निकालकर बहिष्कुम्भक करें, पेट की हथेलियों का अधिक से अधिक संकोच करके उन्हें मेरुदण्ड से स्पर्श कराने का प्रयत्न करें। बहिष्कुम्भक की स्थिति में आराम से जितनी देर तक रह सकें रहें। जब श्वास को बाहर न रोक सकें तो उदर पेशियों को सामान्य स्थिति में लायें तथा धीरे-धीरे श्वास लें।

लाभ –
1. यह अजीर्ण को दूर कर, पाचन क्रिया को बढ़ाता है।
2. इससे दूषित वायु का निष्कासन तथा कृमि रोग का नाश होता है।
3. यह यकृत, गुर्दे, आमाशय आदि पाचन शक्ति को प्रभावित करने वाले अंगो को सक्रिय करता है।
4. यह मणिपूर चक्र को जागृत करने में सहायक है।

सावधानी –
1. गर्भवती महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2. पेट के अल्सर, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि में भी इसक अभ्यास वर्जित है।

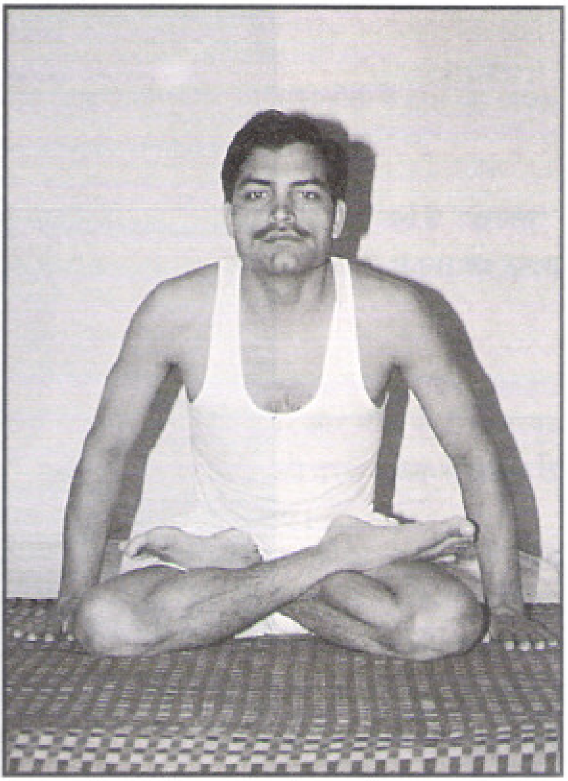
विशेष – उड्डीयान बन्ध का अभ्यास करने से पूर्व शंख-प्रक्षालन व अग्निसार क्रिया का अभ्यास कर लेना चाहिए जिससे पेट में कब्ज आदि की शिकायत न रहे तथा पेट साफ रहे।

4. **महाबन्ध –** जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध और उड्डियानबन्ध तीनों को क्रमश: संयुक्त रूप से करने पर ''महाबन्ध'' बनता हैं।

विधि – इस बन्ध के लिये पहले ध्यान के किसी भी आसन में बैठकर जालन्धर बन्ध लगाते हैं। तत्पश्चात् क्रमश: मूलबन्ध उड्डियानबन्ध लगाते हैं। कुम्भक की स्थिति तक इस स्थिति में रहें। अब बन्ध खोलने के लिये सबसे पहले उड्डियान बन्ध को शिथिल करें, फिर मूलबन्ध को और अन्त में जालन्धर बन्ध को, धीरे-धीरे श्वास लीजिए।

लाभ: –
1. यह हृदय की धड़कन को नियंत्रित करके, मन को शान्त एवं एकाग्र करता है जिससे शरीर के स्नायु सबल होते हैं।
2. यह प्रजनन अंगो एवं उनसे सम्बन्धित स्नायुओं की अनावश्यक उत्तेजना और शिथिलता को दूर करके स्तम्भन की शक्ति बढ़ाता है।
3. यह आँतों की निष्क्रियता को दूर कर जठराग्नि प्रदीप्त करता है जिससे कब्ज और अपच दूर होता है।
4. यह मन व शरीर को ध्यान के लिये तैयार करता है तथा चक्रों के जागरण में भी सहायक है।

महाबंध



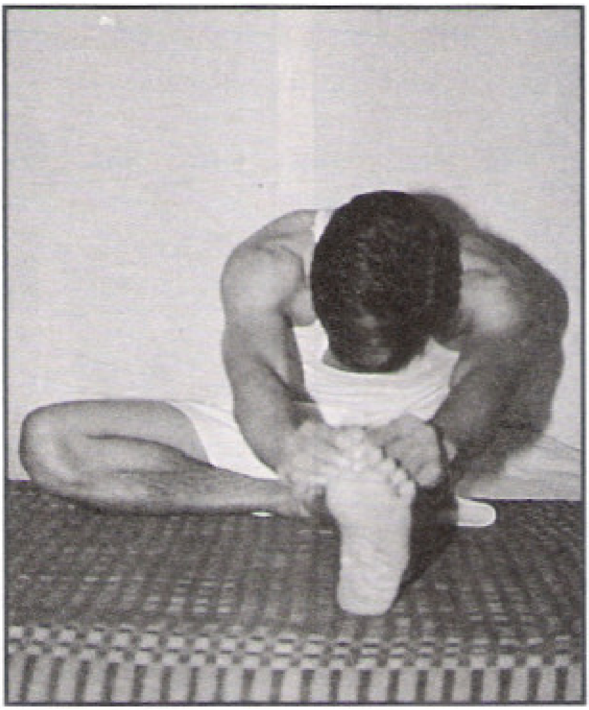
महाबेध

5. **महावेध –**

विधि: – दोनों पैर फैलाकर बैठें। दायें पैर की एँड़ी को पायु और उपस्थ के मध्य सीवनी नाड़ी पर रखकर दबायें तथा सामने झुककर दोनों हाथों से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ें। श्वास अन्दर लेकर उसके बाद पूरी तरह श्वास बाहर निकालकर सबसे पहले जालन्धर बन्ध, फिर मूलबन्ध और उसके बाद उड्डीयान बन्ध लगायें। दृष्टि नासिका के अग्र भाग पर हो। जब तक सम्भव हो इसका अभ्यास करें।

लाभ –

1. यह चित्त को एकाग्र कर, मन को ध्यान हेतु तैयार करता है।
2. यह वात तथा उदर-विकारों में लाभप्रद है।



महामुद्रा

6. महामुद्रा -

विधि: - सर्वप्रथम दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें। तत्पश्चात् दायें पैर की एड़ी को पायु और उपस्थ के मध्य सीवनी नाड़ी के नीचे रखें। सामने झुककर दोनों हाथों से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ें। दीर्घ श्वास लेकर जालन्धर-बन्ध तथा मूलबन्ध लगावें। दृष्टि भ्रूमध्य पर रखें। अन्त: कुम्भक की स्थिति में जब तक सम्भव हो रहें। तत्पश्चात् धीरे से श्वास बाहर निकालें। पैर की स्थिति भी बदलकर इसका अभ्यास किया जा सकता है।

लाभ -

1. यह चित्त को एकाग्र करके, मन को ध्यान के लिये पृष्ठभूमि बनाता है।
2. यह उदर से सम्बन्धित विकार में लाभ पहुँचाता है।
3. यह प्राण-शक्ति का विकास करके आन्तरिक शक्ति को जागृत करता है।

7. नभोमुद्रा -

विधि: - ध्यान के किसी आसन में बैठकर जिह्वा को तालूमूल में लगायें, उज्जायी प्राणायाम के साथ दृष्टि भ्रूमध्य अथवा आकाश की ओर करें।

लाभ –

1. यह मुद्रा मन को शान्त एवं स्थिर करती है।
2. इस मुद्रा में एक साथ उज्जायी प्राणायाम, शाम्भवी मुद्रा तथा खेचरी मुद्रा का लाभ प्राप्त होता है तथा यह साधक को चेतना की उच्च स्थिति में ले जाने में सहायक है।

8. **खेचरी मुद्रा** – खेचरी शब्द ''**खे**'' और ''**चरी**'' दो शब्दों के मेल से बना है जिसमें ''**खे**'' का अर्थ है ''आकाश'' तथा ''**चरी**'' का अर्थ है ''भ्रमण'' करने वाला। अर्थात् सूक्ष्म और स्थूल शरीर के बीच मन की चेतना का भ्रमण आकाश में भ्रमण है, इसलिये इसे ''खेचरी'' मुद्रा कहते हैं।

विधि – खेचरी मुद्रा का अभ्यास दो प्रकार से किया जा सकता है।

1. प्रथम विधि सरल है। इसमें ध्यान के किसी आसन में बैठकर मुंह बन्द रखें तथा ऊपर और नीचे के दाँत परस्पर सटे हों, आंखे बन्द हों। तत्पश्चात् जिह्वा के अग्र भाग को ऊपर उठाते हुये पीछे तालूमूल की तरफ अधिक से अधिक ले जाकर तालुमूल से स्पर्श करवाने का अभ्यास करें। इस क्रिया में श्वास सामान्य रहनी चाहिए।
2. दूसरी विधि कुछ कठिन है। किसी योग्य योगाचार्य के मार्ग-दर्शन में ही इसका अभ्यास किया जा सकता है। इस विधि में जिह्वा को लम्बी करने के लिये इस के छेदन, दोहन और कर्षण की क्रिया की जाती है। छेदन-क्रिया में जिह्वा के निम्न मूल को काटा जाता है। प्रत्येक सप्ताह बाल के बराबर स्फटिक अथवा धारदार शुद्ध वस्तु से काटा जाता है। लगभग ६ माह के अभ्यास में जिह्वा का निम्न-मूल से बन्धन कट जायेगा। इसके बाद जिह्वा के अग्र भाग को वस्त्र से लपेटकर धीरे-धीरे दोहन करें और क्रमशः जिह्वा को नासिका के अग्र भाग तक, फिर नासिका के मध्य भाग तथा फिर भ्रूमध्य तक लम्बी करने का अभ्यास करें इस प्रकार जिह्वा के बढ़ने पर तालुमूल में धीरे-धीरे इसे, प्रविष्ट करवायें। फिर कपाल-रन्ध्र में जिह्वा को ऊपर की ओर उलटी करके ले जाना चाहिए। दृष्टि भ्रूमध्य में रहे।

लाभ –

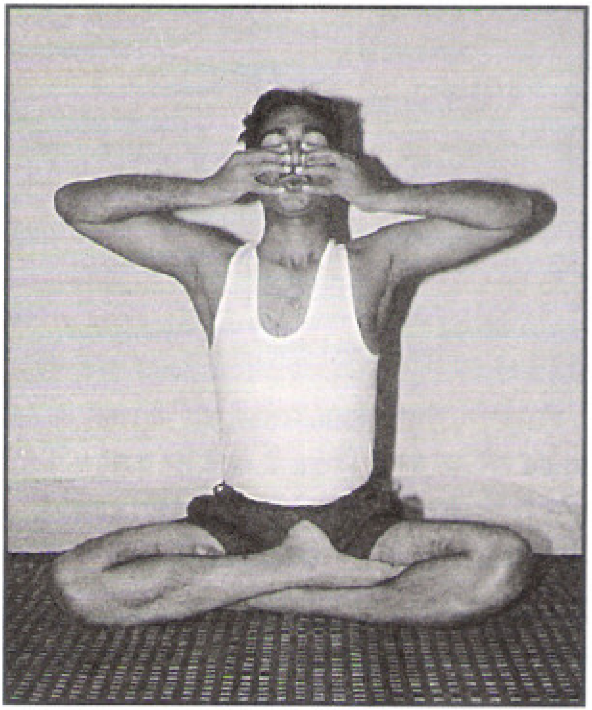
1. खेचरी का अभ्यास करने वाले साधक को मूर्च्छा, क्षुधा, तृष्णा, आलस्य आदि नहीं सताते हैं।
2. इससे शरीर की अनावश्यक गर्मी दूर होती है और शरीर के तन्तुओं के क्षय होने की गति रूकती है।
3. इस क्रिया के अभ्यास से श्वास-प्रश्वास की गति दीर्घ होती है जिससे मन स्वतः शान्त और स्थिर होता है।

9. **विपरीतकरणी मुद्रा** – यह मुद्रा इस सिद्धान्त पर आधारित है कि प्रत्येक मनुष्य के नाभिमूल में सूर्यनाड़ी और तालुमूल में चन्द्रनाड़ी का स्थान है। सहस्रार से जब चन्द्रामृत का प्रवाह होता है तब सामान्य रूप से नाभि में स्थित सूर्य के तेज से वह नष्ट हो जाता है। यदि सहस्रार से निकलने वाला चन्द्रामृत तालुमूल में सुरक्षित रखा जा सके तो शरीर अमरता को प्राप्त होता है।

विधि– पहले दोनों हाथों को परस्पर बाँध कर सिर को उनके बीच कर भूमि में रखकर शीर्षासन की स्थिति में आ जायें पैर ऊपर की ओर सीधे रहें। फिर कुम्भक के द्वारा वायु को रोकने का अभ्यास करें। प्रारम्भ में कुछ क्षणों के लिये करें, धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ायें।

लाभ– यह–
1. शरीर के ताप को सन्तुलित रखकर सभी प्रकार के आधि–व्याधि का नाश करती है।
2. जठराग्नि प्रदीप्त करती है।
3. स्मरण शक्ति को बढ़ाने में सहायक है।
4. शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक है।
5. सुषुम्णा का प्रवाह मस्तिष्क की ओर करती है।

सावधानी– उच्च रक्त चाप तथा, हृदय के रोगी इसका अभ्यास न करें।



योनि मुद्रा

10. योनिमुद्रा– सिद्धासन अथवा ध्यान के किसी आसन में बैठकर दोनों हाथों के अँगूठे से कानों को, दोनों हाथों की तर्जनी से नेत्रों को, मध्यमा से मुख को और अनामिका से नासिका को बन्द करें। काकी मुद्रा की स्थिति में मुह से प्राण वायु लेकर श्वास को भीतर रोकते हुए बिन्दु चक्र पर मन को एकाग्र करने का प्रयास करें। आराम दायक स्थिति तक श्वास को रोकने के पश्चात् नासिका से अँगुलियों को हटा लें। रेचक क्रिया द्वारा श्वास निकाल लें। अन्य अँगुलियां अपने स्थानों पर यथावत् रहेगीं पुन: श्वास लेकर इसका अभ्यास करें। यही योनिमुद्रा है। चूँकी इस मुद्रा में साधक की स्थिति इन्द्रिय जन्य क्रिया–कलापों से रहित–जिस तरह बच्चा गर्भ अर्थात् योनि मे रहता है उस तरह–होने के कारण इस मुद्रा को योनिमुद्रा कहते हैं।

लाभ-
1. इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर में नाद प्रकट होता है।
2. यह मानसिक तनाव में राहत पहुँचाती है।
3. यह नेत्र, नाक, कान के रोगों में राहत पहुँचाती है।
4. यह चित्त को एकाग्र कर ध्यान के लिये मन को तैयार करती है।

11. वज्रोली-मुद्रा- वज्र नाड़ी जो कि यौन-ग्रन्थि से जुड़ी है से सम्बन्धित मुद्रा होने के कारण इसे वज्रोली मुद्रा कहते है।

विधि- इस मुद्रा का अभ्यास दो तरह से किया जा सकता है-
1. सिद्धासन अथवा वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों को घुटनों पर रखें। कुम्भक की स्थिति में निम्न उदर प्रदेश के, पायु और उपस्थ से सम्बन्धित भाग का ऊपर की ओर आकुंचन करें। फिर श्वास छोड़ते हुये निम्न उदर प्रदेश को शिथिल करके बहिष्कुम्भक की स्थिति में भी निम्न उदर प्रदेश का आकुंचन करें। इस क्रिया को कुम्भक की स्थिति में बार-बार दोहरायें।

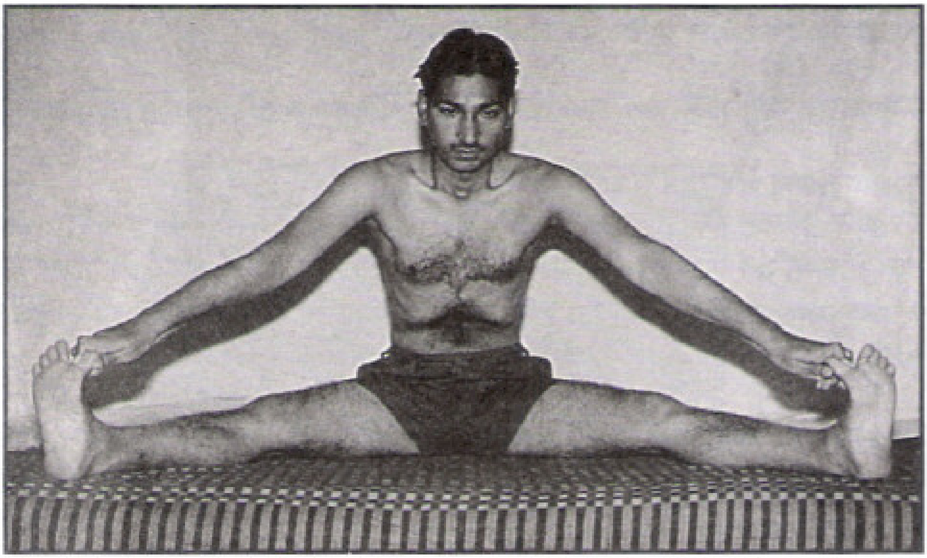
2. इस विधि का अभ्यास किसी योग्य योगाचार्य के निर्देशन मे ही करना चाहिए। इस क्रिया में मूत्रमार्ग में पहले कैथेटर नं०-4 अथवा 5 को डालकर प्रतिदिन 1 इंच अन्दर की ओर डालें। जब कैथेटर 10-12 इंच अन्दर जाने लगे तो चाँदी अथवा काँच की लगभग 15 इंच वाली नली को मूत्रमार्ग से धीरे-धीरे प्रवेश कराकर अभ्यास करें। जब नली 10-12 इंच अन्दर चली जाय तो नली के मार्ग से जल को ऊपर खींचने का अभ्यास करें। जब यह अभ्यास सध जाय तो दूध से इसका अभ्यास करें। जब दूध से भी अभ्यास सिद्ध हो जाय तब मधु और अन्त में पारद से अभ्यास किया जाता है। जब अभ्यास सिद्ध हो ज़ाय तब बिना नली के भी उपर्युक्त विधि के अनुसार अभ्यास किया जा सकता है।

लाभ
`1. यह ब्रह्मचर्य पालन के लिये उपयोगी क्रिया है।
2. यह पायु और उपस्थ से सम्बन्धित सभी प्रकार के रोगों में लाभ पहुँचाती है।
3. इससे स्नायु नियंत्रण और स्थिरता प्राप्त होती है जिससे ध्यान आदि योग के उच्च साधन के लिये भूमिका तैयार होती है।

सावधानी - सामान्य वज्रोली-मुद्रा में अभ्यास सरल होने के कारण कोई खतरा नहीं है, परन्तु दूसरी विधि योग्य व्यक्ति के निर्देशन में ही करनी चाहिए।

12. शक्तिचालिनी मुद्रा- सिद्धासन में बैठकर दोनों हाथों को दोनों घुटनों के ऊपर रखें। श्वास के द्वारा प्राण वायु अन्दर लें तथा पायु और उपस्थ का, निम्न उदर प्रदेश का ऊपर की ओर आकुंचन करके उड्डीयान बन्ध लगायें। निम्न उदर प्रदेश के आकुंचन और शिथिलन से सुषुम्णा का प्रवाह प्रारम्भ होता है जो कुण्डलिनी शक्ति के जागरण में सहायक है।

लाभ–
1. यह आन्तरिक शक्ति के जागरण में सहायक है।
2. यह बवासीर, गुदा से सम्बन्धित विकारों में उपयोगी है।



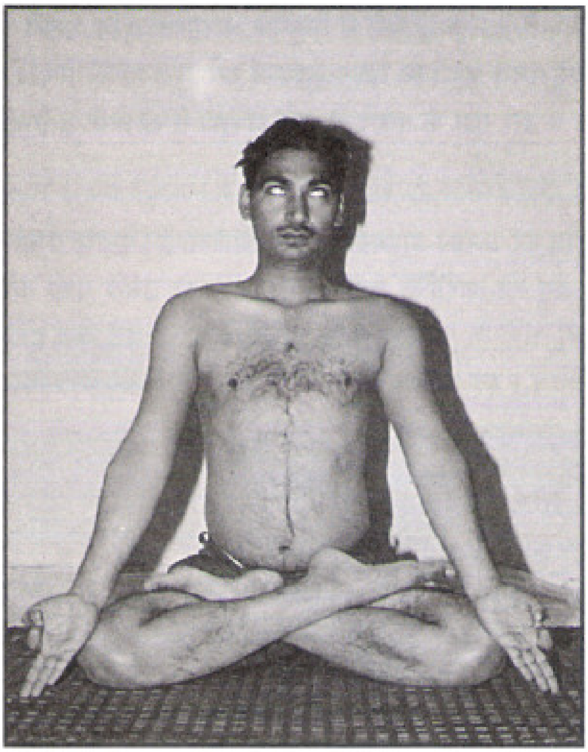
तड़ागीमुद्रा

13. तड़ागीमुद्रा– पश्चिमोत्तान आसन की स्थिति में दोनों पैरों के बीच कुछ दूरी बनाकर दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगुठों को पकड़ें। दीर्घ पूरक करके पेट की स्नायुओं को बाहर की ओर फैलायें। जब तक सम्भव हो अन्त: कुम्भक लगायें, तदुपरान्त रेचक कीजिये।

लाभ–
1. यह उदर से सम्बन्धित विकारों को दूर करता है और पाचन-शक्ति को बढ़ाती है।
2. यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर, कार्यक्षमता हो बढ़ाने में सहायक है।

14. माण्डूकीमुद्रा– ध्यान के किसी आसन में बैठकर दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखें अथवा चिन्मुद्रा की स्थिति में रखें, मुह को बन्द करें। मुंह को बन्द करके जिह्वा को मुंह के अन्दर चारों ओर घुमाकर चिह्वा को तालूमूल में लगाकर चन्द्रामृत का पान हो रहा है ऐसा आभास करें।

लाभ
1. इससे लार ग्रन्थि सक्रिय होती है जो भोजन के पचाने में सहायक है।
2. यह स्वास्थ्य उत्तम करने का साधन है।
3. इससे चेहरे की झुर्रियाँ दूर होती हैं।



शाम्भवीमुद्रा

15. शाम्भवीमुद्रा- ध्यान के किसी आसन में बैठकर मेरुदण्ड को सीधा करें। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर ज्ञानमुद्रा में रहें। श्वास सामान्य रहे। दोनों नेत्रों को दोनो भौंहों के मध्य स्थान में स्थिर रखने का अभ्यास करें। पहली बार ही आँखों पर ज्यादा तनाव न दें, धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ायें, आँखें थकने पर बन्द कर दें। फिर अभ्यास करें।

लाभ

1. यह मानसिक तनाव को दूर कर मन को एकाग्र करने में सहायक है
2. यह स्मरण-शक्ति बढ़ाने में सहायक हैं।
3. इससे नेत्रों के विकार दूर होकर, नेत्रों में सम्मोहन की शक्ति प्राप्त होती है।

16. पञ्चधारणामुद्रा - ध्येय विषय पर चित्त की वृत्ति को एकाग्र करना "**धारणा**" कहलाती है। पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश इन पंच तत्वों पर धारणा पञ्चधारणा कहलाती है। धारणा अष्टांग योग का छठवां अंग है परन्तु हठयोग में मुद्राओं में ही "**धारणा**" का वर्णन पञ्चधारणा के रूप में प्राप्त होता है। ये पञ्चधारणाएँ इस प्रकार है- पार्थिवी, आम्भसी, आग्नेयी, वायवीय और आकाशी।

1. **पार्थिवीधारणा-** पृथ्वी तत्त्व पर धारणा पार्थिवीधारणा कहलाती है। पृथ्वी के आदि रचयिता ब्रह्मा जी हैं। इस

तत्त्व का स्थान पाँव से जानु पर्यन्त है। पृथ्वी तत्त्व में वायु को आरोपित करके उसमें बीज ''लं'' को युक्त करें और स्वर्ण के समान चतुर्भुज एवं चतुरानन ब्रह्मा का ध्यान हृदय में कर कुम्भक की स्थिति को बढ़ाने का प्रयास करें। दो घंटे पर्यन्त कुम्भक की स्थिति में इस मुद्रा के करने से पार्थिवी मुद्रा सिद्ध होती है तथा साधक पृथ्वी तत्त्व पर विजय प्राप्त करता है।

2. आम्भसीधारणा- जलतत्त्व पर धारणा आम्भसी धारणा कहलाती है। इस तत्त्व का स्थान जानु से गुदा स्थान तक माना जाता है। जलतत्त्व में वायु को आरोपित करके बीज ''वं'' को उसमें युक्त करें तथा पीताम्बर एवं कौस्तुभ मालाधारी चर्तुभुज भगवान श्री नारायण का पॉच घड़ी पर्यन्त अर्थात् 2 घंटे तक हृदय में ध्यान करने से आम्भसी धारणा नाम की मुद्रा सिद्ध होती है। इस धारणा की सिद्धि से शरीर में किसी भी प्रकार के विष का प्रभाव नही पड़ता है।

3. आग्नेयी या वैश्वानरी-धारणा- अग्नितत्त्व पर धारणा ''**आग्नेयी-धारणा**'' कहलाती है। अग्नि का स्थान नाभि, आकृति त्रिकोण, वर्ण इन्द्रगोप घोड़े के समान लाल और बीज ''रं'' है। इसके देवता त्रिनेत्र भगवान रुद्र हैं। गुदा से हृदय तक अग्नि का स्थान है। अग्नि तत्त्व में वायु को आरोपित कर बीज ''रं'' को उसमें युक्त कर त्रिनेत्र रुद्र का ध्यान पाँच घड़ी अर्थात् २ घंटे तक करने से अग्नि तत्त्व पर साधक विजय प्राप्त करता है। अर्थात् अग्नि से उसे कोई हानि नहीं होती है।

4. वायवीयधारणा- वायु तत्व पर धारणा ''वायवीयधारणा'' कहलाती है। वायु का स्थान हृदय से भृकुटियों तक माना गया है। बीज ''यं'', देवता ईश्वर और सत्त्वगुण से युक्त है। योगबल से इसका आविर्भाव होने पर एकाग्र चित्त से कुम्भक द्वारा पाँच घड़ी अर्थात् 2 घंटे तक प्राण-वायु का ध्यान करें। इस मुद्रा के सिद्ध होने पर साधक को वायु गमन की शक्ति प्राप्त होती है और साधक वायु से नहीं मरता।

5. आकाशीधारणा- आकाशतत्त्व पर धारणा ''**आकाशीधारणा**'' कहताती है। आकाशतत्त्व का स्थान भृकुटी से मूर्द्धान्त पर्यन्त माना गया है। आकाशतत्त्व में वायु को आरोपित कर बीज ''हं'' को युक्त करके भौहों के मध्य दो घंटा कुम्भक की स्थिति में भगवान शंकर का ध्यान करें। इस मुद्रा के सिद्ध होने पर साधक को आकाश गमन की शक्ति प्राप्त होती है।

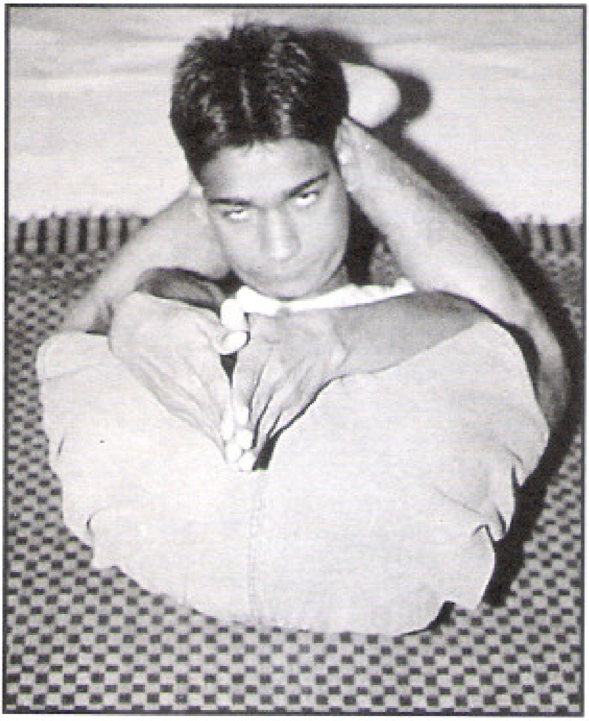
17. आश्विनी मुद्रा-

आकुञ्चंयेद् गुदाद्वारं प्रसारयेत् पुनः पुनः।
साभवेदाश्विनीमुद्रा शक्तिप्रवोधकारणी।
आश्विनीपरमामुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी।
बलपुष्टिकरीचैव अकालमरणंहरेत्।।

गुदा-द्वार का बार-बार संकोच और प्रसार करें। अश्वों द्वारा ऐसी क्रिया की जाती है इसलिए यह आश्विनीमुद्रा कहलाती है। इससे कुण्डलिनी का जागरण होता है। यह मुद्रा गुह्य रोगों को नष्ट करने वाली, शारीरिक शक्ति को बढ़ाने वाली तथा अकाल मृत्यु को हरण करने वाली है।

विधि- ध्यान के किसी भी आसन अथवा वज्रासन में बैठकर गुदाद्वार की मांस-पेशियों का आकुंचन एवं प्रसारण करें। श्वास समान रहनी चाहिए। ध्यान मूलाधर चक्र पर केन्द्रित करें।

लाभ-
1. यह निम्न उदर प्रदेश से सम्बन्धित सभी विकारों में लाभ पहुँचाती है।
2. यह ब्रह्मचर्य को स्थिर करने में सहायक है।



पाशिनीमुद्रा

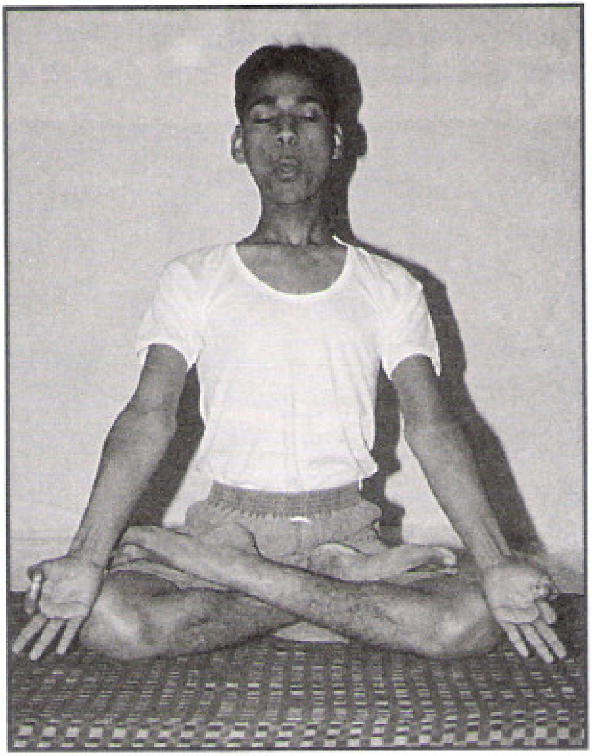
18 पाशिनीमुद्रा-

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद् दृढ़बन्धनम्।
सा एव पाशिनीमुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी।।

दोनों पाँवों को कण्ठ के पीछे की ओर ले जाकर उन्हें परस्पर मिलाकर पाश के समान दृढता से बांध लें। यह शक्ति को जाग्रत करने वाली पाशिनी-मुद्रा है।

लाभ-

1. रक्त चिकार को दूर करने मे सहायक है।
2. मेरुदण्ड को लचीला बनाकर सक्रिय रखती है।
3. मन की एकाग्रता में सहायक है



काकीमुद्रा

19 काकीमुद्रा-

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद् वायुं शनैः शनैः।
काकी मुद्रा भवेदेषा सर्वरोग विनाशिनी।।

मुख को कौवे की चोंच के समान करके उसके द्वारा शनैः शनैः वायु पान करें। यह सभी रोगों को नष्ट करने वाली काकीमुद्रा है।

विधि - ध्यान के किसी आसन अथवा वज्रासन में बैठकर मुंह को कौवे की चोंच की तरह गोल करते हुये मुंह से श्वास लें और धीरे-धीरे नाक से निकालें। दृष्टि नासिकाग्र पर रहे।

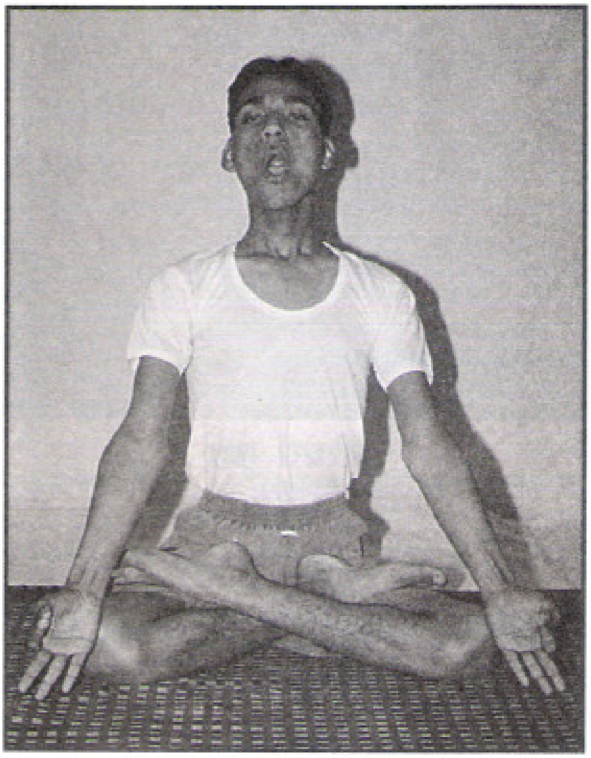
लाभ-

1. यह पाचन-शक्ति को बढ़ाने में सहायक है।
2. यह मुंह और गले सम्बन्धित विकारो में लाभ पहुँचाती है।

20. **मातंगिनीमुद्रा -**

विधि - हाथियों की तरह इस मुद्रा में कण्ठ तक जल में खड़े होकर नासिका से जल खींचकर मुख से बाहर निकालें। प्रारम्भ में कठनाई होगी। इसलिये जलनेति का अच्छा अभ्यास होने के बाद ही इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

लाभ - मन एवं शरीर को स्वस्थ बनाने में सहायक है।

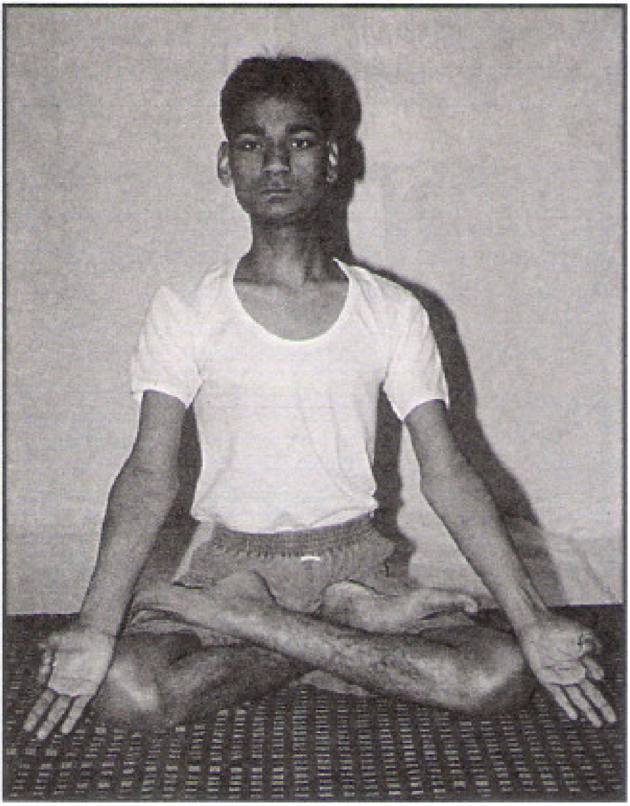


भुजंगिनीमुद्रा

21. **भुजंगिनीमुद्रा -** ध्यान के किसी आसन अथवा वज्रासन में बैठकर मुंह खोलकर सर्प के समान कण्ठ से वायु का पान करें। पेट भर जाने पर डकार के साथ वायु बाहर निकाल दें।

लाभ: -

1. यह सभी प्रकार के उदर रोगों को नष्ट करती है।
2. यह मुंह की लार ग्रन्थियों को सक्रिय बनाती है।



अगोचरी मुद्रा

22. **अगोचरीमुद्रा -**

विधि - ध्यान के किसी भी आसन में बैठकर कुम्भक की स्थिति में दृष्टि को नासिका के अग्र भाग पर केन्द्रित करने की क्रिया अगोचरी मुद्रा है।

लाभ - यह मन की चंचल वृत्तियों को एकाग्र करने में सहायक है।

23. **भूचरीमुद्रा** - ध्यान के किसी आसन में बैठकर नासिका से लगभग 4 अंगुल दूरी पर शून्य आकाश में दृष्टि को केन्द्रित करने का प्रयास करें। यही भूचरीमुद्रा है।

लाभ - यह मन को एकाग्र करती है।

उपर्युक्त विशिष्ट मुद्राओं के अतिरिक्त कुछ हस्त मुद्रायें भी हैं जिनका योग-साधना में अपना विशिष्ट स्थान है। इन मुद्राओं का अभ्यास कहीं भी किसी भी परिस्थिति में करके मनोकायिक दृष्टि से स्वस्थ एवं नीरोग बना जा सकता है। गुरू गोरक्षनाथ जी देह-पिण्ड अर्थात् शरीर के सम्बन्ध में कहते हैं कि **''पिण्ड माहिं ब्रह्माण्ड समाया''** अर्थात् जो कुछ इस ब्रह्माण्ड में है वह इस मानव शरीर में मौजूद हैं। आवश्यकता है उसे यौगिक क्रियाओं द्वारा प्राप्त करने की। यह ब्रह्माण्ड पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश जैसे पंच तत्त्वों के मेल से बना है उसी प्रकार हमारा शरीर भी इन्हीं पंच तत्त्वों के मेल से बना है। शरीर में किसी एक तत्त्व की कमी होने अथवा इसमें असन्तुलन उत्पन्न होने से शरीर रोग ग्रस्त हो जाता है। आजकल तमाम प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों का विकास होने से शरीर में जिस तरह की कमी होती है चिकित्सा से उस तत्त्व की कमी को पूरा किया जाता है, जिससे रोग से मुक्ति मिलती है। लेकिन कभी-कभी रोग की सही पहचान न होने पर गलत चिकित्सा का दुष्परिणाम भी हमें भुगतना पड़ता है। योगिक क्रियाओं के माध्यम से इस प्रकार के दुष्परिणामों से तो बचा ही जा सकता है साथ-साथ आध्यात्मिक क्षेत्र में भी हम सफलता प्राप्त कर सकते हैं। हमारे हाथ की पांचों अँगुलियाँ पंच तत्त्व की प्रतीक हैं। हमारा अंगुष्ठ अग्नि तत्त्व का, तर्जनी वायु तत्त्व का, मध्यमा-आकाश तत्त्व का, अनामिका-पृथ्वी तत्त्व का तथा कनिष्ठा-जल तत्त्व का प्रतिनिधित्व करती है। इन्हें आपस में किसी विशिष्ट उद्‌देश्य और रूप से मिलाने पर तत्त्व विशेष की कमी को तो दूर किया ही जा सकता है साथ ही साथ आध्यात्मिक क्षेत्र में भी सहयोग मिलता है। कुछ उपयोगी हस्त मुद्रायें इस प्रकार हैं-

1. **ज्ञान-मुद्रा** - अंगुष्ठ जो अग्नि तत्त्व का प्रतिनिधित्व करता है और तर्जनी जो वायु तत्त्व का प्रतिनिधित्व करती है इन दोनों के अग्र भागों को मिलाने पर जो मुद्रा बनती है उसे ज्ञान-मुद्रा कहते हैं। इस मुद्रा के अभ्यास में शेष तीनों अंगुलियां सीधी रहें।

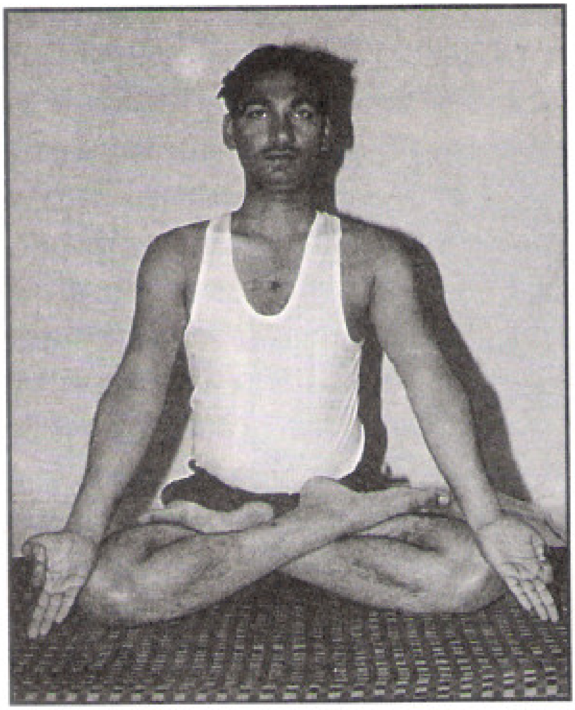
लाभ: -

1. इस मुद्रा में अग्नि और वायु तत्त्व के मिलने से शरीर में प्राण शक्ति का संचार होता है तथा तेजस्विता बढ़ती है।
2. इस मुद्रा के अभ्यास से स्मरण शक्ति बढ़ाई जा सकती है।

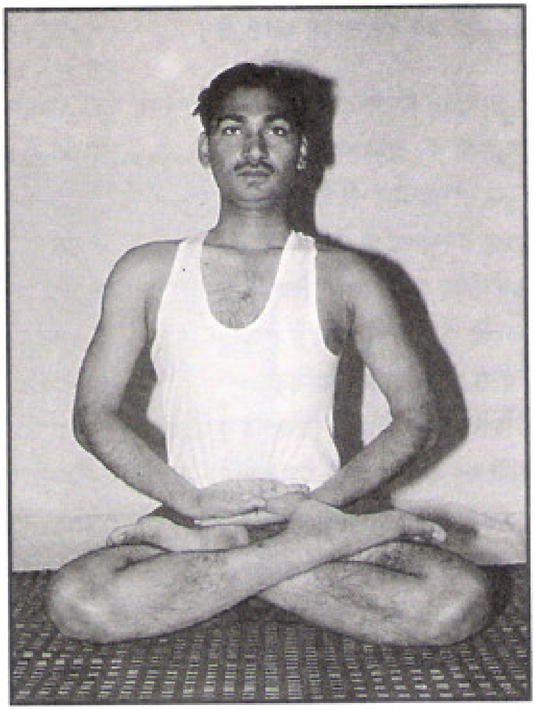
2. **चिन्मुद्रा** - ध्यान के किसी भी आसन में बैठकर दोनों घुटनों पर दोनों हथेलियों को ऊपर की ओर रखें अथवा नाभि के कुछ नीचे बायें हथेली पर दायीं को रखें। यही चिन्मुद्रा है।

लाभ -

1. यह मन को शान्त और स्थिर रखने में सहायक है।
2. सम्पूर्ण शरीर में प्राण के प्रवाह को बनाने में सहायक है।



ज्ञानमुद्रा



चिन्मुद्रा

3. **वायुमुद्रा** – तर्जनी जो वायु का प्रतिनिधित्व करती है को अंगुष्ठ की जड़ में लगाकर अंगुष्ठ से हल्का दबाव देना चाहिये, शेष अँगुलियाँ सीधी रहें। इस प्रकार जो हस्त मुद्रा बनती है उसे वायुमुद्रा कहते हैं।

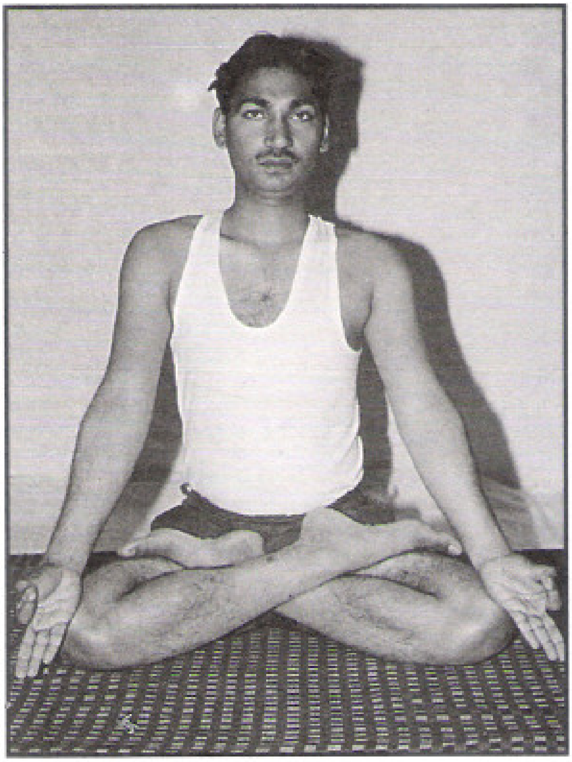
लाभ –

1. यह मुद्रा वायु तत्त्व की कमी को दूर करती है।
2. समस्त वायु विकारों जैसे-गठिया, शरीर कम्पन में लाभ पहुंचाती है।

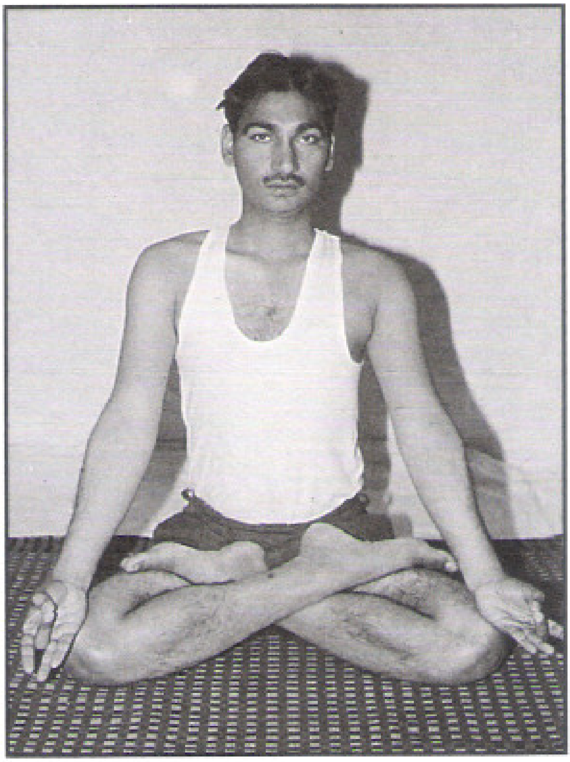
4. **शून्यमुद्रा** – मध्यमा जो आकाश तत्त्व का प्रतिनिधित्व करती है को अंगुष्ठ की गड्डी पर लगाकर अंगुष्ठ से हल्का दबाव डालें, शेष तीनों अंगुलियां सीधी रहें। इस प्रकार जो मुद्रा बनती है उसे शून्य मुद्रा कहते हैं।

लाभ –

1. इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर में आकाश तत्त्व की कमी दूर होती है।
2. कान के रोग जैसे-कान बहना, कम सुनाई देना, दर्द होना आदि विकार दूर होते हैं।



वायुमुद्रा



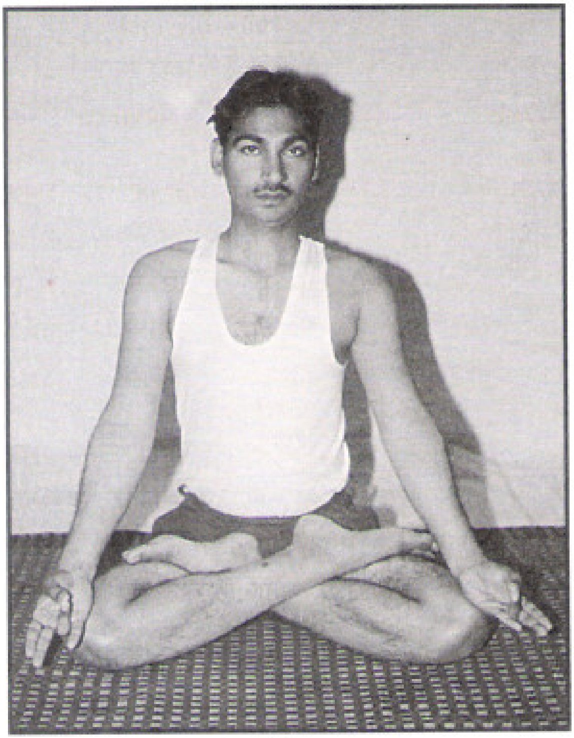
शून्यमुद्रा

5. **पृथ्वी-मुद्रा** – अनामिका जो पृथ्वी तत्त्व का प्रतिनिधित्व करती है को अंगुष्ठ के अग्र भाग से मिलाने पर तथा शेष तीनों अंगुलियों को सीधा रखने से जो हस्त-मुद्रा बनती है उसे पृथ्वी-मुद्रा कहते हैं।

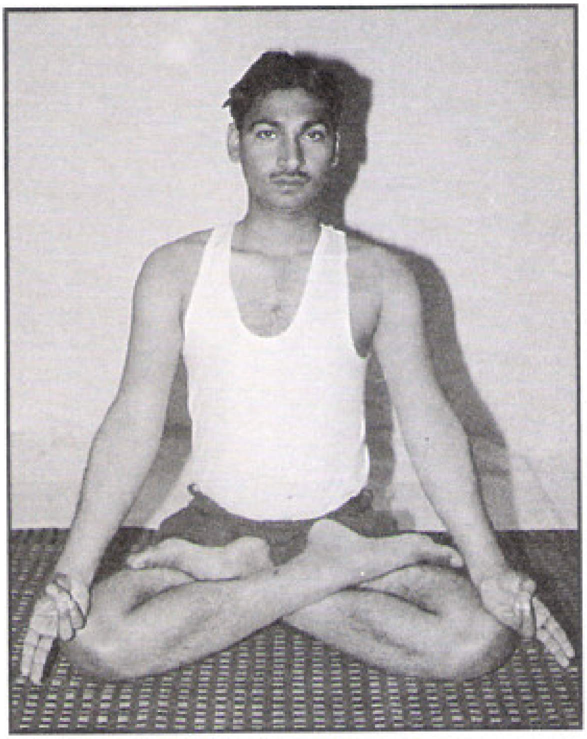
लाभ – इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर में पृथ्वी तत्त्व की कमी दूर होती है, इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से शरीर की दुर्बलता व कमजोरी दूर की जा सकती है।

6. **प्राण-मुद्रा** – अंगुष्ठ, अनामिका तथा कनिष्ठा इन तीनों अँगुलियों के अग्रभागों को मिलाने पर जो हस्त-मुद्रा बनती है उसे प्राण-मुद्रा कहते हैं। इस अभ्यास में शेष अँगुलियाँ सीधे रहे।

लाभ – इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर में प्राण तत्त्व की कमी को दूर किया जा सकता है और शरीर की शक्तिहीनता को दूर करके नई शक्ति का संचार किया जा सकता है।



पृथ्वीमुद्रा



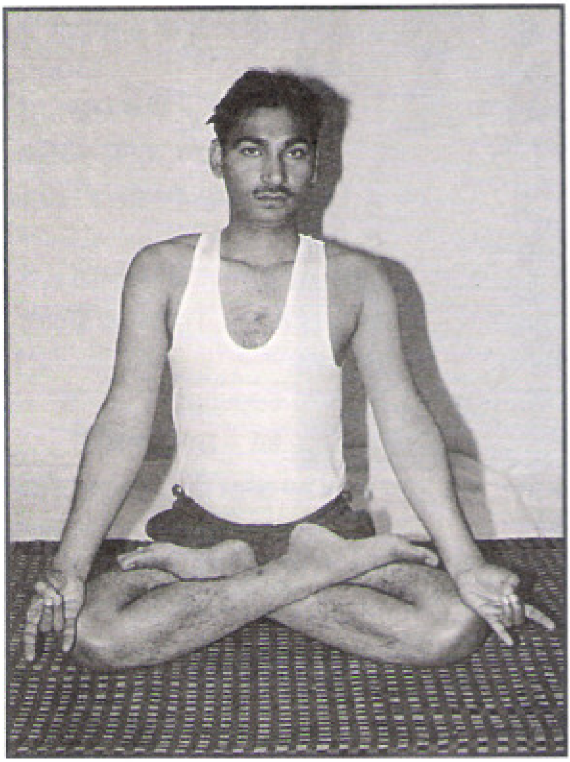
प्राणमुद्रा

7. **अपान-मुद्रा** - अंगुष्ठ के साथ मध्यमा और अनामिका के अग्रभाग को मिलाने पर तथा शेष दोनों अंगुलियों को सीधा रखने पर जो मुद्रा बनती है उसे अपान-मुद्रा कहते हैं।

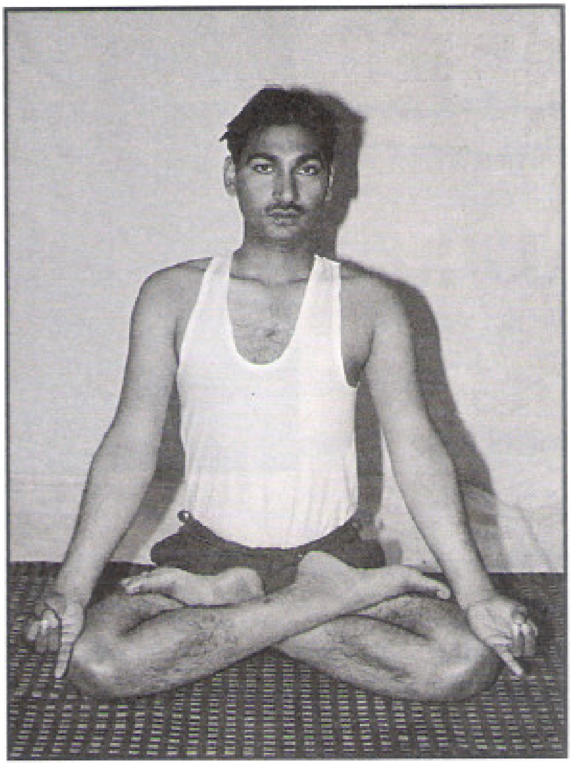
लाभ - इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से शरीर के विजातीय द्रव्य बाहर निकलते हैं और शरीर मल रहित बनता है।

8. **अपानवायु-मुद्रा** - वायु-मुद्रा तथा अपान-मुद्रा के संयुक्त होने से यह मुद्रा बनती है। तर्जनी को अंगुष्ठ की जड़ में लगाकर हल्का दबाव डालें तथा मध्यमा और अनामिका के अग्रभाग को अंगुष्ठ के अग्रभाग से मिलावें। यही अपान-वायु मुद्रा है।

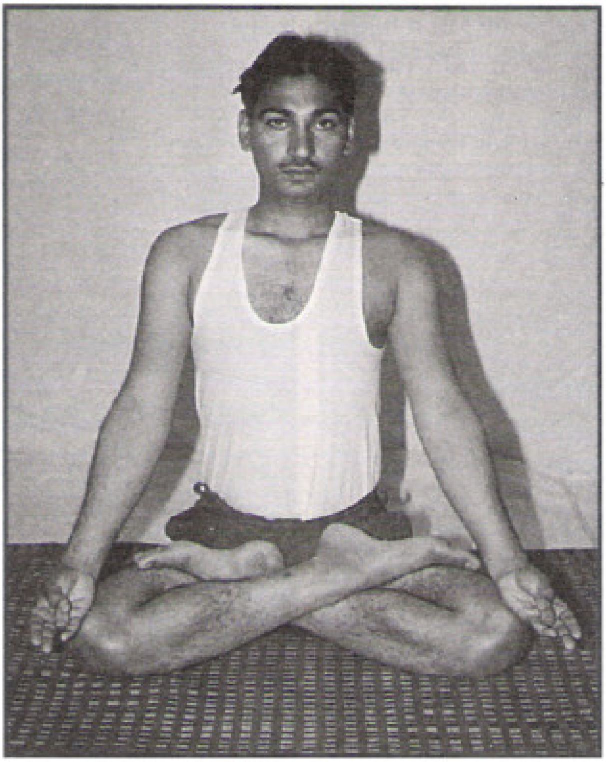
लाभ - दो मुद्राओं के मेल से बनी यह मुद्रा शरीर में स्थित विभिन्न ग्रन्थियों को जाग्रत करती है। इस मुद्रा का नियमित अभ्यास हृदय रोग से बचाव कर सकता है।



अपानमुद्रा



अपानवायु-मुद्रा



सूर्यमुद्रा

9. **सूर्यमुद्रा** - अनामिका अँगुली को मोड़कर उसके बीच के जोड़ों के ऊपर वाले भाग को अँगूठे से दबायें। अन्य अँगुलियाँ सीधी रहनी चाहिये। यही सूर्यमुद्रा है।

लाभ -
1. यह मन को स्थिर रखने में सहायक है।
2. यह शरीर की स्थूलता को कम करने में सहायक है।

चतुर्थः पटलः

अथ पूरकयोगयोजितान्तः पृषदश्वो निजमूलचक्रदेशे।
विदधीत बुधः समाहितोऽजोपपदग्रन्थिविभेदने प्रयत्नम् ॥१॥

एवं प्राणायामेन पवनजययोगविशेषांश्चोक्त्वा जितामरतामविकाराणामभ्युदयनिः-श्रेयसप्राप्त्युपायभूतं मन्त्राणां छिन्नादिदोषपरिहारार्थं योनिमुद्राबन्धनप्रकारं वक्तुमुपक्रमते— **अथ पूरकयोग इत्यादिना।** आदौ पूरकादियोगाभ्यासेन निजमूलचक्रदेशे मनः संयोज्य अजोपपदग्रन्थिविभेदने यत्नं प्रकुर्वीत। अजो ब्रह्मा स एव उपपत्तिर्यस्य ग्रन्थिशब्दस्य तेन ब्रह्मग्रन्थिरित्यर्थः। समाहिताभ्यासध्यानः।।१।।

प्रारम्भ में पूरक आदि के क्रम से त्रिविध प्राणायाम करते हुए मन को मूलाधार में नियोजित करके ब्रह्मग्रन्थि के भेदन का प्रयास करना चाहिए।।१।।

विमर्श—पिछले पटल में त्रिविध प्राणायाम का प्रयोगक्रम एवं 'केवलकुम्भक' प्राणायाम की विधि और उसके फलों का निरूपण करने के बाद इस पटल में अभ्युदय एवं निःश्रेयस् के उपायभूत मन्त्रों के छिन्नादि पचासों दोषों के निवारण के लिए योनि-मुद्राबन्धन का निरूपण किया जा रहा है। पूरक आदि से अभिप्राय है—पूरक, कुम्भक एवं रेचक-समन्वित त्रिविध प्राणायाम। 'अजोपपदग्रन्थि' से अभिप्राय है—ब्रह्मग्रन्थि, जो मूलाधार चक्र में है।

शकृत् समुत्सृज्य यथा शनैः स्वं सङ्कोचयेत्कम्बुनि मार्गमर्वा।
बुधस्तथाधारनियोजितात्मा सङ्कोचयेत्कम्बुनि मार्गमुच्चैः ॥२॥

ग्रन्थिभेदप्रकारमाह—**शकृदिति।** अर्वा अश्वः शकृद्विष्ठां समुत्सृज्य त्यक्त्वा येन प्रकारेण कम्बुनि मार्गं गुदमार्गं सङ्कोचयेत् तेन प्रकारेणाधारचक्रे संयुक्तात्मा पुरुषः स्वीयं कम्बुनि मार्गं सङ्कोचं नयेत्।।२।।

अपने यथासिद्ध योगासन पर सुखपूर्वक बैठा हुआ साधक, जिसने अपने मन को मूलाधार चक्र में नियोजित कर दिया है, अपने गुदामार्ग को सिकोड़कर धीरे-धीरे उसी तरह संकुचित करे, जिस तरह घोड़ा (अर्वा) मलत्याग के बाद अपने गुदामार्ग को संकुचित करता है।।२।।

विदधीत मुहुर्मुहुर्गुरूक्तक्रमतो हुंकृतिमङ्कलग्नपाणिः।
दृढरुद्धगुदध्वजान्तरालस्थिततेजोमयपुष्कराग्रयोनिः ॥३॥

अथ कम्बुनि मारुतं जितात्मा प्रतिलोमेन शनैः प्रवेशयेत्तम् ।
कमलासनपङ्कजस्य मूलं स्वगुरुप्रोक्तविधानतो दुरापम् ।।४।।

विदधीतेति। मुहुर्मुहुर्वारंवारं गुरूपदिष्टप्रकारेण करकमलद्वयं नाभेरधःस्थिततेजोमयपद्माग्रस्य योनिञ्च यत्नेन निरुध्य गुदलिङ्गमध्यतेजोमयपुष्कराग्रे योनिर्येन निरुद्धमूलाधार इत्यर्थः। अयमर्थः गुदध्वजयोर्मध्ये स्थितं यच्चतुष्पत्रं पद्मं तन्मध्ये त्रिकोणाकारा योनिरिति।

अथेति। कम्बुनि मारुतमपानवायुं देशिकोक्तक्रमेणाकुञ्च्य शनैरुर्ध्वं नीत्वा कमलासनपङ्कजाख्यं सुषुम्नामूलं प्रवेशयेत्।।३-४।।

वह अपनी दोनों हथेलियों को नाभि के ऊपर रखे। गुह्य प्रदेश और लिंगमूल के मध्यवर्ती योनिमण्डल को निरुद्ध करके गुरु-उपदिष्ट विधि से अपान वायु को हुंकार-पूर्वक खींचकर उसे सुषुम्ना में प्रविष्ट कराने का प्रयास करे।।३-४।।

अमुना विधिना मुहुः कृतेन क्रमशः कम्बुनि मारुतस्ततोऽसौ ।
अजपङ्कजमूलदेशमार्गप्रणयी ग्रन्थिविभेदनं करोति ।।५।।

अमुना विधिनेति। एवं मुहुर्मुहुरभ्यासेन अधोवृत्तं निरुध्य तदन्तर्ब्रह्ममार्गः स्थितग्रन्थिभेदनं करोतीत्यर्थः ।।५।।

अपान वायु को खींचकर उसे सुषुम्णा में प्रविष्ट कराने के सतत् प्रयास के फलस्वरूप सुषुम्णा के बन्द द्वार पर वायु का बार-बार आघात होता है। वायु के लगातार आघात के फलस्वरूप सुषुम्णा का द्वार खुल जाता है और तब सुषुम्णा में वायु के प्रवेश से ब्रह्मग्रन्थि का भेदन हो जाता है।।५।।

विमर्श—गुह्य प्रदेश से दो अँगुल ऊपर और लिंगमूल से दो अँगुल नीचे चार अँगुल विस्तृत योनिमण्डल है। इसे कन्द भी कहते हैं। इस योनिमण्डल के ऊपर चार कमलदल वाला मूलाधार चक्र है। इस मूलाधार चक्र में स्वयम्भूलिंग है। स्वयम्भू लिंग के ऊपर ब्रह्मनाडी का मुख है। इस स्वयम्भू लिंग को साढ़े तीन फेरों से लपेट कर कुण्डलिनी शक्ति स्थित है, जिसने सुषुम्णा-विवर को बन्द कर रखा है। हुंकार-पूर्वक अपान वायु को खींचकर उसे सुषुम्णा में प्रविष्ट कराने के लिए बार-बार प्रयास करने से सुषुम्णा के बन्द द्वार पर वायु का लगातार आघात होता है। वायु के बार-बार के आघात से ब्रह्मनाडी का बन्द मुख खुल जाता है और इस तरह ब्रह्मनाडी में स्थित ब्रह्मग्रन्थि का भेदन हो जाता है।

परिहृत्य खगाधिपस्ततोऽसौ सरणिं चन्द्रमसो नभोमणेः ।
कमलं कमलासनस्य पश्चाद्विदधीतोर्ध्वमुखं प्रविश्य सम्यक् ।।६।।

परिहृत्येति। अपानश्च ऊर्ध्ववृत्तित्वेन प्राणात्मकत्वात् खगाधिपत्याख्यां लभते। एवमूर्ध्वगमनाय प्रवृत्तोऽपानवायुः सोमसूर्यात्मकेडापिङ्गलामार्गौ परिहृत्य कमलमूलं सुषुम्नामूलम् उपविश्य ऊर्ध्वमुखं करोति।।६।।

चन्द्रमा और सूर्य के गलियारों को छोड़कर अर्थात् इडा और पिंगला को छोड़कर अपान वायु (खगाधिप) का कमलासन (ब्रह्मनाडी) में प्रविष्ट होने का उपक्रम सुषुम्णा के उलटे द्वार को सीधा कर देता है और वह उसमें प्रविष्ट हो जाता है।।६।।

प्रतिभानमथाद्भुतं प्रविष्टे भवनान्तः परमेष्ठिनः खगेशे।
लघुता वपुषो भवत्युदग्रा जठरान्तर्ज्वलनस्य चापि दीप्तिः ॥७॥

प्रतिभानमिति। खगेशेऽपानवायौ ब्रह्मणो भवनाभ्यन्तरं प्रविष्टे सति अद्भुतम् आश्चर्यजनकं प्रतिभानं भवति, वपुषः उदग्रा लघुता भवति।।७।।

जब ब्रह्मनाडी में अपान वायु का प्रवेश हो जाता है (अर्थात् सरलतापूर्वक नियमित रूप से संचार होने लगता है) तब साधक के शरीर में बहुत-से आन्तरिक परिवर्तन होने लगते हैं। उसकी जठराग्नि बलवती हो जाती है और शरीर का भारीपन कम हो जाता है।।७।।

तडित्कोटिप्रख्यं सुरुचिजितकालानलरुचिम्
सहस्रादित्यांशुप्रकरसदृशोद्द्योतकलितम्।
भ्रमन्तं योन्यन्तः स्थुरदरुणबन्धूककुसुम-
प्रभं कामं ध्यायेज्जठरशशभृत्कोटिशिखरम् ॥८॥

तडित्कोटिप्रख्यमिति। कामशरीराग्निं ध्यायेत्। कीदृशं विद्युदग्रतुल्यम्। स्वतेजसा दितिजा कालानलस्य रुचिर्येन तादृशं सहस्रसंख्यादित्यतेजःसमूहतुल्येन उद्योतेन कलितं सम्बद्धं योन्यन्तराधारचक्रस्याभ्यन्तरे भासमानं बन्धूकशब्देन रक्तवर्णाभं शशभृल्लक्षशिशिरम्। एतेन साधकानामानन्दजनकत्वं बोध्यते। काममिति। कामशब्दो रहस्यागमे शरीरवैश्वानरे रूढः। एवं तेजोमयं कामं स्वाधारगमनं भावयेत्। तथा चोक्तं रुद्रयामले—

भ्रमं योनिगतं ध्यायेत् कामं बन्धूकसन्निभम्।
ज्वलत्कालानलप्रख्यं तडित्कोटिसमप्रभम् ।।८।। इति।

जब ब्रह्मनाडी में वायु का संचार सुगमता-पूर्वक होने लगे तब बुद्धिमान् साधक को योनिमण्डल के भीतर बन्धूकपुष्प के समान भासमान लाल वर्ण के 'काम' का ध्यान करना चाहिए। काम का अर्थ है—शरीर की अग्नि में व्याप्त ऊष्मा, जो बिजली के समान चमकीली, प्रलयकालीन अग्नि के समान दाहक, सूर्य के समान देदीप्यमान तथा चन्द्रमा के समान आनन्दप्रद है।।८।।

तस्योद्ध्वेंऽग्निशिखा चिरद्युतिलतापुञ्जप्रभाभास्वरा
सूक्ष्मा ब्रह्मपथान्तराम्बरगता चैतन्यमात्रा कला।

(viii) प्राणायाम में बन्धत्रय की भूमिका—बन्ध का अर्थ है बाँधना, रोकना। बन्ध तीन है-(१) मूलबन्ध (२) जालन्धरबन्ध (३) उडड्डीयानबन्ध।

ये तीनों प्राणायाम में बहुत सहायक हैं। बिना बन्ध के प्राणायाम से पूर्ण लाभ की प्राप्ति नहीं हो सकती। अत: प्राणायाम के पूर्णलाभ के लिए यहाँ इनका वर्णन किया गया है।[2]

(ix) मूलबन्ध-"अध: प्रदेशादाकुञ्चनमिति मूलबन्ध:" अर्थात् अध: प्रदेश (गुदा) का आकुञ्चन करना मूलबन्ध कहलाता है। इस बन्ध में नाभि के नीचे वाला हिस्सा खींच जायेगा।

लाभ—(i) इससे अपान वायु का ऊर्ध्वगमन होकर प्राण के साथ एकता होती है। यह बन्ध मूलाधार चक्र को जागृत करता है और कुण्डलिनी जागरण में अत्यन्त सहायक है।

---

१. सूर्यभेदनगुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भका: ॥ हठयोग० २.४४

२. प्राणायाम रहस्य पृष्ठ ४०

(ii) कोष्ठबद्धता और बवासीर को दूर करने तथा जठराग्नि को तेज करने के लिए यह बन्ध अत्युत्तम है।

(iii) वीर्य को ऊर्ध्वगति करता है और ब्रह्मचर्य पालन में बड़ा उपयोगी है।

(x) जालन्धरबन्ध—

'कण्ठाकुञ्चनपूर्वकं चिबुकस्य हृदि स्थापनं जालन्धरबन्ध:'—अर्थात् ठोडी को कण्ठकुञ्जनपूर्वक हृदय के पास स्थापित करना (ठोडी को हृदय के चार अंगुल ऊपर कण्ठकूप में लगाना) 'जालन्धरबन्ध' कहलाता है।

लाभ—

(i) इससे ज्ञानेन्द्रियों को पर्याप्त व्यायाम मिल जाता है।

(ii) कण्ठ मधुर, सुरीला और आकर्षक होता है।

(iii) इससे प्राण का सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश हो जाता है।

(iv) थॉयराइड, टॉन्सिल आदि रोगों में लाभदायक है।

(v) मन में शान्ति, उत्साह और स्फूर्ति का संचार होता है।

(xi) उड्डीयानबन्ध—

"प्रयत्नविशेषेण नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणमुड्डियानबन्ध:।" अर्थात् प्रयत्नविशेष के द्वारा नाभिप्रदेश (नाभि के ऊपर और नीचे चार अंगुल उदर) को पीठ की ओर खींचना "उड्डियानबन्ध" कहलाता है। संस्कृत में 'उड्डीयान' का अर्थ होता है 'उड़ना' तथा बन्ध का अर्थ है 'बांधना या नियन्त्रण में करना उड्डीयानबन्ध है। मनुष्य की चित्तवृत्तियों को अधोमुख से ऊर्ध्वमुख करने के लिए उड्डियानबन्ध एक सर्वश्रेष्ठ क्रिया है तथा साथ ही साथ इससे स्वास्थ्य में भी लाभ होता है।'

लाभ—

(i) अपच तथा क्षुधा की कमी दूर होती है।

(ii) पेट के समस्त रोग का शमन होता है।

(iii) उच्च रक्तचाप रोगी, हृदय रोगी और यक्ष्मा रोगी को इसका प्रयोग गुरु की सलाह से करना चाहिए।

(iv) यह प्राणों को जागृत कर मणिपुर चक्र का शोधन करता है।

जब भी आप प्राणायाम करें, आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिए। इसके लिए आप किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं। जैसे—सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन या वज्रासनादि। बैठकर प्राणायाम करने से मन का निग्रह होता है। प्राणायाम करने से प्राणशक्ति का उत्थान होता है और मेरुदण्ड से जुड़े हुए चक्रों का शोधन होता है। अत: प्राणायाम में सीधा बैठना अति आवश्यक है। चलते-फिरते कभी भी प्राणायाम नहीं करना चाहिए यह गलत प्रक्रिया है।'

Scanned by CamScanner

[illegible]

८. **बन्ध—** हठयोग के अन्तर्गत विभिन्न प्रकार के बन्धों का उल्लेख है। विभिन्न उपनिषदों जैसे योग कुण्डल्युपनिषद्,योग-चूड़ामणि उपनिषद्, योगतत्त्व उपनिषद्, योग शिखोपनिषद् और शाण्डिल्योपनिषद् में भी बन्धों का वर्णन है। इनका मूल उद्देश्य शरीरगत वायु को नियन्त्रित करना है। योग शिखोपनिषद् में इनकी महत्ता इन शब्दों में प्रतिपादित है-**बन्धत्रयमथेदानीं प्रवक्ष्यामि यथाक्रमम्। नित्यं कृतेन तेनासौ वायोर्जयमवाप्नुयात्** (यो०शि० १०१)। पाँच बन्धों में प्राय: तीन बन्ध प्रमुख हैं। ये हैं मूलबन्ध, उड्डियानबन्ध और जालन्धर बन्ध, इसके अतिरिक्त महाबन्ध और महावेध का भी उल्लेख पाया जाता है। योगतत्त्वोपनिषद् में मूलबन्ध का यह स्वरूप प्रतिपादित है-**पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम्। अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य योनिबन्धोऽयमुच्यते। प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्** (यो.त. १२०-१२१) अर्थात् लिङ्ग स्थान और मूल (गुदा) के रन्ध्र को बन्द करने एवं अपान वायु का ऊर्ध्वगमन करके प्राण वायु के साथ एकत्व ही मूलबन्ध है। इसमें बाएँ पैर को सीवन (एड़ी को गुदा और लिङ्ग के बीच) में दृढ़तापूर्वक लगाकर और उसे सिकोड़कर अधोगामी अपान वायु का ऊर्ध्वगमन किया जाता है। उससे कुण्डलिनी शक्ति ऊपर की ओर चढ़ती है। **उड्डियान बन्ध** का स्वरूप उपनिषदों में इस प्रकार निरूपित है-**बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यत:। उड्याणाख्यो हि बन्धोऽयं योगिभि: समुदाहृत:** (यो०त० ११९)। इस बन्ध में दोनों जानुओं को मोड़कर पैरों के तलुवों को आपस में मिलाकर नाभि से नीचे और आठ अंगुल ऊपर के पेट के हिस्से को बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड में इस प्रकार लगाया जाता है, जिससे पेट में गड्ढा जैसा दीखने लगता है। इससे प्राण, पक्षी की तरह सुषुम्ना की ओर उड़ने लगता है। जिसके कारण ही इसका नाम उड्डियान बन्ध पड़ गया है। जालन्धर बन्ध के सन्दर्भ में योगतत्त्व उपनिषद् कहता है-**कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढया धिया। बन्धो जालन्धराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी** (यो०त० ११८) अर्थात् कण्ठ का आकुञ्चन करके ठोड़ी को कण्ठ कूप में दृढ़तापूर्वक इस प्रकार स्थापित करे कि हृदय से ठोड़ी का अन्तर मात्र चार अंगुल का रह जाय और सीना आगे की ओर तना हुआ हो। कण्ठ क्षेत्र के समस्त नाड़ी जाल को बाँध कर उस प्रदेश की सभी विकृतियों

को दूर करने के कारण ही इसे जालन्धर बन्ध कहते हैं। जालन्धर बन्ध के सन्दर्भ में विवेक मार्तण्ड में उल्लेख है-**जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे। न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायु: प्रकुप्यति** (वि० मार्त० ६७)।

महाबन्ध प्राय: पूर्वोक्त तीनों बन्धों का सम्मिलित स्वरूप होता है। योग तत्त्व उपनिषद् (११२-११४) में उल्लेख है- **पार्ष्णिंवामस्य पादस्य.....उभयत्रैवमभ्यसेत्**। महावेध में मूलबन्धपूर्वक पद्मासन से बैठकर प्राण और अपान वायु को नाभि प्रदेश पर एक करके, दोनों हाथ तानकर नितम्बों से मिलाते हुए भूमि पर जमाकर नितम्बों को आसन के साथ ही उठाकर बार-बार भूमि पर ताड़ित किया जाता है। इससे प्राण सुषुम्ना में प्रविष्ट होकर कुण्डलिनी का जागरण होता है।

Scanned by CamScanner

८. **मुद्रा**— योग के अन्तर्गत चित्तशोधन व प्राण के ऊर्ध्वगमन के निमित्त विभिन्न मुद्राएँ प्रतिपादित की गयी हैं- जैसे खेचरी मुद्रा, महामुद्रा, अश्विनीमुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा, योनिमुद्रा, योगमुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, तड़ागीमुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, वज्रोली, अमरोली, सहजोली मुद्रा आदि। इनमें कुछ प्रमुख मुद्राएँ इस प्रकार हैं- खेचरी मुद्रा में जीभ को उलट कर कपाल कुहर में प्रविष्ट कराकर दृष्टि को भ्रूमध्य में एकाग्र किया जाता है। ध्यान की स्थिरता में इस मुद्रा से बहुत सहायता मिलती है। इसके अभ्यासी को क्षुधा, निद्रा, तृष्णा, मूर्च्छा आदि से त्राण मिलता है। चित्तशून्य (अन्तरिक्ष-खे) में रमण (चर) करने के कारण इसका नाम खेचरी मुद्रा पड़ा है। उपनिषद्कार ने इस मुद्रा के विषय में लिखा है-**अन्तः कपाल कुहरे जिह्वां व्यावृत्य धारयेत्। भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी** (यो०त० ११७)। इस मुद्रा की सिद्धि के लिए जिह्वा वृद्धि हेतु छेदन, दोहन व चालन आदि कृत्य किये जाते हैं।

महामुद्रा में मूलबन्धपूर्वक वाम पाद की एड़ी से गुदा और उपस्थ के बीच का स्थान (सीवन) दबाते हैं और दक्षिण पाद को फैलाकर उसकी अँगुलियों को दोनों हाथों से पकड़ते हैं। इसके बाद बायें नथुने से पूरक करके जालन्धर बन्ध लगाते हैं, तत्पश्चात् जालन्धर बन्ध खोलकर दाहिने नथुने से रेचक करते हैं। इसी प्रकार दाहिने ओर से भी यही मुद्रा करनी चाहिए। अश्विनी मुद्रा में पद्मासन अथवा सिद्धासन से बैठकर योनि प्रदेश को अश्व (घोड़े) की तरह बारम्बार आकुंचन-प्रकुंचन किया जाता है। इससे प्राण का उत्थान व कुण्डलिनी शक्ति के जागरण में सहायता मिलती है।

शाम्भवी मुद्रा में मूल और उड्डियानबन्धपूर्वक पद्म अथवा सिद्ध आसन में बैठकर नासाग्र अथवा भ्रूमध्य में दृष्टि को स्थिर करके ध्यान लगाया जाता है। वज्रोली मुद्रा में साधक प्रारम्भ में उपस्थेन्द्रिय द्वारा मूत्र को ऊपर खींचने और पुनर्विसर्जित करने का अभ्यास करता है। बाद में जल, दूध, तेल,घृत, शहद और पारे को भी खींचने और छोड़ने का

अभ्यास बन जाता है। इसका अभ्यास दृढ़ हो जाने पर स्त्री योनि में रेतस् विसर्जित करके उसके रज को ग्रहण किया जाता है; पर इस क्रिया में किसी अनुभवी का मार्गदर्शन अपेक्षित है, अन्यथा शारीरिक हानि के साथ ही आध्यात्मिक पतन की सम्भावना भी रहती है। वज्रोली के सन्दर्भ में योगतत्त्व उपनिषद् में उल्लेख है-**किं नाम वज्रोली? कांस्यपात्रे गोक्षीरं निक्षिप्य वज्रोलीतुल्य लिङ्गनालेन ग्रसित्वा पुनर्विरेच्य पुनर्ग्रसनादिकमभ्यस्याथ स्त्रीयोनिमण्डले रेतो विसृज्य तच्छोणितेन साकं ग्रसेदिति यत्सैव वज्रोलीत्युच्यते** (यो०त० १२६.१२७)।

अमरोली मुद्रा वज्रोली का ही अगला चरण है। इसमें अमरी (मूत्र) की प्रथम और अन्तिम धारा को छोड़कर, मध्य धारा को हाथ या पात्र में लेकर प्रतिदिन पीकर तथा नस्य (नासिका द्वारा लेकर) करते हुए, वज्रोली क्रिया का अभ्यास किया जाता है। यही अमरोली मुद्रा कहलाती है- **अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन् दिने-दिने। वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते** (यो०त० १२८)। सहजोली मुद्रा वह कहलाती है, जिसमें अमरोलीसिद्ध को अमरीपान और नस्य के बिना ही (सहज ही) सिद्धि प्राप्त हो जाती है- **एवममरोलीसिद्धस्यामरीपाननस्यं विना या सिद्धिरुदेति सैव सहजोलीत्युच्यते** (यो०त० १२८ टीका)।

षण्मुखी मुद्रा का प्रयोग योगमार्ग में, मन पर विजय प्राप्त करने, वायु को वश में करने आदि के लिए किया जाता है; जिससे प्राण ऊर्ध्वगामी हो चित्त एकाग्र होता है तथा आनन्दानुभूति होती है। जाबाल दर्शनोपनिषद् में इसका स्वरूप इस प्रकार निरूपित है-**स्वस्तिकासनमास्थाय समाहितमनास्तथा। अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्रणवेन शनैःशनैः। हस्ताभ्यां धारयेत्सम्यक् कर्णादिकरणानि च ....महामुने** (जा०दर्शनो० ६.३२-३५) अर्थात् स्वस्तिक आसन पर बैठकर मन एकाग्र करके अपान वायु को ऊपर चढ़ाकर शनैः-शनैः प्रणव (ओंकार) का जप करते हुए दोनों अँगूठों से कानों को, तर्जनी से नेत्रों को और अन्य अँगुलियों से नासा पुटों को बन्द करके मूर्धा में मन (प्राण) को तब तक धारण करे (ध्यान लगाये), जब तक आनन्द की अनुभूति हो। इस प्रकार प्राण ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश कर जाता है। यही षण्मुखी मुद्रा है। साधक द्वारा वैष्णवी मुद्रा का प्रयोग मूलाधारादि चार चक्रों में मन को एकाग्र करने के लिए किया जाता है। इसमें मूलाधार, अनाहत, आज्ञा तथा सहस्रार चक्रों में विराजमान क्रमशः विराट् सूत्र, बीज, तुरीय अथवा अन्तर्लक्ष्य में बहिर्दृष्टि रखते हुए (खुले नेत्रों से) अपलक होकर मन को एकाग्र किया जाता है। इस सन्दर्भ में शाण्डिल्य उपनिषद् में उल्लेख है-**मूलाधारानाहताज्ञा सहस्रारेषु यथाक्रमं विराट् सूत्रं बीजं तुरीयं वा अन्तर्लक्ष्यं तदेकतानं मनः बहिर्दृष्टिस्तु अन्तर्दृष्टिर्भूत्वा यदा निमेषोन्मेषवर्जिता भवति तदा दृष्टिरियं वैष्णवीमुद्रा भवतीत्यर्थः** (शाण्डिल्यो० १.७. १४ टीका)।

Scanned by CamScanner

महाबन्ध–मूलबन्ध, उड्डियाणबन्ध और जालन्धर-बन्ध—इन तीनों बन्धों के सम्मिलित रूप को महाबन्ध कहा जाता है। (योग.उप. 112-114)

महामुद्रा–चित्तशोधन और प्राणों के ऊर्ध्वगमन के लिए योग में कही गई मुद्राओं में से एक। महामुद्रा वह है, जिसमें मूलबन्धपूर्वक वामपाद की एड़ी से गुदा और उपस्थ के बीच के स्थान अर्थात् सीवन को दबाया जाता है और दक्षिण पाद को फैलाकर उसकी अँगुलियों को दोनों हाथों से पकड़ा जाता है। इसके बाद वाम नासिका से पूरक करके जालन्धरबन्ध लगाया जाता है। बाद में जालन्धरबन्ध खोलकर दक्षिण नासिका से रेचक किया जाता है। इसी प्रकार दाहिनी ओर से भी यही मुद्रा दुहराई जाती है।

महावाक्य–जीव-ब्रह्मैक्य का प्रतिपादन करने वाले वाक्य 'महावाक्य' हैं। ये चार हैं—1. प्रज्ञानं ब्रह्म, 2. अहं ब्रह्मास्मि, 3.तत्त्वमसि और 4. अयमात्मा ब्रह्म।

महावेध–हठयोगान्तर्गत पाँच बन्धों में से एक। महावेध में मूलबन्धपूर्वक पद्मासन में बैठकर प्राण और अपान वायु को नाभिप्रदेश में एक करके दोनों हाथ तानकर नितम्बों पर मिलाते हुए भूमि

Scanned by CamScanner

पर जमाकर नितम्बों को आसन के साथ ही उठाकर बार-बार भूमि पर ताडित किया जाता है। इससे प्राण सुषुम्ना में प्रवेश करके कुण्डलिनीजागरण होता है।

Scanned by CamScanner

मुदिता–योगशास्त्र में आध्यात्मिक उन्नति के लिए अनेक साधनाएँ हैं। पातंजलयोगदर्शन में मैत्री-करुणा-मुदिता-उपेक्षा के गुणों द्वारा की जाने वाली चित्तशुद्धि की साधना बताई गई है। (पा.यो.सू. 3.33) अर्थात् सुखियों के सम्बन्ध में मैत्री दु:खियों के सम्बन्ध में करुणा, पुण्यात्माओं के सम्बन्ध मुदिता तथा पापात्माओं के सम्बन्ध में उपेक्षा रखने की यह साधना है। यहाँ मुदिता का अर्थ आनन्द होता है।

मुद्रा–योग में चित्तशोधन और प्राण के ऊर्ध्वगमन के लिए अलग-अलग मुद्राएँ प्रतिपादित की गईं हैं; यथा—1. खेचरी मुद्रा, 2. महामुद्रा, 3. अश्विनी मुद्रा, 4. शक्तिचालिनी मुद्रा, 5. योनिमुद्रा, 6. योगमुद्रा, 7. शांभवी मुद्रा, 8. तडागी मुद्रा, 9. विपरीतकरणी मुद्रा, 10. वज्रोली मुद्रा, 11. अमरोली मुद्रा, 12. सहजोली मुद्रा आदि। इनमें कुछ प्रमुख मुद्राएँ निम्नवत् हैं—

खेचरी मुद्रा–जीभ को उलटकर कपालकुहर में जाकर दृष्टि को भ्रमूध्य में एकाग्र किया जाता है। यह मुद्रा ध्यान में बड़ी सहायक है। इसके अभ्यास से भूख-प्यास, निद्रा, तृष्णा, मूर्च्छा आदि से छुटकारा होता है। विशेष अध्ययन के लिए योगतत्त्वोपनिषद् (117) देखें।

महामुद्रा–मूलबन्धपूर्वक वाम पाद की एड़ी को गुदा और उपस्थ के बीच दबाते हैं और दक्षिणपाद को फैलाकर उसकी अँगुलियों को दोनों हाथों से पकड़ते हैं। इसके बाद बायें नथुने से पूरक करके जालन्धर बन्ध लगाते हैं। बाद में जालन्धर बन्ध खोलकर दाहिने नथुने से रेचक करते हैं। इस प्रकार दाहिनी ओर से भी यही मुद्रा करनी चाहिए।

अश्विनी मुद्रा–इसमें पद्मासन या सिंहासन में बैठकर योनिप्रदेश का घोड़े की तरह बार-बार

Scanned by CamScanner

आकुंचन-प्रकुंचन किया जाता है। इससे प्राणोत्थान और कुण्डलिनी की जागृति में सहायता मिलती है।

शांभवी मुद्रा–इसमें मूलबन्ध और उड्डियाण वन्ध पूर्वक पद्म या सिद्ध आसन में वैठकर नासाग्र या भ्रूमध्य में दृष्टि को स्थिर करके ध्यान लगाया जाता है।

वज्रोली मुद्रा–इसमें साधक प्रारम्भ में उपस्थेन्द्रिय द्वारा मूत्र को ऊपर खींचने और पुनर्विसर्जित करने का अभ्यास करता है। बाद में जल, दूध, तेल, घृत, शहद और पारे को भी खींचने और छोड़ने का अभ्यास बन जाता है। अभ्यास के दृढ़ हो जाने पर स्त्रीयोनि में रेतस् विसर्जित करके उसके रज को ग्रहण किया जाता है। पर इसमें किसी अनुभवी सिद्ध का मार्गदर्शन अनिवार्य है। अन्यथा हानि और पतन होता है। (देखिए योगतत्त्वोपनिषद्, 126-127)।

अमरोली मुद्रा–यह वज्रोली मुद्रा का अगला चरण है। इसमें अमरी (मूत्र) की आरम्भ की और अन्तिम धारा को छोड़कर मध्य धारा को हाथ या पात्र में लेकर रोज पीकर तथा उसका नस्य (नाक द्वारा ऊपर लेना) करके जो अभ्यास किया जाता है, वही अमरोली मुद्रा होती है। (देखिए—यो.त. 128)।

सहजोली मुद्रा–इसमें अमरोली सिद्ध ने अमरोली पान और नस्य के बिना भी सहज ही सिद्धि प्राप्त हो जाती है। (देखिए यो.त. 128 की ब्रह्मयोगी टीका)

षण्मुखी मुद्रा–इसका उपयोग मनोविजय और प्राणजय के लिए किया जाता है। जाबाल उपनिषद् (6.32-35) में इसका उल्लेख मिलता है। स्वस्तिक आसन में बैठकर मन को एकाग्र करके अपान वायु को ऊपर चढ़ाकर, धीरे-धीरे प्रणवजप करते हुए, दोनों अँगूठों से कानों को, तर्जनियों से नेत्रों को, अन्य अँगुलियों से नासापुटों को बन्द करके मूर्धा में प्राण (मन) का तब तक ध्यान करें, जब तक आनन्द की

Scanned by CamScanner

अनुभूति न हो। इस तरह प्राण ब्रह्मरन्ध्र में प्रविष्ट हो जाते हैं।

वैष्णवी मुद्रा–मूलाधारादि चक्रों में मन को एकाग्र करने के लिए इस मुद्रा का उपयोग किया जाता है। इसमें मूलाधार, अनाहत, आज्ञा तथा सहस्रार चक्रों में क्रमशः विराजित विराट्, सूत्र, वीज, तुरीय अथवा अन्तर्लक्ष्य में बहिर्दृष्टि (खुले नेत्र) रखते हुए अर्थात् अपलक होकर मन को एकाग्र किया जाता है। (देखिए शाण्डिल्योपनिषद् 1.7.14)

मुहूर्त–रात-दिन का तीसवाँ भाग या बारह क्षण (20 पल या दो दण्ड या दो घड़ी या अड़तालीस मिनट का समय)। किसी शुभ कार्य के लिए फलित ज्योतिष के अनुसार निकाले गये समय को भी मुहूर्त कहा जाता है। शतपथब्राह्मण (10.4.2.18) में कहा है कि प्रजापति ने दिन और रात के पन्द्रह-पन्द्रह भागों को 'लोकम्पृणो' के रूप में देखा। वे देवों के द्वारा रक्षित होते हैं—'मुहुः त्रायते' इसलिए एक दिन में तीस मुहूर्त होते हैं। अतएव उन भागों का नाम मुहूर्त पड़ा।

Scanned by CamScanner

मूलबन्ध–पूर्वोक्त योगशास्त्रीय तीन मुख्य बन्धों में से प्रथम बन्ध। लिंगस्थान और गुदा के रन्ध्र को बन्द करके तथा अपान वायु का ऊर्ध्वगमन करके प्राणवायु को उसके साथ एकत्व करना ही मूलबन्ध है। इसमें बाएँ पैर को सीवन में दृढ़तापूर्वक लगाकर और उसे सिकोड़कर अधोगामी अपानवायु का ऊर्ध्वगमन किया जाता है (यो.त. 120-121)।

Scanned by CamScanner

वह्नियोग–कुण्डलिनी-जागरण के लिए प्रतिपादित अनेक यौगिक प्रक्रियाओं में वह्नियोग या अग्नियोग भी एक अत्यन्त महत्त्व का सोपान है। योगचूडामण्युपनिषत् के अनुसार इस वह्नियोग से सुषुप्त कुण्डलिनी जागत् होती है। वह्नियोग एक प्रकार की प्राणायाम प्रक्रिया है (योगचूडामणि 36.39)। यह मंत्रोक्त वह्नियोग कदाचित् सूर्यभेदी प्राणायाम की प्रक्रिया हो सकती है, क्योंकि इससे सूर्यचक्र का जागरण होकर आन्तरिक अग्नि उत्पन्न होती है। सूर्य-भेदी की भावना भी इसी के समान है। दोनों लगभग एक

Scanned by CamScanner

समान हैं। हठयोगप्रदीपिका (3.116) में भी कुण्डलिनी-साधना में भानु के आकुंचन और अग्नि के वशवर्ती होने की बात कही गई है, अतः दोनों एक ही है, ऐसा मालूम पड़ता है।

Scanned by CamScanner

शक्तिचालिनी मुद्रा–योगशास्त्रीय दस मुद्राओं में से एक। सिद्धासन या पद्मासन में बैठकर दोनों हथेलियाँ जमीन पर जमा दें। बीच-पचीस बार धरती से नितम्बों को उठाकर पृथ्वी पर ताडन करे, बाद में मूलबन्ध लगाकर नासिका के समुचित छिद्र से पूरक करके, प्राण-अपान को संयुक्त करके, जालन्धरबन्ध लगाकर यथाशक्ति कुम्भक करना चाहिए। कुम्भक काल में अश्विनी मुद्रा करनी चाहिए। बाद में जालन्धरबन्ध खोलकर पूरक से विपरीत नासिका से रेचन करना चाहिए और विकाररहित होकर स्थिर हो जाना चाहिए। तब यह मुद्रा होती है। इसका विशेष वर्णन घेरण्डसंहिता, हठयोगप्रदीपिका आदि ग्रन्थों में किया गया है। जिज्ञासुओं को उन ग्रन्थों से जान लेना चाहिए। यहाँ विस्तार-भय से इतना ही कहा है।

Scanned by CamScanner

षण्मुखी मुद्रा—मन और वायु पर विजय प्राप्त करने के लिए यह मुद्रा बतलाई गई है। इसमें प्राण ऊर्ध्वगामी और मन एकाग्र होता है। इसमें आनन्दानुभूति होती है (जाबालदर्शनोपनिषत् 6.32-35)। स्वस्तिक आसन लगाकर एकाग्र-चित्त से अपान वायु को ऊपर चढ़ाकर शनैः-शनैः ओंकार का जप करते हुए, दोनों अँगूठों से दोनों कानों को, तर्जनियों से दोनों नेत्रों को और अन्य अँगुलियों से दोनों नासिकाओं को बन्द करके मूर्धा में मन को आनन्द की अनुभूति होने पर्यन्त धारण करना चाहिए। इस तरह प्राण का मन में प्रवेश होता है। यही षण्मुखी मुद्रा है।

Scanned by CamScanner

खगरज्जुवदित्येतद्यो जानाति स योगवित् ।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥61॥
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
शतानि षड्दिवारात्रं सहस्राण्येकविंशतिः ॥62॥
एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥63॥

यह प्राण शरीर के दाँये-बाँये गमन करता रहता है, पर चंचल होने से वह दिखाई नहीं देता । जैसे हाथ से उछाली गई गेंद इधर-उधर चलायमान होती है, उसी प्रकार प्राण और अपान के द्वारा अपनी-अपनी ओर खींचा जाने वाला यह जीव कभी आराम नहीं प्राप्त करता, क्योंकि उसे अपान की ओर से प्राण अपनी ओर खींचता है और प्राण की ओर से अपान अपनी ओर हमेशा खींचता ही रहता है, जिस प्रकार रस्सी से बाँधा गया पक्षी खींच लिया जाता है । इस तत्त्व को जो जानता है उसे योगवित् कहा जा सकता है । हमारा प्राण 'ह'कार जैसे उच्चारण से बाहर निकलता है, और 'स'कार जैसे उच्चारण से फिर वह शरीर में प्रवेश करता है । इस प्रकार यह जीव सदैव 'हंस' 'हंस' का मंत्र जपता ही रहता है और ऐसा जप प्रतिदिन इक्कीस हजार छः सौ की संख्या में होता है । ऐसे जाप को अजपा गायत्री कहा जाता है । ऐसा जाप योगियों के लिए सदा मोक्ष देने वाला होता है ।

अस्याः सङ्कल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते ।
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ॥64॥
अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति ।
येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥65॥

इस अजपा गायत्री के संकल्पमात्र से मनुष्य पापों से मुक्त हो जाता है । इसके जैसी कोई विद्या, इसके जैसा कोई जप, इसके जैसा कोई पुण्य, न अभी तक हुआ है, न होगा कि जिस मार्ग पर चलकर निरामय विशुद्ध ब्रह्म को प्राप्त किया जा सके ।

मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ॥66॥
सूचीवद् गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।
उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ॥67॥
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥68॥

वह्नियोग के द्वारा जाग्रत् की जाने वाली वह परमेश्वरी (कुण्डलिनी शक्ति) उस द्वारमार्ग को अपने मुँह से आच्छादित कर स्थित है (वह सोई हुई अवस्था में है)। वह जब वह्नियोग से जाग्रत् की जाती है, तब मन और प्राणवायु के साथ सुषुम्ना के मार्ग से ऊर्ध्वगमन करती है और जैसे सुई धागे को अपने साथ ले आती है वैसे ही वह शक्ति भी मन और प्राण को अपने साथ लेकर ही ऊपर बढ़ती है । योगीजन मुक्तिद्वार को कुण्डलिनी शक्ति द्वारा उसी प्रकार खोल देते हैं, जैसे चाभी से ताला खोलकर प्रयत्नपूर्वक दरवाजा खोल दिया जाता है ।

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वाऽथ पद्मासनं,
गाढं वक्षसि सन्निधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेतसि ।

Scanned by CamScanner

वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयन्पूरितं,
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥69॥

अच्छी तरह से पद्मासन लगाकर हाथों को संपुटित करके छाती पर चिबुक (ठोड़ी) को मजबूती से रखकर चित्त में स्वरूप का ध्यान करना चाहिए। ध्यान करते समय बार-बार नीचे की अपानवायु को ऊपर की ओर लाना चाहिए तथा पूरित वायु को बाहर छोड़ते रहना चाहिए। इस प्रकार करने वाला योगी उस कुण्डलिनी शक्ति के प्रभाव से अतुलनीय बोध प्राप्त कर सकता है।

पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयन्।
मारुतं कुम्भयन्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥70॥

पद्मासन में स्थित योगीजन नाड़ियों के द्वारों से प्राण वायु को भीतर लाते हुए पूरक प्राणायाम करता है, फिर वह उस वायु को कुंभक प्राणायाम से रोकता है, वह निःसन्देह मुक्त हो जाता है।

अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमजातेन वारिणा।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरपानरतः सुखी ॥71॥
ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥72॥

इस प्राणायाम के परिश्रम से उत्पन्न हुए प्रस्वेद-बिन्दुओं से ही अपने शरीर को मलकर और तीखे, खट्टे एवं नमकीन पदार्थों को छोड़कर, केवल दूध के पान से ही जीने वाला, सुखी, ब्रह्मचारी, मिताहार करने वाला योगपरायण योगीजन एक वर्ष के भीतर ही सिद्धि प्राप्त करता है, इसमें कुछ विचारने की बात नहीं है।

कन्दोर्ध्वकुण्डलीशक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम्।
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ॥73॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्।
पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् ॥74॥
अपानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते।
उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः ॥75॥
उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते।
उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ॥76॥

कन्द-प्रदेश से ऊपर के भाग में जिसकी कुण्डलिनी शक्ति स्थित है, वह योगी सिद्धि के योग्य है। अर्थात् जिसकी नाडीकन्द के ऊर्ध्व भाग में (सुषुम्ना में) कुण्डलिनी शक्ति हो, वह योगी योगसिद्धि का पात्र बनता है। सतत मूलबन्ध का अभ्यास करने से अपान और प्राण का एकीभाव हो जाता है। मल-मूत्र का क्षय हो जाने से बूढ़ा भी जवान हो जाता है। एड़ी से योनि को दबाकर गुदा को संकुचित करना चाहिए और अपानवायु को ऊपर खींचना चाहिए—इस क्रिया को मूलबन्ध कहा गया है। 'उड्डियाणबन्ध' की विधि में कहा गया है कि जिस प्रकार कोई बड़ा पक्षी बिना थकान के ही उड़ने की क्रिया करता है उसी प्रकार पेट को पीछे की ओर वेग से खींचने (सिकोड़ने) की 'ताण' क्रिया करने के साथ नाभि को ऊपर की ओर खींचना चाहिए (इसको 'उड्डियाणबन्ध' कहा जाता है)।

Scanned by CamScanner

उड्डियाणोऽप्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ।
बध्नाति हि शिरोजातमधोगामिनभोजलम् ॥77॥
ततो जालन्धरो बन्धः कर्मदुःखौघनाशनः ।
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ॥78॥
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥79॥
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।
न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥80॥

यह पूर्वोक्त 'उड्डियाणबन्ध' मृत्युरूपी हाथी के लिए सिंह जैसा नाशक होता है । और अन्य एक जो बन्ध है, शिरो(नभो)जात अर्थात् सहस्रारूपी आकाश में विद्यमान तथा नीचे जाने वाले सर्वरोगहर कफ-जल को बाँध देता है (सुखा देता है), उसे 'जालन्धरबन्ध' कहा जाता है । इस बन्ध से कर्मबन्ध और पापजन्य दु:खों का नाश होता है । जालन्धरबन्ध करते समय कण्ठ को सिकोड़ा जाता है, जिससे वायु की गति रुक जाती है और अमृत के अग्नि में गिरने की संभावना नहीं रहती । अब इसके बाद 'खेचरी' मुद्रा' कहते हैं—जीभ को उल्टा कर कपाल के कुहर में प्रविष्ट किया जाता है और अपनी दृष्टि को दोनों भौंहों के बीच स्थिर किया जाता है । इस खेचरी मुद्रा के स्थिर हो जाने से निद्रा एवं भूख-प्यास नहीं सताती है और किसी पीड़ा (रोग) तथा मृत्यु का भी भय नहीं होता ।

न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।
पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥81॥
बध्यते न च कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी ।
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा भवति खे गता ॥82॥
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धनमस्कृता ।
खेचर्या मुद्रया यस्य विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ॥83॥
बिन्दुः क्षरति नो यस्य कामिन्यालिङ्गितस्य च ।
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ॥84॥

इस खेचरी मुद्रा को जो जानता है, वह कभी मूर्च्छित नहीं होता । रोगों से वह पीड़ित नहीं होता है, कर्म से वह लिप्त नहीं होता । जिसको खेचरी मुद्रा सिद्ध है, उसे काल बाँध नहीं सकता । लम्बे अरसे तक उसका चित्त आकाश में विहार कर सकता है, क्योंकि उसकी जीभ अन्तरिक्षगामिनी हो जाती है । इसीलिए तो यह खेचरी मुद्रा सिद्धों के लिए भी वन्दनीय हैं । इस खेचरी मुद्रा के द्वारा जिसने लम्बिका (अन्तर्जिह्वा) से भी आगे के विवर (तालु) को अवरुद्ध कर दिया है, ऐसे मनुष्य का कामिनी के आलिंगन करने पर भी वीर्यबिन्दु स्खलित नहीं होता और जब तक शरीर में वीर्य रहता है तब तक मृत्यु का भय भी कहाँ से हो सकता है ?

यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ।
गलितोऽपि यथा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डले ॥85॥
व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ।
स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा ॥86॥
पाण्डरं शुक्रमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ।
विद्रुमद्रुमसङ्काशं योनिस्थाने स्थितं रजः ॥87॥

Scanned by CamScanner

शशिस्थाने वसेद्बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ।
बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः ॥88॥

यह नभोमुद्रा (खेचरी) जहाँ तक बद्ध (चालू) रहती है, वहाँ तक तो वीर्य - बिन्दु का स्खलन नहीं होता, तथापि यदि कहीं वह वीर्य - बिन्दु गिर जाए और योनि में चला जाए, तो हठपूर्वक (बलात्) उसे योनिमण्डल से पुनः शक्ति द्वारा ऊपर खींच लिया जाता है। यह वीर्य - बिन्दु दो प्रकार का होता है—एक पाण्डर (सफेद) रंग का और दूसरा लाल रंग का। पाण्डर (सफेद) वर्ण वाले को 'शुक्र' और लाल रंगवाले को 'महारज' कहा जाता है। मूँगे के सदृश रंगवाला रज योगी के योनिस्थान में रहता है, और शुक्ल (पाण्डर) वर्णवाला वीर्य योगी के चन्द्रस्थान में रहता है। उन दोनों का ऐक्य होना बड़ा दुष्कर है। जो शुक्ल बिन्दु है वह शिव है और जो रज है वह शक्ति है। वीर्य ही चन्द्र है, रज ही सूर्य है।

उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं वपुः ।
वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं खे यथा रजः ॥89॥
रविणैकत्वमायाति भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ।
शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्यसमन्वितम् ॥90॥
द्वयोः समरसीभावं यो जानाति स योगवित् ।

आकाश में शक्ति द्वारा संचालित वायु से प्रेरित रज जिस तरह सूर्य से संयुक्त होकर दिव्य स्वरूप (तेजस्वी रूप) धारण करता है उसी तरह इन दोनों के संयोग से परम देह की प्राप्ति होती है। रवि (रज) के साथ वीर्यबिन्दु का एकत्व होने से तव दिव्य शरीर प्राप्त हो जाता है। पूर्व कथनानुसार शुक्ल वीर्य चन्द्र के साथ संयुक्त है और रज सूर्य के साथ युक्त है—इन दोनों की समरसता के भाव को जो जानता है, वही सही रूप में योगवित् कहा जाता है।

शोधनं मलजालानां घटनं चन्द्रसूर्ययोः ॥91॥
रसानां शोषणं सम्यङ् महामुद्राभिधीयते ॥92॥
वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुषिरं योनेश्च वामाङ्घ्रिणा,
हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रविततं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनै रेचये-
देषा पातकनाशिनी ननु महामुद्रा नृणां प्रोच्यते ॥93॥

'महामुद्रा' उसे कहा गया है कि जो मल के जालों का शोधन करती हो, जो चन्द्र और सूर्य का मेल करती हो, जो वात, पित्त और कफ का अच्छी तरह से शोषण करती हो। महामुद्रा की विधि इस प्रकार है—वक्षःस्थल को ठोड़ी से दबाकर तथा बाँयी एड़ी से योनि-स्थल को दबाकर, दोनों हाथों से फैलाए गए दाहिने पैर को पकड़कर, और दोनों कोखों को वायु से भरकर कुम्भक करने के बाद धीरे-धीरे साँस को बाहर निकालना चाहिए। योगियों ने इसे 'पातकनाशिनी महामुद्रा' नाम दिया है।

अथात्मनिर्णयं व्याख्यास्ये—हृदि स्थाने अष्टदलपद्मं वर्तते। तन्मध्ये रेखावलयं कृत्वा जीवात्मरूपं ज्योतीरूपमणुमात्रं वर्तते। तस्मिन्सर्वं प्रतिष्ठितं भवति सर्वं जानाति सर्वं करोति सर्वमेतच्चरितमहं कर्ताऽहं भोक्ता सुखी दुःखी काणः खञ्जो बधिरो मूकः कृश स्थूलोऽनेन प्रकारेण स्वतन्त्रवादेन वर्तते ॥(93-1)॥

Scanned by CamScanner

ऊर्वोरुपरि चेद्धत्ते उभे पादतले यथा।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥5॥
वामाङ्घ्रिमूलकन्दाधो ह्यन्यं तदुपरि क्षिपेत्।
समग्रीवशिरःकायो वज्रासनमितीरितम् ॥6॥
कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद्बुधः।
स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते ॥7॥
तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनम्।
प्राणरोधमथाभ्यासादृज्वी कुण्डलिनी भवेत् ॥8॥

दोनों उरुओं के ऊपर यदि दोनों (उल्टे-सीधे) पादतल रखे जाएँ, तब सर्व पापों का नाश करने वाला पद्मासन बनता है। गर्दन, मस्तक और शरीर को एक ही सीध में रखकर बाँयें पैर की एड़ी को सीवनी के स्थान में और दायें पैर की एड़ी उसके ऊपर लगाकर उसके ऊपर बैठने से वज्रासन होता है। मुख्यशक्ति कुण्डलिनी ही कही गई है। चालनक्रिया के द्वारा बुद्धिमान इसे नीचे से ऊपर भ्रूकुटियों के मध्य तक ले आता है उसे 'शक्तिचालन' कहा जाता है (वही शक्तिचालिनी मुद्रा है।) कुण्डलिनी जगाने (चलाने) के मुख्यतया दो उपाय (दो साधन) कहे गए हैं—एक है सरस्वतीचालन और दूसरा है अभ्यास के द्वारा प्राण का निरोध करना। इस प्रकार से लिपटी हुई कुण्डलिनी सीधी हो जाती है।

तयोरादौ सरस्वत्याश्चालनं कथयामि ते।
अरुन्धत्येव कथिता पुराविद्भिः सरस्वती ॥9॥
यस्याः संचालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली।
इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम् ॥10॥
द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं च अम्बरं चतुरङ्गुलम्।
विस्तीर्य तेन तन्नाडीं वेष्टयित्वा ततः सुधीः ॥11॥
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम्।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनः पुनः ॥12॥

उन दोनों में से पहले मैं तुम्हें 'सरस्वतीचालन' के बारे में बताता हूँ। प्राचीन काल के विद्वानों ने उसको अरुंधती का नाम भी दिया है। इसके संचालन से कुण्डलिनी स्वयं ही चलने लगती है जब कि इड़ा नाडी चल रही हो और उस समय पद्मासन लगाकर उस सरस्वती का अच्छी तरह से संचालन किया जाए। फिर उस नाड़ी को बारह अंगुल लम्बे और चार अंगुल चौड़े वस्त्र के टुकड़े से लपेटना चाहिए। ऐसा करने के बाद नासा के दोनों छिद्रों को अँगूठे और तर्जनी के द्वारा दृढ़ता से (जोर से) पकड़कर अपनी इच्छाशक्ति से पहले बाँये और फिर दाहिने नासिकाछिद्र से चार-चार बार रेचक और पूरक करनी चाहिए।

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालयेत्सुधीः।
ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किञ्चित्सुषुम्नां कुण्डलीगताम् ॥13॥
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत्।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥14॥
तुन्दे तु ताणं कुर्याच्च कण्ठसङ्कोचने कृते।
सरस्वत्याश्चालनेन वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ॥15॥

Scanned by CamScanner

सूर्येण रेचयेद्वायुं सरस्वत्यास्तु चालने।
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ॥16॥

इस तरह निर्मल होकर दो मुहूर्तों तक (करीब सवा चार घण्टों तक) इसको चलाते रखना चाहिए और साथ ही कुण्डलिनी में स्थित सुषुम्ना नाड़ी को भी थोड़ा सा ऊपर खींचना चाहिए। इससे सरस्वतीचालन की क्रिया से कुण्डलिनी सुषुम्ना नाड़ी के मुख में प्रवेश करके ऊपर उठने वाली हो जाती है। इसी के साथ ही साथ प्राण भी अपना स्थान छोड़कर सुषुम्ना में प्रवाहित होने लगता है। कण्ठ के संकोचन करने के साथ पेट को ऊपर की ओर खींचकर रखने से इस सरस्वतीचालन के द्वारा वायु ऊर्ध्वगामी होकर छाती के स्थान से भी ऊपर चला जाता है। सरस्वतीचालन करते समय सूर्यनाड़ी (दक्षिण स्वर) के द्वारा रेचक करते हुए कण्ठ का संकोच करने से नीचे रहा हुआ वायु छाती के ऊपर के भाग की ओर चला जाता है।

तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भां सरस्वतीम्।
यस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥17॥
गुल्मं जलोदरः प्लीहा ये चान्ये तुन्दमध्यगाः।
सर्वे तु शक्तिचालेन रोगा नश्यन्ति निश्चयम् ॥18॥
प्राणरोधमथेदानीं प्रवक्ष्यामि समासतः।
प्राणश्च देहगो वायुरायामः कुम्भकः स्मृतः ॥19॥
स एव द्विविधः प्रोक्तः सहितः केवलस्तथा।
यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥20॥

इसलिए शब्दमयी सरस्वती का चालन सदैव करते रहना चाहिए। इसके संचालन करने से योगी रोगों से मुक्त हो जाता है। इस सरस्वतीचालन से गुल्म, जलोदर, प्लीहा और पेट के अन्य जो रोग हैं, वे नष्ट हो ही जाते हैं। अब दूसरे प्राणरोध की बात संक्षेप में कहता हूँ—देह में स्थित वायु को प्राण कहा जाता है। उस वायु का जब आयाम (स्थिरीकरण) किया जाता है, तब उसे कुंभक कहा जाता है। उस कुंभक के दो प्रकार हैं—एक 'सहित' और दूसरा है 'केवल'। जहाँ तक उनमें से 'केवल' की सिद्धि हो जाए वहाँ तक 'सहित' का अभ्यास करते रहना चाहिए।

सूर्योज्जायी शीतली च भस्त्री चैव चतुर्थिका।
भेदैरेव समं कुम्भो यः स्यात्सहितकुम्भकः ॥21॥
पवित्रे निर्जने देशे शर्करादिविवर्जिते।
धनुः प्रमाणपर्यन्ते शीताग्निजलवर्जिते ॥22॥
पवित्रे नात्युच्चनीचे ह्यासने सुखदे सुखे।
बद्धपद्मासनं कृत्वा सरस्वत्यास्तु चालनम् ॥23॥
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिष्ठं पवनं शनैः।
यथेष्टं पूरयेद्वायुं रेचयेदिडया ततः ॥24॥

सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली और भस्त्रिका—इन चार भेदों के साथ जो कुंभक किया जाता है, उसे 'सहितकुंभक' कहा जाता है। पवित्र, निर्जन, कंकारादि से रहित एक धनुष जितने नाप वाले किसी घास-फूस ठंड-गर्मी-पानी से रहित प्रदेश में जो बहुत ऊँचा भी न हो और बहुत नीचा भी न हो ऐसे सुखकारी सुखासन पर पद्मासन लगाकर सरस्वती का चालन करना चाहिए। श्वास के द्वारा धीरे-धीरे

Scanned by CamScanner

दाहिनी नासिका से बाहर के वायु को भीतर खींचकर भीतर पूरक करना चाहिए और फिर इडा नाड़ी के द्वारा उसे बाहर निकालना चाहिए।

कपालशोधने वापि रेचयेत्पवनं शनैः।
चतुष्कं वातदोषं तु कृमिदोषं निहन्ति च ॥25॥
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतम्।
मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥26॥
यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम्।
पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥27॥
शीर्षोदितानलहरं गलश्लेष्महरं परम्।
सर्वरोगहरं पुण्यं देहानलविवर्धनम् ॥28॥
नाडीजलोदरं धातुगतदोषविनाशनम्।
गच्छतस्तिष्ठतः कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥29॥

कपालशोधन क्रिया में भी धीरे-धीरे वायु का रेचन करना चाहिए। इस प्रकार करने से चारों तरह के वायुदोष और कृमिदोष दूर हो जाते हैं। इस प्रकार की क्रिया, जो बार-बार की जाती है, उसका नाम ही 'सूर्यभेदन' है। अब मुख को बन्द करके दोनों नासाछिद्रों से वायु को धीरे-धीरे इस प्रकार खींचना चाहिए कि उसके प्रवेश के साथ आवाज निकलती रहे। इस प्रकार हृदय और कण्ठ तक वायु को पहले भरना चाहिए। फिर बाद में पहले की तरह कुंभक करके बाँयें नासिकाछिद्र से रेचन करना चाहिए। इस तरह करने से शिर की गर्मी, गले का कफ आदि दूर हो जाते हैं, जठराग्नि तेज होती है, नाड़ी, जलोदर और धातुरोग भी नष्ट हो जाते हैं, इस कुंभक को उज्जायी कहते हैं। यह 'उज्जायी कुंभक' बैठते-उठते, चलते-फिरते कभी भी किया जा सकता है।

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकादनु।
शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥30॥
गुल्मप्लीहादिकान्दोषान्क्षयं पित्तं ज्वरं तृषाम्।
विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति च ॥31॥

(सूर्यभेदन और उज्जायी का वर्णन करके अब तीसरे शीतली प्राणायाम की बात कहते हैं कि—) शीतली प्राणायाम में जीभ के द्वारा वायु को खींचकर पहले की तरह ही कुंभक करके नासिका से वायु को धीरे-धीरे निकालना चाहिए। इसके करने से प्लीहा, गुल्म, पित्त, ज्वर, तृषा आदि रोगों की शान्ति होती है।

ततः पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥32॥
यथा लगति कण्ठात्तु कपाले सस्वनं ततः।
वेगेन पूरयेत् किञ्चिद्धृत्पद्मावधि मारुतम् ॥33॥
पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः।
यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥34॥
तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं शनैः।
यथा श्रमो भवेद्देहे तथा सूर्येण पूरयेत् ॥35॥

Scanned by CamScanner

(अब भस्त्रिका प्राणायाम की बात कही जा रही है—) भस्त्रिका प्राणायाम के लिए पद्मासन लगाकर, शरीर को गर्दनसहित सीधा रखकर, सबसे पहले मुँह बन्द करके नासिका के द्वारा वायु को बाहर निकालना चाहिए। फिर उसी तरह तीव्रता से वायु को भीतर खींचना चाहिए। खींचते समय वायु का स्पर्श, कण्ठ-तालु-सिर और हृदय को मालूम पड़ना चाहिए। फिर उसका रेचन करके फिर से पूरक करना चाहिए। इस तरह बार-बार वेगपूर्वक लोहार की धौंकनी की तरह वायु को खींचते-निकालते रहना चाहिए। इस प्रकार शरीर में रहे हुए वायु को सावधानी के साथ चलाते रहना चाहिए। जब थकान लगे, तब दाहिने स्वर से (सूर्य से) वायु को भीतर खींचना (पूरक करना) चाहिए। और पूरक के बाद—

यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु।
धारयन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥36॥
कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम्।
कण्ठोत्थितानलहरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥37॥
कुण्डलीबोधकं पुण्यं पापघ्नं शुभदं सुखम्।
ब्रह्मनाडीमुखान्तस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥38॥
गुणत्रयसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकम्।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥39॥

—फिर तर्जनी को छोड़कर अन्य अँगुलियों से नाक को कसकर पकड़कर वायु का कुंभक करना चाहिए और फिर बाँयीं नासा के छिद्र से (इडा से) उसे बाहर निकाल देना चाहिए। इस प्रकार के अभ्यास से गले का दाह मिट जाता है, और जठराग्नि तेज हो जाती है। यह (भस्त्रिका) प्राणायाम कुण्डलिनी को जगाने वाला है। यह सुखद, पुण्यशाली और पापनाशक है। सुषुम्ना नाड़ी के मुखपर जो बाधक कफ आदि होते हैं, वे सभी इसके अभ्यास से नष्ट हो जाते हैं। तीन गुणों से उत्पन्न हुई ग्रन्थियों को वह भिन्न (नष्ट) कर देता है। इसलिए इस भस्त्रिका प्राणायाम का विशेष अभ्यास करना चाहिए।

चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते।
बन्धत्रयमिदं कार्यं योगिभिर्वीतकल्मषैः ॥40॥
प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिधः।
जालन्धरस्तृतीयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते ॥41॥
अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात्।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥42॥

इन चारों भेदों वाले कुम्भक को करते समय निष्पाप योगियों को मूलबन्ध आदि तीन बन्ध भी करने चाहिए। इन तीन बन्धों में प्रथम बन्ध 'मूलबन्ध' है, दूसरा बन्ध, 'उड्डीयाणबन्ध' है और तीसरा 'जालन्धरबन्ध' है। अब उन बन्धों का लक्षण कहा जा रहा है—जिस बन्ध में नीचे की गति वाले अपानवायु को बलपूर्वक ऊपर खींचा जाता है, गुदा को संकोच करके की जाने वाली उस क्रिया को 'मूलबन्ध' कहा जाता है।

अपाने चोर्ध्वगे याते संप्राप्ते वह्निमण्डले।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता ॥43॥

Scanned by CamScanner

ततो यातौ वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तेन ज्वलनो देहजस्तथा ॥44॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता सम्प्रबुध्यते ।
दण्डाहतभुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥45॥

अपानवायु ऊँचे जाकर जब वह्निमण्डल के साथ योग करता है, तब उस वायु से आहत होकर (टकराकर) वह अग्नि बहुत ही तेज बन जाती है। बाद में उष्णस्वरूप वाले प्राण में अग्नि और अपान के मिल जाने पर उसके प्रभाव से देह से उत्पन्न हुए सब विकार जल जाते हैं। बाद में अग्नि के ताप से सोती हुई कुण्डलिनी जाग जाती है और फटकारी हुई नागिन की भाँति फुत्कार करती हुई सीधी हो जाती है।

बिलप्रवेशतो यत्र ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥46॥

उस समय वह अग्नियुक्त (तपी हुई) कुण्डलिनी जैसे गुहा में प्रवेश करती हो, इस तरह सुषुम्ना नाड़ी के भीतर प्रवेश कर जाती है। इसलिए इस मूलबन्ध का अभ्यास योगियों को सदैव करते रहना चाहिए।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥47॥
तस्मादुड्डीयणाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥48॥
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ।
पश्चिमं ताणमुदरे धारयेद्धृदये गले ॥49॥
शनैः शनैर्यदा प्राणस्तुन्दसन्धिं निगच्छन्ति ।
तुन्ददोषं विनिर्धूय कर्तव्यं सततं शनैः ॥50॥

जब कुंभक करके रेचक किया जाता है, उसके पहले उड्डीयाणबन्ध किया जाता है। इसके करने से यह प्राण सुषुम्ना नाड़ी के भीतर ऊपर चढ़ता जाता है। इसलिए योगी लोग इसे 'उड्डीयाणबन्ध' कहते हैं। इसके लिए वज्रासन में बैठकर पैरों पर दोनों हाथों को बलपूर्वक लगाना चाहिए। जहाँ टखना रखा जाता है, उसके नजदीक कन्द को दबाना चाहिए और पेट को ऊपर की ओर खींचते हुए, गले और हृदय को भी तनाव देते हुए खींचना चाहिए। इस प्रकार प्राण धीरे-धीरे पेट की सन्धियों में प्रविष्ट हो जाता है। इससे पेट के सभी विकार दूर हो जाते हैं। इसलिए इस उड्डीयाणबन्ध की क्रिया को भी सतत करते रहना चाहिए।

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कण्ठसङ्कोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः ॥51॥
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमताणेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥52॥
पूर्वोक्तेन क्रमेणैव सम्यगासनमास्थितः ।
चालनं तु सरस्वत्याः कृत्वा प्राणं निरोधयेत् ॥53॥

Scanned by CamScanner

पूरक के अन्त में वायु को रोकने के लिए गुदा का संकोच करके कण्ठ का संकोच किया जाता है, तब 'जालन्धर' नाम का बन्ध होता है। मूलबन्ध के द्वारा नीचे के गुदा भाग का संकोचन करके कण्ठसंकोचन करना चाहिए, अर्थात् जालन्धरबन्ध करना चाहिए। फिर बीच के भाग में (पेट में) उड्डियाणबन्ध के द्वारा प्राणवायु को खींचना चाहिए। इसी प्रकार से प्राण को सब तरफ से रोकने से वह सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश करके ऊर्ध्वगामी होता है। पूर्वोक्त विधि के अनुसार अच्छी तरह से आसन पर बैठकर 'सरस्वतीचालन' के द्वारा भी प्राणों का निरोध करना चाहिए।

प्रथमे दिवसे कार्यं कुम्भकानां चतुष्टयम्।
प्रत्येकं दशसंख्याकं द्वितीये पञ्चभिस्तथा ॥54॥
विंशत्यलं तृतीयेऽह्नि पञ्चवृद्ध्या दिनेदिने।
कर्तव्यः कुम्भको नित्यं बन्धत्रयसमन्वितः ॥55॥
दिवा सुप्तिर्निशायां तु जागरादतिमैथुनात्।
बहुसङ्क्रमणं नित्यं रोधान्मूत्रपुरीषयोः ॥56॥
विषमासनदोषाच्च प्रयासप्राणचिन्तनात्।
शीघ्रमुत्पद्यते रोगः स्तम्भयेद्यदि संयमी ॥57॥

चारों प्रकार के कुंभक को पहले दिन चार-चार बार किया जाता है। और दूसरे दिन कुंभक को पंद्रह-पंद्रह बार किया जाता है। तीसरे दिन बीस-बीस बार करने का अभ्यास करना चाहिए। इस तरह तीनों प्रकार के कुम्भकों का प्रतिदिन पाँच-पाँच की संख्या बढ़ाकर अभ्यास करना चाहिए। दिन में सोना, रात को जागना, अति मैथुन करना, मल-मूत्र के वेग को रोकना, ज्यादा चलना, आसनों का योग्य रीति से अभ्यास न करना, प्राणायामक्रिया में बहुत बल लगाना तथा चिन्तित रहना—इन सब दोषों के कारण साधक जल्दी ही रोगी हो जाता है।

योगाभ्यासेन मे रोग उत्पन्न इति कथ्यते।
ततोऽभ्यासं त्यजेदेवं प्रथमं विघ्नमुच्यते ॥58॥
द्वितीयं संशयाख्यं च तृतीयं च प्रमत्तता।
आलस्याख्यं चतुर्थं च निद्रारूपं तु पञ्चमम् ॥59॥
षष्ठं तु विरतिर्भ्रान्तिः सप्तमं परिकीर्तितम्।
विषयं चाष्टमं चैव अनाख्यं नवमं स्मृतम् ॥60॥
अलब्धिर्योगतत्त्वस्य दशमं प्रोच्यते बुधैः।
इत्येतद्विघ्नदशकं विचारेण त्यजेद्बुधः ॥61॥

यदि कोई साधक ऐसा कहे कि—'योगाभ्यास से मुझे रोग उत्पन्न हो गया है' और ऐसा कहकर योग को छोड़ दे, तो वह योग का प्रथम विघ्न कहा जाता है। दूसरा विघ्न संशय नाम का है, तीसरा विघ्न प्रमत्तता है, चौथा विघ्न आलस्य है और पाँचवाँ विघ्न निद्रारूप है, छठा विघ्न साधना में प्रेम न होना है, और सातवाँ विघ्न भ्रान्ति (भ्रम) है, आठवाँ विघ्न विषय में आसक्तिरूप है, नवम विघ्न अनाख्य (अप्रसिद्ध) है और दसवाँ विघ्न योगतत्त्व की अलब्धि (अलाभ) है—ऐसा ज्ञानीजन कहते हैं। ज्ञानी को चाहिए कि वह विचार के द्वारा योग के इन दशों विघ्नों को वह छोड़ दे।

प्राणाभ्यासस्ततः कार्यो नित्यं सत्त्वस्थया धिया।
सुषुम्ना लीयते चित्तं तथा वायुः प्रधावति ॥62॥

Scanned by CamScanner

शुष्के मले तु योगी च स्याद्गतिश्चलिता ततः ।
अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥63॥
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ।
अपानश्चोर्ध्वगो भूत्वा वह्निना सह गच्छति ॥64॥

इसलिए सत्त्वमयी दृष्टि से सोचते हुए साधक को सदैव प्राणायाम का अभ्यास करते ही रहना चाहिए। इससे सुषुम्ना में चित्त लीन हो जाता है और इससे प्राणों का प्रवाह चलने लगता है। जब मल पूर्णरूप से शुष्क (शोधित) हो जाता है, तभी और जब प्राण प्रवाहित होने लगें तभी योगी को अपान को ऊर्ध्वगामी बनाना चाहिए, उसके पहले नहीं। प्राण की ऊर्ध्वगति के लिए गुदा के आकुंचन को ही मूलबन्ध कहा जाता है। इसमें अपान वायु ऊँचे चढ़कर अग्नि के साथ में मिलकर ऊपर की ओर जाता है।

प्राणस्थानं ततो वह्निः प्राणापानौ च सत्वरम् ।
मिलित्वा कुण्डलीं याति प्रसुप्ता कुण्डलाकृतिः ॥65॥
तेनाग्निना च सन्तप्ता पवनेनैव चालिता ।
प्रसार्य स्वशरीरं तु सुषुम्ना वदनान्तरे ॥66॥
ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा रजोगुणसमुद्भवम् ।
सुषुम्नावदने शीघ्रं विद्युल्लेखेव संस्फुरेत् ॥67॥
विष्णुग्रन्थिं प्रयात्युच्चैः सत्वरं हृदि संस्थिता ।
ऊर्ध्वं गच्छति यच्चान्ते रुद्रग्रन्थिं तदुद्भवम् ॥68॥

जब वह अग्नि प्राणस्थान में पहुँचती है और प्राण तथा अपान दोनों मिलकर कुण्डलिनी से मिलते हैं, उस समय उसकी गरमी से तप्त होकर तथा वायु के बार-बार के दबाव से कुण्डलिनी सीधी होकर सुषुम्ना के मुँह पर आ जाती है और उसमें प्रवेश करती है। तब वह कुण्डलिनी शक्ति रजोगुणोत्पादित ब्रह्मग्रन्थि का भेदन करके बिजली की रेखा की भाँति सुषुम्ना के मुख में ऊर्ध्वगमन करती है अर्थात् प्रवेश करती है। और वहाँ से शीघ्र ही हृदयचक्र में स्थित विष्णुग्रन्थि का भेदन करके और भी आगे ऊपर आज्ञाचक्र में रुद्रग्रन्थि तक पहुँच जाती है।

भ्रुवोर्मध्यं तु सम्भिद्य याति शीतांशुमण्डलम् ।
अनाहताख्यं यच्चक्रं दलैः षोडशभिर्युतम् ॥69॥
तत्र शीतांशुसञ्जातं द्रवं शोषयति स्वयम् ।
चलिते प्राणवेगेन रक्तं पित्तं रवेर्ग्रहात् ॥70॥
यातेन्दुचक्रं यत्रास्ते शुद्धश्लेष्मद्रवात्मकम् ।
तत्र सिक्तं ग्रसत्युष्णं कथं शीतस्वभावकम् ॥71॥
तथैव रभसा शुक्लं चन्द्ररूपं हि तप्यते ।
ऊर्ध्वं प्रवहति क्षुब्धा तदैवं भ्रमतेतराम् ॥72॥

भ्रुकुटियों के बीच आज्ञाचक्र का भेदन करके वह चन्द्रस्थान में पहुँच जाती है, जहाँ पर सोलह दल वाला अनाहतचक्र अवस्थित है। वह कुण्डलिनी शक्ति वहाँ पर चन्द्र से द्रवित होते हुए द्रव-प्रवाही को सुखाकर प्राणवायु के वेग से गतिशील हो जाती है तथा रक्त और पित्त को सूर्य से मिलकर ग्रहण करती है। फिर चन्द्र चक्र में गई हुई वह जहाँ शुद्ध श्लेष्मा द्रवस्वरूप में (प्रवाही रूप में) होता है,

Scanned by CamScanner

वहाँ उस रस पदार्थ को—प्रवाहिता को सोख कर उसे गरम कर देती है, और इस तरह वहाँ शीतलता नहीं रह जाती। उसी तरह तब वह उस शुक्लरूप चन्द्रमा को भी तपा देती है तथा क्षुब्ध होकर ऊपर घूमा करती है।

तस्यास्वादवशाच्चित्तं बहिष्ठं विषयेषु यत्।
तदेव परमं भुक्त्वा स्वस्थः स्वात्मरतो युवा ॥73॥
प्रकृत्यष्टकरूपं च स्थानं गच्छति कुण्डली।
क्रोडीकृत्य शिवं याति क्रोडीकृत्य विलीयते ॥74॥
इत्यधोर्ध्वरजः शुक्लं शिवे तदनु मारुतः।
प्राणापानौ समौ याति सदा जातौ तथैव च ॥75॥
भूतेऽल्पे चाप्यनल्पे वा वाचके त्वतिवर्धते।
धावयत्यखिला वाता अग्निमूषाहिरण्यवत् ॥76॥

उस स्थिति में मन को जो अमृतरसास्वाद मिलता है इससे वह मन, जो कि पहले बाह्य विषयों में भोगलीन था, अब अन्तर्मुखी होकर अपने में ही रहने वाले अपने आत्मा में आनन्द का अनुभव करने लगता है। इस तरह यह कुण्डलिनीशक्ति आठ प्रकृतियों में से व्याप्त होती हुई अन्त में शिव से एकाकार होती है और उन्हीं में विलीन हो जाती है। (आठ प्रकृतियाँ—पाँच तत्त्व और मन, बुद्धि, अहंकार हैं) इस प्रकार अध:स्थित रज और ऊर्ध्वस्थित सत्त्व भी वायुवेग से शिव में मिल जाते हैं। और प्राण तथा अपान भी शिव में मिल जाते हैं, क्योंकि उन्हें समान रूप से उत्पन्न होने वाला कहा गया है। जिस प्रकार सोना अग्नि से गल कर चारों तरफ फैल जाता है, ठीक उसी प्रकार यह पाँचभौतिक देह भी तो, भले छोटा हो या बड़ा, परन्तु कुण्डलिनी की गरमी पाकर वह दिव्यशक्ति पूरे शरीर में फैल जाती है।

आधिभौतिकदेहं तु आधिदैविकविग्रहे।
देहोऽतिविमलं याति चातिवाहिकतामियात् ॥77॥
जाड्यभावविनिर्मुक्तममलं चिन्मयात्मकम्।
तस्यातिवाहिकं मुख्यं सर्वेषां तु मदात्मकम् ॥78॥
जायाभवविनिर्मुक्तिः कालरूपस्य विभ्रमः।
इति तं स्वरूपा हि मती रज्जुभुजङ्गवत् ॥79॥
मृषैवोदेति सकलं मृषैव प्रविलीयते।
रौप्यबुद्धिः शुक्तिकायां स्त्रीपुंसोर्भ्रमतो यथा ॥80॥

इस कुण्डलिनी दिव्यशक्ति के प्रभाव से यह आधिभौतिक देह आधिदैविक देह में रूपान्तरित हो जाता है। यह शरीर अत्यन्त पवित्र होकर सूक्ष्म शरीर की तरह हो जाता है। वह जड़ता के भाव को छोड़कर अत्यन्त चिन्मय स्वरूप हो जाता है। इसके (साधक के) सिवा अन्य शरीर तो (अन्य लोगों के शरीर तो) अज्ञानग्रस्त ही रहते हैं। पर उस साधक को तो अपने 'स्व' की जानकारी हो जाती है। तब वह भवबन्धन (आवागमन) से मुक्त हो जाता है। वह काल के पाश से मुक्त हो जाता है। रस्सी में साँप, सीप में रजत और पुरुष में स्त्री के भ्रम की तरह यह सब कुछ मिथ्या ही उत्पन्न होता है और मिथ्या ही दिखाई देता है।

Scanned by CamScanner

पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं लिङ्गसूत्रात्मनोरपि ।
स्वापाव्याकृतयोरैक्यं स्वप्रकाशचिदात्मनोः ॥81॥
शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभा शुभा ।
मूलकन्दं फणाग्रेण दृष्ट्वा कमलकन्दवत् ॥82॥
मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रसमन्विता ।
पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः ॥83॥
वायुमूर्ध्वगतं कुर्वन्कुम्भकाविष्टमानसः ।
वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन् ॥84॥

इस प्रकार पिण्ड और ब्रह्माण्ड, सूक्ष्म शरीर और सूत्रात्मा के एकाकार होने से अपनी आत्मा और परम चैतन्य की एकता का ज्ञान हो जाता है। कुण्डलिनी शक्ति कमल के नाल की तरह होती है। वह कमलकन्द जैसे ही मूलकन्द को फणा के अग्रभाग से देखकर अपने पुच्छ को मुँह में डालकर सुषुम्ना नाड़ी के द्वार (ब्रह्मरन्ध्र) को ढँककर सोयी-सी पड़ी हुई है। इसके जागरण के लिए पद्मासन में बैठकर गुदा को ऊपर की ओर खींचकर, कुंभक करके वायु को ऊपर की ओर ले जाकर वायु के आघात से स्वाधिष्ठानचक्र में स्थित अग्नि को प्रज्वलित कर देना चाहिए।

ज्वलनाघातपवनाघातैरुन्निद्रितोऽहिराट् ।
ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यतः ॥85॥
रुद्रग्रन्थिं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट् ।
सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते ॥86॥
सैवावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारिणी ॥87॥ इति ।

इति प्रथमोऽध्याय ।

ऐसा करने से अग्नि और वायु के आघात से सोई हुई कुण्डलिनी जाग्रत् होकर ब्रह्मा-विष्णु-रुद्र इन तीनों ग्रन्थियों का भेदन करके छहों चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार कमल तक पहुँच जाती है, और वहाँ वह शक्ति शिव के साथ आनन्द प्राप्त करती है। यह अवस्था परमानन्द मुक्तिदायक होती है।

यहाँ प्रथम अध्याय पूरा हुआ।

द्वितीयोऽध्यायः

अथाहं सम्प्रवक्ष्यामि विद्यां खेचरिसंज्ञिकाम् ।
यथा विज्ञानवानस्या लोकेऽस्मिन्नजरोऽमरः ॥1॥
मृत्युव्याधिजराग्रस्तो दृष्ट्वा विद्यामिमां मुने ।
बुद्धिं दृढतरां कृत्वा खेचरीं तु समभ्यसेत् ॥2॥
जरामृत्युगदघ्नो यः खेचरीं वेत्ति भूतले ।
ग्रन्थतश्चार्थतश्चैव तदभ्यासप्रयोगतः ॥3॥
तं मुने सर्वभावेन गुरुं मत्वा समाश्रयेत् ।
दुर्लभा खेचरी विद्या तदभ्यासोऽपि दुर्लभः ॥4॥

Scanned by CamScanner

मैं अब खेचरी विद्या को कहूँगा। इस विद्या को जानकर मनुष्य अजर और अमर हो सकता है। हे मुनि ! यदि कोई मृत्यु, व्याधि या जरा से पीड़ित मनुष्य हो तो इस विद्या (खेचरी विद्या) को पाकर दृढ़तर बुद्धि से इसका अभ्यास करना चाहिए। जरा, मृत्यु और रोग—इनका नाश करने वाली इस खेचरी विद्या को जो मनुष्य इस भूतल में ग्रन्थों से मर्मसहित जानता है, उसे हे मुनि ! गुरु मानकर उसका आश्रय लेकर यह विद्या सीखनी चाहिए। क्योंकि यह खेचरी विद्या दुर्लभ है और उसका अभ्यास भी दुर्लभ है।

अभ्यासं मेलनं चैव युगपन्नैव सिद्ध्यति।
अभ्यासमात्रनिरता न विन्दन्ते ह मेलनम् ॥5॥
अभ्यासं लभते ब्रह्मञ्जन्मजन्मान्तरे क्वचित्।
मेलनं तत्तु जन्मनां शतान्तेऽपि न लभ्यते ॥6॥
अभ्यासं बहुजन्मान्ते कृत्वा तद्भावसाधितम्।
मेलनं लभते कश्चिद्योगी जन्मान्तरे क्वचित् ॥7॥
यदा तु मेलनं योगी लभते गुरुवक्त्रतः।
तदा तत्सिद्धिमाप्नोति यदुक्ता शास्त्रसन्ततौ ॥8॥

इस खेचरी विद्या का अभ्यास और साधना—दोनों एक साथ सिद्ध नहीं होते। इसका केवल अभ्यास करने वाले लोग सिद्धि प्राप्त नहीं कर सकते। हे ब्रह्मन् ! इस विद्या का अभ्यास तो कहीं जन्मजन्मान्तर से प्राप्त हो सकता है, परन्तु इसकी सिद्धि तो सैंकड़ों जन्मों के बाद भी प्राप्त नहीं होती। जब कोई योगी गुरु के मुख से मेलनमंत्र को प्राप्त कर लेता है तो सभी शास्त्रों में कही गई सभी सिद्धियाँ प्राप्त कर लेता है। बहुत जन्मों के बाद अभ्यास भावसहित करके योगी बाद में सिद्धि पाता है।

ग्रन्थतश्चार्थतश्चैव मेलनं लभते यदा।
तदा शिवत्वमाप्नोति निर्मुक्तः सर्वसंसृतेः ॥9॥
शास्त्रं विनापि सम्बोद्धुं गुरवोऽपि न शक्नुयुः।
तस्मात्सुदुर्लभतरं लभ्यं शास्त्रमिदं मुने ॥10॥
यावन्न लभ्यते शास्त्रं तावद्गां पर्यटेद्यतिः।
यदा संलभ्यते शास्त्रं तदा सिद्धिः करे स्थिता ॥11॥
न शास्त्रेण विना सिद्धिर्दृष्टा चैव जगत्त्रये।
तस्मान्मेलनदातारं शास्त्रदातारमच्युतम् ॥12॥
तदभ्यासप्रदातारं शिवं मत्वा समाश्रयेत्।
लब्ध्वा शास्त्रमिदं मह्यमन्येषां न प्रकाशयेत् ॥13॥

जब साधक ग्रन्थों से और रहस्यों से युक्त सिद्धि को प्राप्त करता है, तब वह इस सारे संसार से मुक्ति पाकर शिवत्व को प्राप्त करता है। शास्त्रों के बिना तो गुरुजन भी इसका ज्ञान कराने में अशक्त हैं। इसलिए हे मुनि ! शास्त्र तो बहुत ही दुर्लभ माने गए हैं। (शास्त्रों का प्राप्त करना मुश्किल है।) यह शास्त्र जहाँ तक न मिले वहाँ तक साधक को उसे पाने के लिए पृथ्वी पर भटकते रहना चाहिए। और जब शास्त्र मिल गया होता है, तब तो सिद्धि हाथ ही में आ गई है, ऐसा समझ लेना चाहिए। इन तीनों भुवनों में शास्त्रों के बिना तो सिद्धि कहीं भी नहीं देखी गई है। इसलिए सिद्धि देने वाले शास्त्रों

Scanned by CamScanner

को देने वाले गुरु को अच्युत और शिव की प्रतिमूर्ति मानकर उनका आश्रय लेना चाहिए। यह महनीय ज्ञान प्राप्त करके अन्य अनधिकारियों के आगे इसे प्रकाशित नहीं कर देना चाहिए।

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन गोपनीयं विजानता।
यत्रास्ते च गुरुर्ब्रह्मन्दिव्ययोगप्रदायकः ॥14॥
तत्र गत्वा च तेनोक्तविद्यां संगृह्य खेचरीम्।
तेनोक्तः सम्यगभ्यासं कुर्यादादावतन्द्रितः ॥15॥
अनया विद्यया योगी खेचरीसिद्धिभाग्भवेत्।
खेचर्या खेचरीं युञ्जन्खेचरीबीजपूरया ॥16॥
खेचराधिपतिर्भूत्वा खेचरेषु सदा वसेत्।
खेचरावसथं वह्निमम्बुमण्डलभूषितम् ॥17॥

इसलिए इस विद्या को जानने वाले को प्रयत्नपूर्वक यह ज्ञान गोपनीय रखना चाहिए। और जहाँ पर इस दिव्य ज्ञान को देने वाले गुरु रहते हों, वहाँ जाकर, उनकी दी हुई विद्या को मन में अच्छी तरह से ग्रहण करके (अर्थात् खेचरी का संग्रहण करके) गुरु के द्वारा आदिष्ट किए गए शिष्य को पहले तो अतन्द्रित होकर (आलस्यरहित होकर) अच्छी तरह से अभ्यास करना चाहिए। इस विद्या से योगी खेचरी सिद्धि को प्राप्त करने वाला होता है। इसलिए खेचरी विद्या का अभ्यास खेचरी मंत्र के बीज के साथ करना चाहिए। इस प्रकार से सिद्ध मुनि खेचरों का अर्थात् आकाश में विहार करने वालों का अधिपति होकर आकाश में बसता है। खेचरी के बीजमंत्र में खेचर का बीज 'ह'कार और आवसथ का बीज 'ई'कार, अग्नि का रूप 'र'कार और जल का रूप 'बिन्दु' है। (इन सबका योग 'ह्रीं' होता है।)

आख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिध्यति।
सोमांशनवकं वर्णं प्रतिलोमेन चोद्धरेत् ॥18॥
तस्मात् त्र्यंशकमाख्यातमक्षरं चन्द्ररूपकम्।
तस्मादप्यष्टमं वर्णं विलोमेन परं मुने ॥19॥
तथा तत्परमं विद्धि तदादिरपि पञ्चमी।
इन्द्रोऽश्च बहुभिन्ने च कूटोऽयं परिकीर्तितः ॥20॥

इसी बीजमंत्र से खेचरी योग सिद्ध होता है। इसके आगे चन्द्रबीज—स होता है। इसके उल्टे गिनने पर नवम अक्षर पर 'भ' है। पुनः चन्द्रबीज—सकार है। इसके उल्टे गिनने पर आठवाँ अक्षर पर 'म' है। इससे पाँच अक्षर उल्टा गिनने पर 'प' है। पुनः चन्द्रबीज 'स'कार है और संयुक्त वर्ण 'क्ष' सबसे अन्तिम वर्ण है। (इस तरह ह्रीं भं सं मं पं सं क्षं—ऐसा खेचरी मंत्र होता है।)

गुरूपदेशलभ्यं च सर्वयोगप्रसिद्धिदम्।
यत्तस्य देहजा माया निरुद्धकरणाश्रया ॥21॥
स्वप्नेऽपि न लभेत्तस्य नित्यं द्वादशजप्यतः।
य इमां पञ्च लक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः ॥22॥
तस्य श्रीखेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते।
नश्यन्ति सर्वविघ्नानि प्रसीदन्ति च देवताः ॥23॥
वलीपलितनाशश्च भविष्यति न संशयः।
एवं लब्ध्वा महाविद्यामभ्यासं कारयेत्ततः ॥24॥

Scanned by CamScanner

गुरु के उपदेश के द्वारा प्राप्त किए गए इन सभी योगों की सिद्धि देने वाले ज्ञान से देह में उत्पन्न हुई यह माया अपने आश्रयरूप कारण के साथ रुक जाती है, उस सिद्ध में वह असर नहीं करती। रोज बारह बार इसका जप करने वाले को यह (पूर्वोक्त) फल मिल जाता है। ऐसे पुरुष को स्वप्न में भी माया नहीं लगती। जो मनुष्य इस मंत्र का नियमपूर्वक पाँच लाख बार जप करता है उसको खेचरी आप ही आप सिद्ध हो जाती है। तथा उसके जीवन की सभी आपदाएँ दूर हो जाती हैं। और उसे देवताओं की प्रसन्नता भी मिलती है। उसके शरीर में पड़ी हुई झुर्रियाँ तथा पलित (सफेद) केश भी समाप्त हो जाते हैं (वह फिर से जवान हो जाता है।) इसमें कोई सन्देह नहीं है। इसलिए इस महाविद्या का ठीक तरह से अभ्यास करना चाहिए।

अन्यथा क्लिश्यते ब्रह्मन्न सिद्धिः खेचरीपथे।
यदभ्यासविधौ विद्यां न लभेद्यः सुधामयीम् ॥25॥
ततः संमेलकादौ च लब्ध्वा विद्यां सदा जपेत्।
नान्यथा रहितो ब्रह्मन्न किंचित्सिद्धिभाग्भवेत् ॥26॥
यदिदं लभ्यते शास्त्रं यदा विद्यां समाश्रयेत्।
ततस्तदोदितां सिद्धिमाशु तां लभते मुनिः ॥27॥
तालुमूलं समुत्कृष्य सप्तवासरमात्मवित्।
स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत् ॥28॥

ऐसा नहीं करने पर तो खेचरी की सिद्धि नहीं होती। हे ब्रह्मन्! उल्टे कष्ट ही उठाने पड़ते हैं। ठीक तरह से अभ्यास कर लेने के बाद भी यदि सिद्धि प्राप्त न हो, तो मार्गदर्शक गुरु के द्वारा बताए गए मार्ग का त्याग नहीं करना चाहिए। निरन्तर उसका जाप करते ही रहना चाहिए। हे ब्रह्मन्! योग्य मार्गदर्शक के बिना तो सिद्धि मिलनी असंभव है। सबसे पहले साधक को गुरु के मार्गदर्शन के अनुसार तालु-स्थान के मूल प्रदेश को सात दिनों तक घिसते रहना चाहिए। इससे उसकी सारी मलिनता चली जाएगी।

स्नुहिपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम्।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥29॥
हित्वा सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत्।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥30॥
एवं क्रमेण षाण्मासं नित्योद्युक्तः समाचरेत्।
षाण्मासाद्रसनामूलं सिराबन्धं प्रणश्यति ॥31॥

तालुस्थान को घिसने के बाद थूहर के पत्ते जैसी पैनी धारवाले किसी शस्त्र (साधन) से जीभ के मूल को—नीचे के जबड़े से जीभ को जोड़ने वाले तन्तु को बाल (रोम)—के बराबर स्वयं काटना चाहिए या गुरु से कटवाना चाहिए। और उस कटे हुए भाग पर हरड या सैंधा नमक को सात दिन तक बिखेरते रहना चाहिए। इसके बाद फिर से एक बार बाल के परिमाण में (तनिक-सा) काटना चाहिए। इस प्रकार क्रमशः छः महीनों तक प्रयास करने से जीभ का निचले जबड़े से सम्बन्ध कट जाता है।

अथ वागीश्वरीधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत्।
शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित् ॥32॥

Scanned by CamScanner

पुनः षाण्मासमात्रेण नित्यं संघर्षणान्मुने ।
भ्रूमध्यावधि चाप्येति तिर्यक्कर्णबिलावधि ॥33॥
अधश्च चुबुकं मूलं प्रयाति क्रमचारिता ।
पुनः संवत्सराणां तु तृतीयादेव लीलया ॥34॥
केशान्तमूर्ध्वं क्रमति तिर्यक्शाखावधिर्मुने ।
अधस्तात्कण्ठकूपान्तं पुनर्वर्षत्रयेण तु ॥35॥
ब्रह्मरन्ध्रं समावृत्य तिष्ठेदेव न संशयः ।
तिर्यक् चूलितलं याति अधः कण्ठबिलावधिः ॥36॥

तब जीभ के आगे वाले भाग में कपड़ा लपेटकर धीरे-धीरे बाहर की ओर उत्कर्षण करना चाहिए। ऐसा नियमित छः मास तक अभ्यास किए जाने पर जीभ बढ़कर भृकुटियों के मध्यभाग तक पहुँच जाएगी, तथा और अधिक अभ्यास किए जाने पर तो वह बगल और कान तक भी पहुँचने लगेगी। बाहर निकलने पर ठोड़ी तक पहुँच जाएगी। इस अभ्यास को लगातार तीन वर्ष तक चालू रखा जाए, तब तो जीभ सिर के बालों तक पहुँचने लगेगी। इस प्रकार और भी अभ्यास किया जाता रहे, तब तो वह बगल में कन्धे तक और नीचे कण्ठकूप तक भी पहुँच जाती है। आगे और ज्यादा तीन वर्षों तक अभ्यास करने से वह गर्दन के पीछे और नीचे कण्ठ के निचले छोर तक पहुँच जाती है। इस प्रकार जीभ ऊपर ब्रह्मरन्ध्र तक जाकर उसे ढँक लेगी, इसमें कोई सन्देह नहीं है।

शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभित् ।
पूर्वं बीजयुता विद्या ह्याख्याता याऽतिदुर्लभा ॥37॥
तस्याः षडङ्गं कुर्वीत तया षट्स्वरभिन्नया ।
कुर्यादेवं करन्यासं सर्वसिद्ध्यादिहेतवे ॥38॥

इस तरह क्रमानुसार अभ्यास करने पर जीभ ब्रह्मरन्ध्र का भेदन कर जाती है। सभी पूर्व बीजों के साथ यह विद्या बड़ी ही कठिन और दुर्लभ है। पहले कटे हुए छः बीजाक्षरों के साथ करन्यास और षडंगन्यास करने से ही यह विद्या सिद्ध हो सकती है—सिद्धिप्राप्ति के लिए ऐसे न्यास करने चाहिए।

शनैरेवं प्रकर्तव्यमभ्यासं युगपन्न हि ।
युगपद्वर्तते यस्य शरीरं विलयं व्रजेत् ॥39॥
तस्माच्छनैः शनैः कार्यमभ्यासं मुनिपुङ्गव ।
यदा च बाह्यमार्गेण जिह्वा ब्रह्मबिलं व्रजेत् ॥40॥
तदा ब्रह्मार्गलं ब्रह्मन्दुर्भेद्यं त्रिदशैरपि ।
अङ्गुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वामात्रंनिवेशयेत् ॥41॥
एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं प्रविश्यति ।
ब्रह्मद्वारे प्रविष्टे तु सम्यङ्मथनमाचरेत् ॥42॥

यह अभ्यास बड़ी ही सावधानी रखकर धीरे-धीरे ही नियमानुसार करना चाहिए। जल्दी-जल्दी से किया गया अभ्यास शरीर को नुकसान पहुँचा सकता है। इसलिए इसके अभ्यास में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। अगर बाहर की स्थूल विधि से जीभ ब्रह्मविवर में प्रवेश कर जाती है, तो अँगुली के अग्र भाग से उसे उठाकर—घसीट कर—ब्रह्मरन्ध्र के भीतर रख देना चाहिए। इस प्रकार तीन वर्ष तक

Scanned by CamScanner

अभ्यास करने से जीभ का ब्रह्मद्वार में प्रवेश हो जाता है। और इस तरह ब्रह्मद्वार में जीभ का ठीक तौर से प्रवेश हो जाने के बाद उसका विधिपुर:सर मन्थन करना चाहिए।

मथनेन विना केचित्साधयन्ति विपश्चितः।
खेचरीमन्त्रसिद्धस्य सिद्ध्यते मथनं विना ॥43॥
जपं च मथनं चैव कृत्वा शीघ्रं फलं लभेत्।
स्वर्णजां रौप्यजां वापि लोहजां वा शलाकिकाम् ॥44॥
नियोज्य नासिकारन्ध्रं दुग्धसिक्तेन तन्तुना।
प्राणान्निरुध्य हृदये सुखमासनमात्मनः ॥45॥
शनैः सुमथनं कुर्याद्भ्रूमध्ये न्यस्तचक्षुषी।
षाण्मासं मथनावस्था भावेनैव प्रजायते ॥46॥

जप और मन्थन—दोनों करने से शीघ्र ही लाभ मिल जाता है। मंथन के लिए सोने, चाँदी या लोहे की सलाई के एक सिरे पर दूध लगाया हुआ तन्तु लगाना चाहिए। फिर उसे नाक में डालकर, सुखासन में बैठकर, प्राण का हृदय में निरोध करके नेत्रों से भौहों के बीच के भाग में देखते हुए उसी शलाका से मंथन करना चाहिए। इस तरह छः मास तक मंथन का अभ्यास करने से इसका प्रभाव देखने में आता है।

यथा सुषुप्तिर्बालानां यथा भावस्तथा भवेत्।
न सदा मथनं शस्तं मासे मासे समाचरेत् ॥47॥
सदा रसनया योगी मार्गं न परिसंक्रमेत्।
एवं द्वादशवर्षान्ते संसिद्धिर्भवति ध्रुवा ॥48॥
शरीरे सकलं विश्वं पश्यत्यात्मविभेदतः।
ब्रह्माण्डोऽयं महामार्गो राजदन्तोर्ध्वकुण्डली ॥49॥

इति द्वितीयोऽध्यायः।

उस समय साधक की अवस्था सोए हुए बालक जैसी होती है। इस मंथनक्रिया को मास में एक बार ही करना चाहिए, हररोज नहीं करनी चाहिए। जीभ को भी ब्रह्मरन्ध्र में बार-बार प्रवेश नहीं करना चाहिए। योगी को बारह वर्ष तक इस प्रकार की साधना करने पर अवश्य ही सिद्धि प्राप्त होगी। योगी अभ्यास की इस अवस्था में अपने भीतर (अन्तस्) में पूरे विश्व का दर्शन कर लेता है। क्योंकि जीभ से ब्रह्मरन्ध्र तक जाने वाले मार्ग में ही तो पूरे ब्रह्माण्ड की स्थिति है।

यहाँ दूसरा अध्याय पूरा हुआ।

❁

तृतीयोऽध्यायः

मेलनमन्त्रः ह्रीं भं सं मं पं सं क्षम्। पद्मज उवाच।
अमावास्या च प्रतिपत्पौर्णमासी च शंकर।
अस्याः का वर्ण्यते संज्ञा एतदाख्याहि तत्त्वतः ॥1॥
प्रतिपद्दिनतोऽकाले अमावास्या तथैव च।
पौर्णमास्यां स्थिरीकुर्यात्स च पन्था हि नान्यथा ॥2॥

Scanned by CamScanner

और व्यान—ये पाँच प्राणवायु माने गए हैं। नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त और धनंजय—ये पाँचों उपप्राणवायु माने गए हैं। शरीर के भीतर हृदय में मुख्य प्राणवायु रहता है, गुदास्थान में अपान, नाभिस्थान में समान, कण्ठ में उदान तथा संपूर्ण शरीर में व्यानवायु अवस्थित रहता है। ये पाँचों प्रधान प्राणवायु शरीर के पाँच स्थानों में निवास कर रहे हैं।

उद्गारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने तथा।
कृकरः क्षुत्करो ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ॥25॥
न जहाति मृतं वापि सर्वव्यापी धनञ्जयः।
एते नाडीषु सर्वासु भ्रमन्ते जीवजन्तवः ॥26॥

ऊर्ध्ववायु में (डकार में) नाग नामक उपप्राण की स्थिति है। आँखों की पलक की झपक में कूर्मवायु की तथा छींकने में कृकर की एवं जम्भाई में देवदत्तवायु की स्थिति रहती है। धनंजय उपप्राण तो शरीर में इस तरह व्याप्त है कि वह मरण के बाद भी शरीर को नहीं छोड़ता है। जीव इन्हीं नाडियों में घूमता रहता है।

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथा चलति कन्दुकः।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति ॥27॥
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च गच्छति।
वामदक्षिणमार्गाभ्यां चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥28॥
रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कर्षति ॥29॥
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च गच्छति।
अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति।
ऊर्ध्वाधःसंस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित् ॥30॥

हाथ से फेंके गए कन्दुक की भाँति जीव प्राण और अपानादि वायुओं से फेंका गया होने से स्थिर नहीं रहता अर्थात् इधर-उधर उछलता रहता है। यह जीव प्राणापान आदि वायुओं के वश में रहकर ऊपर-नीचे आया-जाया करता है। वह दाहिने-बाँयें मार्ग पर भी आवागमन करता रहता है। उसका वह गमनचक्र तीव्रता से चलता है इसलिए वह दिखाई नहीं पड़ता। रस्सी से बाँधा हुआ बाजपक्षी ऊपर उड़ता हुआ भी जैसे खींच लिया जाता है, वैसे ही गुणों से बँधा हुआ यह जीव भी प्राण और अपान वायु के द्वारा खींचा जाता है। प्राणवायु अपानवायु को खींचता है और अपानवायु प्राणवायु को खींचता रहता है। प्राण-अपान की इस क्रिया के द्वारा जीव भी ऊपर-नीचे आया-जाया ही करता रहता है। प्राण और जीव की इस ऊपर-नीचे आने-जाने की क्रिया को जो जानता है, वही योग को सही रूप से जानता है।

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥31॥
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः।
एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥32॥
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा।
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥33॥

Scanned by CamScanner

अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ॥34॥

हमारी साँस 'हकार' से बाहर निकलती है और 'सकार' से भीतर आती है। इस तरह यह जीव सदैव 'हंस हंस' इस तरह हंसमन्त्र का जाप करता ही रहता है। इस तरह दिन-रात मन्त्र का जाप करते रहने से यह जीव प्रतिदिन इक्कीस हजार छः सौ मन्त्र जपता है। यही अजपा गायत्री योगियों के लिए मुक्ति देने वाली है। इसके संकल्प मात्र से सर्वपापों से मुक्ति मिल जाती है। इसके समान कोई विद्या, कोई जप, कोई ज्ञान अभी तक न हुआ है और भविष्य में होगा भी नहीं।

कुण्डलिन्या समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥35॥
कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ॥36॥
येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारं मनोमयम्।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥37॥
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह।
सूचीवद्गात्रमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ॥38॥
उद्घाटयेत्कवाटं तु यथा कुञ्चिकया गृहम्।
कुण्डलिन्यां तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥39॥

यह गायत्री कुण्डलिनी से उत्पन्न हुई है, यह प्राणों को धारण करने वाली है, यह प्राणविद्या और महाविद्या है—इस प्रकार जो जान लेता है, वही वेद को सही रूप से जानता है। कुण्डलिनीशक्ति कन्द के ऊर्ध्वभाग में आठ कुण्डलों के आकार में व्याप्त होकर सुषुम्ना नामक ब्रह्मद्वार के मुख को अपने मुख से ढँककर ही रहती है। जिस मनोमय ब्रह्मद्वार – सुषुम्ना में प्रवेश किया जाता है, उसी द्वार को अपने मुख से ढँककर वह परमेश्वरी शक्ति (कुण्डिलिनी) सोई रहती है। वह्नियोग (अग्नियोग) के द्वारा वह जाग्रत् होती है और फिर प्रकाश के रूप में मन और प्राणवायु के साथ सुषुम्ना नाडी के भीतर सुई की तरह ऊपर की ओर गति करती है। जिस तरह चाभी से घर का किवाड़ (ताला) खोला जाता है, वैसे ही कुण्डलिनी शक्ति के द्वारा योगीजन मुक्ति का द्वार खोल लेते हैं।

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेष्टितम्।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥40॥

पहले दृढता से पद्मासन लगाकर, हाथों का संपुट करके (ऊपर-नीचे करके) गोदी में रखना चाहिए। बाद में सिर को नीचा करके ठोड़ी को छाती पर लगाना चाहिए। फिर, ब्रह्म में एकाग्रता करनी चाहिए और बार-बार श्वास को भीतर खींचते रहना और बाहर निकालते रहना चाहिए। अर्थात् प्राणवायु को भीतर खींचते रहना चाहिए और अपानवायु को बाहर निकालते रहना चाहिए। इस तरह से प्राणायाम करते रहने से मनुष्य को अतुल शक्ति की अनुभूति होती है।

अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमसञ्जातवारिणा।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ॥41॥

Scanned by CamScanner

ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥42॥
सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुञ्जते शिवसम्प्रीत्या मिताहारी स उच्यते ॥43॥
कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा ॥44॥

इस विधि के अनुसार प्राणायाम के परिशीलन से शरीर में जो पसीना उत्पन्न होगा, उसको शरीर में ही मर्दन कर लेना चाहिए तथा तीखे, खट्टे तथा नमकीन पदार्थों का त्याग करके दूध का ही आहार करना चाहिए। ब्रह्मचारी और मिताहारी वह योगी यदि योगाभ्यास में सदैव तत्पर रहे, तो उसे एक वर्ष में ही योग की सिद्धि मिल जाती है, इसमें किसी शंका का स्थान नहीं है। योग-साधक को स्निग्ध और मधुर पदार्थ ही खाने चाहिए। उसे (कुक्षि का) एक चतुर्थांश भाग खाली रखकर ही खाना चाहिए (ऊनोदरी रहना चाहिए अर्थात् एक द्वितीयांश अन्न, एक चतुर्थांश जल और एक चतुर्थांश खाली— इस तरह भोजन करना चाहिए)। आठ कुण्डलों वाली कुन्द के ऊपर के भाग में जो कुण्डलिनीशक्ति है, वह योगियों के लिए मोक्ष देने वाली है, तथा अज्ञानियों के लिए बन्धनकारक भी कही गई है।

महामुद्रा नभोमुद्रा ओड्याणं च जलन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम् ॥45॥
पार्ष्णिघातेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते ॥46॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥47॥
ओड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
ओड्डियाणं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी ॥48॥

महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियाणबन्ध, जालन्धरबन्ध और मूलबन्ध को जो जानता है, वह योगी मोक्ष प्राप्त करता है। एड़ी से योनि (सीवनी स्थल) को दबाकर दृढ़ता से उसे संकुचित करके अपानवायु को ऊपर की ओर खींचने की जो क्रिया होती है उसे मूलबन्ध कहा जाता है। मूलबन्ध में इस प्रकार प्राण और अपान को एक में मिलाया जाता है। इससे मल-मूत्र कम हो जाता है और इस मूलबन्ध का अभ्यास करने से बूढ़ा भी जवान हो जाता है। गिद्ध आदि बड़े पक्षी जैसे बिना थके ही आकाश में ऊँचे उड़ते हैं, उसी प्रकार 'उड्डियाणबन्ध' का अभ्यास किया जाता है। वह बन्ध मृत्युरूपी हाथी को पछाड़ने के लिए सिंह के समान होता है। (कहा जाता है कि बड़े पक्षियों को उड़ने से थकान नहीं, अपितु नयी शक्ति आ जाती है। इसी प्रकार इस उड्डियाणबन्ध के अभ्यास से थकान नहीं, अपितु साधक में नयी शक्ति का संचार होता है)।

उदरात्पश्चिमं ताणमधोनाभेर्निगद्यते ।
ओड्याणमुदरे बन्धस्तत्र बन्धो विधीयते ॥49॥
बध्नाति हि शिरोजातमधोगामि नभोजलम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कष्टदुःखौघनाशनः ॥50॥
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥51॥

Scanned by CamScanner

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥52॥

पेट को नाभि के नीचे सामने खींचने को पश्चिमोत्तान कहा जाता है। और उसी जगह पेट में ही यह उड्डियाणबन्ध भी किया जाता है। जो साधक शरीर में नीचे की ओर बहते हुए खेचरी मुद्रा के द्वारा क्षरित होने वाले आकाशजल को अपने मस्तक में रोकता है, उसकी उस क्रिया को 'जालन्धरबन्ध' कहा जाता है। वह बन्ध कष्टों और दु:खों के समूह को नष्ट कर देता है। इस जालन्धरबन्ध में सामने की ओर मस्तक को झुकाकर, गले से नीचे ठोढ़ी को हृदय से स्पर्श कराना होता है। इससे अमृत वायु की ओर या अग्नि की ओर न जाकर स्थिर रहता है। दृष्टि को दोनों भौंहों के बीच स्थिर करके जीभ को गले की ओर पीछे खींचकर गले के मध्य तालु में (कपालकुहर में) प्रवेश कराया जाय, तब वह खेचरी मुद्रा कही जाती है।

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥53॥
पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न स कर्मभिः।
बाध्यते न च केनापि यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥54॥
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे यतः।
तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धनमस्कृता ॥55॥
बिन्दुमूलशरीराणि शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः।
भावयन्ती शरीराणि आपादतलमस्तकम् ॥56॥

जो साधक खेचरी मुद्रा को जान लेता है और साधना करता है, उसे रोग, भय, भूख, प्यास और मूर्च्छा आदि से छुटकारा मिल जाता है। खेचरी मुद्रा जानने वाले को किसी रोग से कोई पीड़ा नहीं होती और कर्मों में भी वह लिप्त नहीं होता और कोई विघ्न भी उसके पास नहीं फटकता। खेचरी मुद्रा की साधना करने से चित्त और जीभ आकाश में विचरण करते हैं। इसलिए ऐसी खेचरी मुद्रा की सभी सिद्ध लोग वन्दना करते हैं। मस्तक से लेकर चरणों तक के शरीर के सभी अंगों का जिन शिराओं के द्वारा पोषण होता है, उन सभी शिराओं का मूलबिन्दु खेचरी मुद्रा ही है।

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षीयते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ॥57॥
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ॥58॥
ज्वलितोऽपि यथा बिन्दुः सम्प्राप्तश्च हुताशनम्।
व्रजत्यूर्ध्वं गतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥59॥
स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा।
पाण्डरं शुक्लमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ॥60॥

जिस साधक ने खेचरी मुद्रा के द्वारा अपनी जीभ के ऊपर कपालकुहर को आच्छादित कर लिया है, उस साधक का किसी कामिनी के आलिंगन करने पर भी बिन्दुस्खलन नहीं होता। जब तक वह साधक खेचरी मुद्रा को बाँधकर रहता है, तब तक बिन्दुपात नहीं होता। और जब तक बिन्दुपात नहीं होता अर्थात् जब तक बिन्दु शरीर में रहता है, तब तक मृत्यु से क्या भय है ? यदि प्रज्वलित अग्नि

Scanned by CamScanner

में बिन्दुपात हो भी जाए तो उसे योनिमुद्रा के द्वारा बलपूर्वक रोका जा सकता है, और ऊर्ध्वगामी बनाया जा सकता है। वह बिन्दु सफेद और लाल—दो रंग का होता है। श्वेत बिन्दु को शुक्र (वीर्य) नाम दिया गया है और लाल बिन्दु को 'महारज' नाम दिया गया है।

सिन्दूरव्रातसङ्काशं रविस्थानस्थितं रजः।
शशिस्थानस्थितं शुक्लं तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ॥61॥
बिन्दुर्ब्रह्मा रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः।
उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ॥62॥
वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं च यथा रजः।
याति बिन्दुः सदैकत्वं भवेद्दिव्यवपुस्तदा ॥63॥
शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण सङ्गतम्।
तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ॥64॥

सिन्दूर के ढेर के समान प्रकाशित रविस्थान में वह रज (महारज) अवस्थित है। तथा चन्द्रस्थान में शुक्ल (शुक्र) स्थित है। शुक्ल और रज का संयोग बड़ा कठिन होता है। बिन्दु ब्रह्मारूप है तथा रज शक्तिस्वरूप है। बिन्दु चन्द्ररूप है और रज सूर्यरूप है। इन दोनों का योग (मिलन) होने से ही परमपद की प्राप्ति होती है। जब वायु से (प्राणायाम से) शक्तिचालिनी मुद्रा के जरिए गतिशील बने हुए 'रज' बिन्दु के साथ एकाकार हो जाता है, तब शरीर दिव्य हो जाता है। जिस प्रकार रज का संयोग सूर्य में और शुक्ल (शुक्र) का संयोग चन्द्र में होता है, उस विषय को और दोनों के एकाकार होने को जो साधक जानता है, वह योग को जानने वाला है।

शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ॥65॥
वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम्।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनै रेचये-
त्सेयं व्याधिविनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते ॥66॥
चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्यांशेनाभ्यसेत्पुनः।
या तुल्या तु भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥67॥
नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः।
अतिभुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ॥68॥

जिस साधना से नाडीसमूह का शोधन किया जा सकता है, जिससे सूर्य-चन्द्र को चलाया जा सकता है तथा जिससे रस का शोषण किया जा सकता है, उस साधना को 'महामुद्रा' कहा जाता है। बाँये पैर से योनिस्थान पर दबाव डालकर ठोढी को छाती पर लगाना चाहिए और फिर दाहिना पैर सीधा फैलाकर दोनों हाथों से अँगुलियों सहित उस दाहिने पैर को पकड़कर दोनों कुक्षियों में अर्थात् पेट में पूरा श्वास भरकर धीरे-धीरे बाहर निकालना चाहिए। ऐसी यह महामुद्रा की क्रिया है। यह क्रिया सभी प्रकार की व्याधियों को नष्ट कर देती है। अभ्यास के क्रम में सबसे पहले तो बाँयीं नासिका से (चन्द्र अंश से) श्वास को खींचकर बाद में रेचन करते हुए अभ्यास करना चाहिए। फिर उसी तरह दायीं नासिका से (सूर्य अंश से) श्वास को खींचकर बाद में रेचन का अभ्यास करना चाहिए। इस महामुद्रा

Scanned by CamScanner

के करने से पथ्य या अपथ्य—सभी प्रकार का नीरस भोजन भी सरस हो जाता है। भोजन ज्यादा कर लेने पर या विष खा लेने पर भी वह अमृत के समान पच ही जाता है।

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः।
तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥69॥
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम्।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥70॥
पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः।
नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम् ॥71॥

इस महामुद्रा की साधना करने वाले योगी को इसके प्रभाव से क्षय, कोढ़, भगन्दर, गुल्म, अजीर्ण आदि नहीं होते और भविष्य में भी वह रोगों से मुक्त ही रहता है। यह महामुद्रा साधकों को बड़ी सिद्धियाँ प्रदान करती है। इस मुद्रा को हर किसी को (अनधिकारी) को नहीं बताना चाहिए। इसे प्रयत्नपूर्वक गोपनीय रखना चाहिए। किसी एकान्त स्थल में पद्मासन लगाकर कमर से मस्तक तक शरीर को सीधा रखकर नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि रखते हुए अव्यय प्रणवमन्त्र का – ओंकार का जाप करना चाहिए।

ॐ नित्यं शुद्धं बुद्धं निर्विकल्पं निरञ्जनं निराख्यातमनादिनिधनमेकं तुरीयं यद्भूतं भवद्भविष्यत् परिवर्तमानं सर्वदाऽनवच्छिन्नं परं ब्रह्म। तस्माज्जाता परा शक्तिः स्वयंज्योतिरात्मिका। आत्मन आकाशः सम्भूतः। आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः। अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिवी। एतेषां पञ्चभूतानां पतयः पञ्च सदाशिवेश्वररुद्रविष्णुब्रह्माणश्चेति। तेषां ब्रह्मविष्णुरुद्राश्चोत्पत्तिस्थितिलयकर्तारः। राजसो ब्रह्मा सात्त्विको विष्णुस्तामसो रुद्र इति एते त्रयो गुणयुक्ताः। ब्रह्मा देवानां प्रथमः सम्बभूव। धाता च सृष्टौ विष्णुश्च स्थितौ रुद्रश्च नाशे भोगाय चेन्द्रः प्रथमजा बभूवुः। एतेषां ब्रह्मणो लोका देवतिर्यङ्नरस्थावराश्च जायन्ते। तेषां मनुष्यादीनां पञ्चभूतसमवायः शरीरम्। ज्ञानकर्मेन्द्रियैर्ज्ञानविषयैः प्राणादिपञ्चवायुमनोबुद्धिचित्ताहङ्कारैः स्थूलकल्पितैः सोऽपि स्थूलप्रकृतिरित्युच्यते। ज्ञानकर्मेन्द्रियैर्ज्ञानविषयैः प्राणादिपञ्चवायुमनोबुद्धिभिश्च सूक्ष्मस्थोऽपि लिङ्गमेवेत्युच्यते। गुणत्रययुक्तं कारणम्। सर्वेषामेवं त्रीणि शरीराणि वर्तन्ते। जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयाश्चेत्यवस्थाश्चतस्रः तासामवस्थानामधिपतयश्चत्वारः पुरुषा विश्वतैजसप्राज्ञात्मानश्चेति।
विश्वो हि स्थूलभुङ्नित्यं तैजसः प्रविविक्तभुक्।
आनन्दभुक्तथा प्राज्ञः सर्वसाक्षीत्यतः परः ॥72॥
प्रणवः सर्वदा तिष्ठेत्सर्वजीवेषु भोगतः।
अभिरामस्तु सर्वासु ह्यवस्थासु ह्यधोमुखः ॥73॥
अकार उकारो मकारश्चेति त्रयो वर्णास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयो गुणास्त्रीण्यक्षराणि त्रयः स्वरा एवं प्रणवः प्रकाशते।
अकारो जाग्रति नेत्रे वर्तते सर्वजन्तुषु।
उकारः कण्ठतः स्वप्ने मकारो हृदि सुप्तितः ॥74॥

Scanned by CamScanner

मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छयापि क्षणाद्भवेत् ।
सिंहो व्याघ्रो गजो चाश्वः स्वेच्छया बहुतामियात् ॥110॥
यथेष्टमेव वर्तेत यद्वा योगी महेश्वरः ।
अभ्यासभेदतो भेदः फलं तु सममेव हि ॥111॥

योगी अपनी इच्छा से एक क्षण में ही मनुष्य, यक्ष, सिंह, बाघ, हाथी, घोड़ा, आदि अनेक रूपों को धारण कर सकता है। वह अपनी इच्छानुसार व्यवहार कर सकता है। वह योगी महासमर्थ होता है। योगियों में भेद तो अभ्यास के भेद से होता है, पर फल तो समान ही होता है।

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद् दृढम् ॥112॥
चुबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्तिं धारयित्वा तु रेचयेत् ॥113॥
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन ततोऽभ्यसेत् ।
प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि नामयेत् ॥114॥ (अयमेव महाबन्धः ।)

अब **महाबन्ध** के विषय में कहा जा रहा है—बाँये पैर की एड़ी के द्वारा पहले योनि स्थान को दबाना चाहिए तथा दाहिने पैर को फैलाना चाहिए। फिर उसको अँगूठे से दोनों हाथों से जोर से पकड़ना चाहिए। इसके बाद ठोड़ी को छाती से लगाना चाहिए। तब फिर वायु को धीरे-धीरे भीतर धारण करके यथाशक्ति कुम्भक करना चाहिए और बाद में उसे रेचक के द्वारा बाहर निकाल देना चाहिए। इस प्रकार की क्रिया को निरन्तर बाँयें और दायें, पुनः दाँयें और बायें—इस प्रकार अभ्यास करना चाहिए। अर्थात् पहले बाँये पैर की एड़ी से जिस तरह शुरू किया था, उसी तरह दक्षिण पैर की एड़ी से शुरू करके (अदल-बदलकर) अभ्यास करना चाहिए। पहले प्रसारित किए गए पैर को अब पूर्ववत् जंघा पर नवाना चाहिए। (इसे ही महाबन्ध कहा जाता है)।

अयमेव महाबन्ध उभयत्रैवमभ्यसेत् ।
महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥115॥
वायुना गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम् ॥116॥

ऊपर बताए अनुसार यही महाबन्ध कहलाता है। इस बन्ध का दोनों तरीकों से (अदल-बदलकर अर्थात् परिवर्तित क्रम से) अभ्यास किया जा सकता है। जब महाबन्ध में सतत संलग्न वह योगी एकाग्र होकर कण्ठ की मुद्रा के जरिए वायु की गति को आवृत्त करके दोनों नथुनों को संकुचित करके तत्परतापूर्वक वायु को भर लेता है, तब—

अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम् ।
अन्तःकपालकुहरे जिह्वां व्यावृत्य धारयेत् ॥117॥
भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी ।
कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद् दृढया धिया ॥118॥
बन्धो जालन्धराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी ।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥119॥
उड्यानाख्यो हि बन्धोऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।

Scanned by CamScanner

—इसी को महाबन्ध कहा जाता है। सिद्ध पुरुष सदैव इसका अभ्यास करते रहते हैं। जीभ को भीतर के कपाल में लौटाकर, दोनों भृकुटियों के बीच दृष्टि रखी जाने पर खेचरी मुद्रा होती है। कण्ठ को संकुचित करके ठोड़ी को मजबूती से जब स्थापित किया जाता है, तब जालन्धरबन्ध होता है। यह बन्ध मृत्युरूपी हाथी के लिए सिंह समान (कालरूप) है। और जिस बन्ध से प्राण सुषुम्ना से उठ जाता है, उसे योगी लोग उड्डयन (उड्डयाण) नामक बन्ध कहते हैं।

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् दृढम् ॥120॥
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य योनिबन्धोऽयमुच्यते।
प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ॥121॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः।

एड़ी से योनिस्थान को यत्नपूर्वक दबाकर भीतर की तरफ खींचना चाहिए। इस तरह अपान को ऊँचे उठाकर जो बन्ध किया जाता है, वह योनिबन्ध कहा जाता है। इस योनिबन्ध की क्रिया से प्राण, अपान, नाद और बिन्दु में मूलबन्ध के द्वारा एकता स्थापित की जाती है, और यह बन्ध निःसंदिग्ध रूप में योग की सिद्धि प्राप्त कराता है।

करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥122॥
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जाठराग्निविवर्धिनी।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥123॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं हरेत्क्षणात्।
अधःशिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥124॥
क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने।
वली च पलितं चैव षण्मासार्धन्न दृश्यते ॥125॥
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालवित्।
वज्रोलीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धिभाजनम् ॥126॥

अब विपरीतकरणी नामक मुद्रा के बारे में कहा जाता है। यह मुद्रा सभी प्रकार की व्याधियों (पीड़ाओं) का नाश करने वाली है। इस 'विपरीतकरणी' मुद्रा का नित्य अभ्यास करने से साधक की जठराग्नि तीव्र हो जाती है फलस्वरूप साधक बहुत अन्न पचाने में समर्थ हो जाता है। इस समय में यदि साधक कम आहार लेगा तो उसकी जठराग्नि उसके शरीर का ही नाश कर देगी। इस मुद्रा के लिए प्रथम दिन एक क्षण के लिए सिर नीचे और दोनों पैर ऊपर की ओर रखने चाहिए। बाद में प्रत्येक दिन एक-एक क्षण इस अभ्यास को बढ़ाते रहना चाहिए। ऐसा करने से छः मास के भीतर ही साधक के शरीर की झुरियाँ, और बालों की सफेदी नष्ट हो जाएगी। जो साधक हर रोज एक प्रहर तक छः महीनों पर्यन्त इस विपरीतकरणी मुद्रा का अभ्यास करता है, वह काल को अपने वश में कर लेता है। और जो योगी वज्रोली मुद्रा का अभ्यास करता है, वह सिद्धावस्था को प्राप्त हो जाता है।

लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिः करे स्थिता।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥127॥
अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने।
वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते ॥128॥

Scanned by CamScanner

ततो भवेद्राजयोगो नान्तरा भवति ध्रुवम् ।
यदा तु राजयोगेन निष्पन्ना योगिभिः क्रियाः ॥129॥
तदा विवेकवैराग्यं जायते योगिनो ध्रुवम् ।
विष्णुर्नाम महायोगी महाभूतो महातपाः ॥130॥

उस वज्रोली मुद्रा के साधक की सिद्धि तो उसके हाथ में ही रहती है। ऐसा योगी भूत और भविष्य को जान लेता है और वह आकाश में विचरण करने वाला हो जाता है। जो योगी अपने मूत्र को हर रोज पीता है और प्रतिदिन उसे सूँघता भी है और साथ-साथ पूर्वोक्त प्रकार से वज्रोली का अभ्यास करता है, उस क्रिया को अमरोली कहा जाता है। अब इसके बाद राजयोग होता है। अर्थात् वह योगी बाद में तुरन्त राजयोग का अधिकारी बनता है, इसमें कोई भी सन्देह नहीं। राजयोग में सम्पन्न हो जाने के बाद उस योगी को फिर हठयोगादि की अन्य विधियाँ करने की आवश्यकता नहीं रहती। तब उस योगी को विवेक और वैराग्य उत्पन्न होता है। ऐसे योगियों में विष्णु नाम के महातपस्वी और महाभूतस्वरूप भगवान् हैं।

तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तमः ।
यः स्तनः पूर्वपीतस्तं निष्पीड्य मुदमश्नुते ॥131॥
यस्माज्जातो भगात्पूर्वं तस्मिन्नेव भगे रमन् ।
या माता सा पुनर्भार्या या भार्या मातरेव हि ॥132॥
यः पिता स पुनः पुत्रो यः पुत्रः स पुनः पिता ।
एवं संसारचक्रेण कूपचक्रे घटा इव ॥133॥
भ्रमन्तो योनिजन्मानि श्रुत्वा लोकान्समश्नुते ।
त्रयो लोकास्त्रयो वेदास्तिस्रः सन्ध्यास्त्रयः स्वराः ॥134॥
त्रयोऽग्नयश्च त्रिगुणाः स्थिताः सर्वे त्रयाक्षरे ।
त्रयाणामक्षराणां च योऽधीतेप्यर्धमक्षरम् ॥135॥

यह भगवान् पुरुषोत्तम तत्त्वमार्ग पर चलने वाले के लिए दीपक के समान दिखाई पड़ते हैं। अब यह जीवन विविध योनियों में भटकता हुआ जब मानवयोनि में आता है, तब विचित्र बात यह होती है कि बचपन में जिस स्तन को उसने पीया है, उसी स्तन को वह युवावस्था में दबा करके आनन्द लेता है, और उसने जिस योनि से जन्म लिया था, वैसी ही योनि में बार-बार रमण किया करता है। एक जन्म में जो माता होती है, दूसरे जन्म में वही स्त्री हो जाती है। जो पिता है, वह पुत्र बन जाता है, तथा जो पुत्र होता है वही फिर पिता भी बन जाता है। इसी प्रकार यह संसारचक्र कूपचक्र (रहट) के ही समान है जिसमें प्राणी तरह-तरह की योनियों में गमनागमन किया ही करता है। तीन ही लोक हैं, तीन ही वेद हैं, तीन ही सन्ध्याएँ हैं, तीन ही स्वर हैं, तीन ही अग्नि हैं, तीन गुण कहे गए हैं, तथा तीन अक्षरों में सब कुछ विद्यमान है। अतः इन तीन अक्षरों का और अर्धाक्षर का भी योगी को अध्ययन करना चाहिए।

तेन सर्वमिदं प्रोतं तत्सत्यं तत्परं पदम् ।
पुष्पमध्ये यथा गन्धः पयोमध्ये यथा घृतम् ॥136॥
तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणेष्विव कांचनम् ।
हृदि स्थाने स्थितं पद्मं तस्य वक्त्रमधोमुखम् ॥137॥

Scanned by CamScanner

पद्मासन या अन्य कोई मनपसन्द आसन लगाकर, नाक के अग्र भाग में दृष्टि को स्थिर करके हाथों और पैरों को समुचित रखते हुए, चारों ओर से मन का निरोध करके ॐकार का चिन्तन और ध्यान करना चाहिए। जब पहली बार मंत्र का ध्यान किया जाता है, तब शरीर में कँपकँपी पैदा हो जाती है। ध्यान करते समय वह ध्यानी (ज्ञानी) को नवद्वार वाले, एक स्तंभवाले, ब्रह्मशिवादि देवतावाले और तीन स्थूण (खम्भों की नींव) वाले (कर्म) ऐसे इस शरीर के बारे में बुद्धिमान को किसी प्रकार का विचार नहीं करना चाहिए। किरणों की ज्वालाओं से भरा हुआ जो आदित्य (सूर्य) के मंडल का आकार है—

तस्य मध्यगतं वह्निं प्रज्वलेद्दीपवर्तिवत्।
दीपशिखा तु या मात्रा सा मात्रा परमेश्वरे ॥74॥

—उस सूर्यमण्डल में एक वह्निमण्डल है (आदित्यमण्डल के बीच वह्निमण्डल है) और उसके मध्य में दीपशिखा है। उस दीपशिखा की जो मात्रा है, जो उसका स्वरूप है, परमेश्वर में भी वही मात्रा है (कहने का तात्पर्य यह है कि उस दीपशिखा में साधक को परमेश्वर की भावना करनी चाहिए। यहाँ पर परमेश्वर की सूक्ष्मता बताई है और पिण्ड की मूलाधारस्थ दीपशिखा का साम्य बताया है।)

भिन्दन्ति योगिनः सूर्यं योगाभ्यासेन वै पुनः।
द्वितीयं सुषुम्नाद्वारं परिशुभ्रं समर्पितम् ॥75॥
कपालसम्पुटं पीत्वा ततः पश्यति तत्पदम्।
अथ तद् ध्यायते जन्तुरालस्याच्च प्रमादतः ॥76॥
यदि त्रिकालमागच्छेत् स गच्छेत् पुण्यसम्पदम्।
पुण्यमेतत् समासाद्य संक्षिप्य कथितं मया ॥77॥

उस दीपशिखा की कृपा से योगी लोग अपने योगाभ्यास के बल से सूर्यमण्डल को भेद करके उस पद को (परमेश्वर के पद को) प्राप्त करते हैं। यह संन्यासयोगी की बात है। जो केवल योगी होते हैं, वे विशुद्ध दूसरे द्वार को (सुषुम्ना के द्वार को) कुण्डलिनी के द्वारा भेदकर उस मार्ग से वहाँ अवस्थित कपालसम्पुट में (सहस्रार चक्र में) प्रवेश करके वहाँ सूर्य-चन्द्र-अग्नि से उत्पन्न अमृत को पीकर, तब बाद में उस पद को (तुरीय को अथवा तुरीयातीत को) 'वह मैं ही हूँ'—इस प्रकार देखते हैं। ऐसा करने में अशक्त मनुष्य यदि आलस्य से या प्रमाद से अथवा भेदबुद्धि से भी इस ब्रह्म का ध्यान करे, ऐसा ध्यान करने वाला प्राणी (मुनि) हर रोज तीन काल ऐसा ध्यान करता है तो वह इस पुण्य से महेन्द्र आदि के ऐश्वर्य की पुण्यसम्पत्ति को प्राप्त करता है। यह बात मैंने तुम्हें संक्षेप में कही।

लब्धयोगोऽथ बुध्येत प्रसन्नं परमेश्वरम्।
जन्मान्तरसहस्रेषु यदा क्षीणं तु किल्बिषम् ॥78॥
तदा पश्यति योगेन संसारोच्छेदनं महत्।
अधुना संप्रवक्ष्यामि योगाभ्यासस्य लक्षणम् ॥79॥
मरुज्जयो यस्य सिद्धः सेवयेत् तं गुरुं सदा।
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात् प्राणजयं बुधः ॥80॥

जिस मनुष्य ने (कही जाने वाली विधि के अनुसार—) इस योग की सिद्धि प्राप्त कर ली है, वह प्रसन्न परमेश्वर को जान लेता है। लेकिन वह तो तभी हो सकता है कि जब जन्म-जन्मान्तर के पाप क्षीण हो जाएँ और इस संसार का बिल्कुल विच्छेद ही हो जाए। अस्तु, अब मैं तुम्हें योगाभ्यास का

Scanned by CamScanner

पहले लक्षण बता रहा हूँ। जिस मनुष्य ने पहले अपने आप प्राण जय कर लिया हो, उसे सर्वप्रथम तो गुरु के पास ही जाना चाहिए और उनकी सेवासंगति करनी चाहिए। तब गुरुमुख की कृपा से ही उपदेश लेकर प्राणजय करना चाहिए।

वितस्तिप्रमितं दैर्घ्यं चतुरङ्गुलविस्तृतम्।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ॥81॥

एक बेत (बारह अंगुल) लम्बा और चार अंगुल चौड़ा कोमल और सफेद ऐसा वस्त्र लेकर सरस्वती नाड़ी के मस्तक को आवेष्टित करके ब्राह्म मुहूर्त में उठकर एक मुहूर्त के समय तक निर्भयता से उसे चलाना चाहिए। (इस मंत्र में वेष्टन वस्त्र का वर्णन ही है, बाकी का अर्थ अध्याहार है।)

निरुध्य मारुतं गाढं शक्तिचालनयुक्तितः।
अष्टधा कुण्डलीभूतामृज्वीं कुर्यात्तु कुण्डलीम् ॥82॥
पायोराकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत् तदा।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥83॥
एतदेव परं गुह्यं कथितं तु मया तव।
वज्रासनगतो नित्यमूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत् ॥84॥

उस सरस्वती नाड़ी के चालन के बाद, शक्ति के चालन की युक्ति से वायु का गाढ निरोध करके आठ गोल घुमाव (ऐंठन) करके अवस्थित उस कुण्डलिनी को सीधा करना चाहिए। और फिर गुदा का संकोच करके उस कुण्डली का चालन करना चाहिए अर्थात् उसे हिलाना चाहिए। ऐसा करने वाले साधक को मौत के मुँह में जाकर भी भला भय कहाँ से हो सकता है ? अर्थात् नहीं हो सकता। हे ब्रह्माजी ! यही परम गोपनीय बात मैंने आपको बताई है। ऐसे आकुंचन के बाद वज्रासन में स्थित होकर साधक को इसका प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए।

वायुना ज्वलितो वह्निः कुण्डलीमनिशं दहेत्।
सन्तप्ता साग्निना जीवा शक्तिस्त्रैलोक्यमोहिनी ॥85॥
प्रविशेच्चन्द्रदण्डे तु सुषुम्नावदनान्तरे।
वायुना वह्निना सार्धं ब्रह्मग्रन्थिं भिनत्ति सा ॥86॥
विष्णुग्रन्थिं ततो भित्त्वा रुद्रग्रन्थौ च तिष्ठति।
ततस्तु कुम्भकैर्गाढं पूरयित्वा पुनः पुनः ॥87॥

फिर उस आकुंचन से उत्पन्न वायु से अग्नि प्रज्वलित होता है। जो हमेशा ही कुण्डलिनी को जलाता (तपाता) रहता है। तब उस अग्नि से जीव संतप्त हो उठते हैं। इसके बाद वह नाड़ी चन्द्रदण्ड में प्रवेश करती है। और वह (ताप की शान्ति के लिए चन्द्र जैसे शीतल) सुषुम्ना के मुख तक जाती है। वहाँ जाकर वह प्राणवायु के साथ वह्नि से ब्रह्मग्रन्थि का भेदन करती है। (यह ब्रह्मग्रन्थि मूलाधार के प्रवेश मार्ग में कपाटरूप = अवरोधरूप है) और इसके बाद (अनाहत के कपाटरूप) विष्णुग्रन्थि को भी भेदकर आज्ञा कपाट में रुद्रग्रन्थि में रहती है। इसके बाद इस रुद्रग्रन्थि के भेदन के लिए गाँठरूप से वायु को बार-बार भीतर खींचकर कुंभकों का अभ्यास करना चाहिए।

अथाभ्यसेत् सूर्यभेदमुज्जायीं चापि शीतलीम्।
भस्त्रां च सहितो नाम स्याच्चतुष्टयकुम्भकः ॥88॥

Scanned by CamScanner

बन्धत्रयेण संयुक्तः केवलप्राप्तिकारकः ।
अथास्य लक्षणं सम्यक् कथयामि समासतः ॥89॥

अब उन कुम्भकों का भेद बताते हुए प्रथम कुंभकचतुष्टय के बारे में बताते हैं कि कुंभक के चार भेद होते हैं—सूर्य, उज्जायी, शीतला और भस्त्रिक। उन चारों कुम्भकों का अभ्यास करना चाहिए। ऐसा अभ्यास करने वाला साधक तीनों बन्धों से (मूलबन्ध आदि बन्ध जो पहले कहे जा चुके हैं) युक्त होना चाहिए। ऐसा होने पर ही वह परमपद की प्राप्ति कराने वाला होता है। अब मैं कुम्भक के इन चारों भेदों के लक्षण संक्षेप में और स्पष्टता से बताता हूँ।

एकाकिना समुपगम्य विविक्तदेशं
प्राणादिरूपममृतं परमार्थतत्त्वम् ।
लघ्वाशिना धृतिमता परिभावितव्यं
संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥90॥

(उससे पहले यह सर्वसामान्य लक्षण सुन लो कि—) अकेले ही किसी एकान्त प्रदेश में जाकर मिताहारी तथा धैर्यशील साधक को उस संसाररूपी रोगों को दूर करने वाले औषध के समान प्राणादिरूप अद्वितीय परमार्थ तत्त्व की भावना करनी चाहिए।

सूर्यनाड्या समाकृष्य वायुमभ्यासयोगिना ।
विधिवत् कुम्भकं कृत्वा रेचयेच्छीतरश्मिना ॥91॥
उदरे बहुरोगघ्नं क्रिमिदोषं निहन्ति च ।
मुहुर्मुहुरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतम् ॥92॥

सर्वयोगों के सर्वसामान्य लक्षण को सुनकर अब सूर्यकुम्भक का लक्षण सुनो। उस अभ्यासयोगी को चाहिए कि वह पहले सूर्यनाड़ी के द्वारा वायु को खींचे। (पूरक करे।) बाद में विधिपुर (सर कुंभक) करके चन्द्रनाड़ी से उसका रेचन करे। ऐसा यह सूर्यकुम्भक पेट के बहुत से रोगों को दूर करने वाला होता है। यह कृमि के दोष (रोग) को भी दूर कर देता है। इस कुम्भक को बार-बार करते ही रहना चाहिए। इस प्रकार के कुंभक को सूर्यकुंभक कहा जाता है।

नाडीभ्यां वायुमाकृष्य कुण्डल्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
धारयेदुदरे पश्चाद्रेचयेदिडया सुधीः ॥93॥
कण्ठे कफादिदोषघ्नं शरीराग्निविवर्धनम् ।
नाडीजलापहं धातुगतदोषविनाशनम् ॥94॥

अब उज्जयीकुंभक का लक्षण इस प्रकार है—दोनों सूर्य-चन्द्र नाड़ियों से वायु को भीतर खींचकर कुण्डलिनी के दोनों पार्श्वों में उसको फेंकना चाहिए। और बाद में उस वायु को पेट में रखना चाहिए। फिर इडा नाड़ी के द्वारा बुद्धिमान साधक को रेचन करना चाहिए। यह उज्जयीकुंभक कण्ठ में कफ आदि दोषों को दूर करने वाला होता है। यह शरीर में अग्नि (उष्णता) को बढ़ाने वाला होता है तथा नाड़ी जल को तथा धातुगत दोष आदि का निवारण करने वाला होता है।

गच्छतस्तिष्ठतः कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ।
मुखेन वायुं संगृह्य घ्राणरन्ध्रेण रेचयेत् ॥95॥

Scanned by CamScanner

शीतलीकरणं चेदं हन्ति पित्तं क्षुधां तृषम् ।
स्तनयोरथ भस्त्रेव लोहकारस्य वेगतः ॥96॥
रेचयेत् पूरयेद्वायुमाश्रमं देहगं धिया ।
यथा श्रमो भवेद्देहे तथा सूर्येण पूरयेत् ॥97॥

यह उपर्युक्त उज्जयीकुम्भक उठते-बैठते भी करते रहना चाहिए। अब शीतलीकुंभक का लक्षण यह है कि मुख से वायु को खींचकर नथुने से उसका रेचन करना चाहिए। इसको शीतलीकरण कहा जाता है। यह कुंभक पित्त का, क्षुधा का और तृषा का नाश कर देता है। (अब भस्त्रिकाकुंभक का लक्षण यह है कि—) जैसे लोहार की कोठ में भस्त्र (धमनी) वेग से चलती है उसी प्रकार दोनों स्तनों में देहस्थित वायु का पूरक और रेचन वेगपूर्वक करना चाहिए। ऐसा श्रमपूर्वक करना चाहिए। ऐसा करने में देह में श्रम होगा तब सूर्यनाड़ी से पूरक करना चाहिए। तथा—

कण्ठसंकोचनं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥98॥
कुण्डलीबोधकं वक्त्रदोषघ्नं शुभदं सुखम् ।
ब्रह्मनाडीमुखान्तःस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥99॥
सम्यग्बन्धसमुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥100॥

—कण्ठ का संकोच करके बाद में चन्द्रनाड़ी से रेचन करना चाहिए। यह भस्त्रिका कुंभक वात, पित्त और कफ को दूर करने वाला है, यह शरीर की उष्णता को बढ़ाने वाला है, यह कुण्डलिनी को जगाने वाला है, मुख के दुर्गन्धादि दोषों को दूर करने वाला है, कल्याणकारी और सुखकारी है। वह ब्रह्मनाड़ी के मुख के आगे इकट्ठे हुए कफ आदि अवरोधों को नाश करने वाला है। सम्यग्बन्ध से उत्पन्न हुए इस भस्त्रिकाकुंभक से तीनों ग्रन्थियों का (ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि और रुद्रग्रन्थि का) भी भेदन हो जाता है। यह भस्त्रकुंभक विशेष ध्यान देकर करना चाहिए।

बन्धत्रयमथेदानीं प्रवक्ष्यामि यथाक्रमम् ।
नित्यं कृतेन तेनासौ वायोर्जयमवाप्नुयात् ॥101॥
चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्यं वक्ष्यमाणं मया हि तत् ॥102॥
प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिधः ।
जालंधरस्तृतीयस्तु लक्षणं कथयाम्यहम् ॥103॥

(अब उन चार कुंभकों के अंगरूप में जो तीन बन्ध हैं, उनके बारे में कहते हैं—) मैं उन तीन बन्धों के लक्षण क्रमशः कहता हूँ—इन बन्धों के सदैव करते रहने से साधक प्राण पर विजय पा लेता है। कुंभक के उपर्युक्त चारों भेदों को करते समय यह बन्धत्रय (तीन बन्ध) करने चाहिए। मैं अभी उनके विषय में कह रहा हूँ। तीन बन्धों में पहले को 'मूलबन्ध' कहते हैं, दूसरे बन्ध को 'उड्डीयाणबन्ध' कहते हैं, और तीसरे बन्ध को 'जालन्धरबन्ध' कहते हैं। अब मैं उनके लक्षण कह रहा हूँ—

गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य पायुमाकुञ्चयेद् बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥104॥

Scanned by CamScanner

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥105॥

लिंगस्थान और गुदा के रन्ध्र को एड़ी के द्वारा दबाकर हठपूर्वक वायु को रोकना चाहिए। जिस प्रकार वह वायु ऊपर ही ऊपर आता हो, ऐसा करना चाहिए (ऐसी भावना करनी चाहिए)। प्राण और अपान—दोनों तथा 'नाद-बिन्दू' अर्थात् बुद्धि और मन मूलबन्ध के साथ एकता को प्राप्त कर लें, तब वे योगसिद्धि को प्राप्त करते हैं, इसमें किसी भी प्रकार का सन्देह नहीं करना चाहिए।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥106॥
तस्मादुड्डीयणाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः।
उड्डियाणं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥107॥
अभ्यसेत् तदतन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्।
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि ताणं कुर्यात् प्रयत्नतः ॥108॥

कुंभक के अन्त में और रेचक के प्रारंभ में यह उड्डीयाणबन्ध करना चाहिए। इस बन्ध में सुषुम्णा में प्राण उड्डयन करता है, इसलिए उसे 'उड्डीयाण' ऐसा योगियों के द्वारा नाम दिया गया है। इस उड्डीयाणबन्ध को तो गुरु ने सहज रूप से कह दिया है। साधक को अतन्द्रित रहकर इस बन्ध का अभ्यास करना चाहिए। इसके अभ्यास से वृद्ध व्यक्ति भी युवा हो जाता है। इसमें नाभि को ऊपर के भाग में और नीचे के भाग में बलपूर्वक खींचना चाहिए।

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः।
पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालंधराभिधः ॥109॥
कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः।
कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद् दृढमिच्छया ॥110॥
बन्धो जालंधराख्योऽयममृताप्यायकारकः।
अधस्तात् कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ॥111॥

इस उड्डीयाणबन्ध को जो छः मास तक करेगा, वह मृत्यु को जीत लेगा, इसमें कोई संदेह नहीं है। अब पूरक के अन्त में करने लायक बन्ध को 'जालन्धरबन्ध' कहते हैं। यह कंठ का संकोचन करके किया जाता है और वायुमार्ग का निरोध किया जाता है। यह जालन्धरबन्ध अमृत को भर देने वाला है। वह कण्ठ का आकुंचन करके ठोडी को कण्ठकूप में दृढ़तापूर्वक लगाने से होता है।

मध्ये पश्चिमताणेन स्यात् प्राणो ब्रह्मनाडिगः।
वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम् ॥112॥
कुर्यादनन्तरं भस्त्रीं कुण्डलीमाशु बोधयेत्।
भिद्यन्ते ग्रन्थयो वंशे तप्तलोहशलाकया ॥113॥
तथैव पृष्ठवंशे स्याद् ग्रन्थिभेदस्तु वायुना।
पिपीलिकायां लग्नायां कण्डूस्तत्र प्रवर्तते ॥114॥

मध्य में पश्चिम की ओर खींचने से वह वायु ब्रह्मनाड़ी में जाता है। अब तीन बन्धों से प्रयुक्त उस योगी को वज्रासन में बैठकर कुण्डली को घुमाकर बाद में उसे जगाना चाहिए। इससे तपे हुए लोहे

Scanned by CamScanner

की सलाई से जैसे बाँस की ग्रन्थियाँ भेदी जाती हैं, वैसे ही वायु से पृष्ठवंश की ग्रन्थियाँ टूट जाती हैं। और तब जैसे चींटी ने डंक मारा हो इस तरह की खुजली होने लगती है।

सुषुम्नायां तथाभ्यासात् सततं वायुना भवेत्।
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा ततो याति शिवात्मकम् ॥115॥
चन्द्रसूर्यौ समौ कृत्वा तयोर्योगः प्रवर्तते।
गुणत्रयमतीतं स्याद् ग्रन्थित्रयविभेदनात् ॥116॥
शिवशक्तिसमायोगे जायते परमा स्थितिः।
यथा करी करेणैव पानीयं प्रपिबेत् सदा ॥117॥

इस प्रकार सुषुम्ना में अभ्यास करते-करते प्राणवायु से रुद्रग्रन्थि को भेदकर शिवात्मकत्व को प्राप्त करता है। इस प्रकार तीन ग्रन्थियों के भेदन से त्रिगुणों से अतीत हुआ जा सकता है। इसमें सूर्यचन्द्र समान होकर उनका मिलन हो जाता है। तात्पर्य यह है कि यहाँ ब्रह्मरन्ध्रगत तुरीय ही शिव है, शक्ति कुण्डलिनी है। उन दोनों के योग से ही परमस्थिति सहज निर्विकल्पावस्था होती है। शिव-शक्ति के योग से परम स्थिति उत्पन्न होती है। अब सुषुम्ना से प्राणोदक पीने की जो बात है, उसका दृष्टान्त दिया जाता है कि जैसे हाथी अपनी सूँड़ से ही पानी पीता है वैसे ही—

सुषुम्नावज्रनालेन पवमानं ग्रसेत् तथा।
वज्रदण्डसमुद्भूता मणयश्चैकविंशतिः ॥118॥
सुषुम्नायां स्थिताः सर्वे सूत्रे मणिगणा इव।
मोक्षमार्गे प्रतिष्ठानात्सुषुम्ना विश्वरूपिणी ॥119॥
यथैव निश्चितः कालश्चन्द्रसूर्यनिबन्धनात्।
आपूर्य कुम्भितो वायुर्बहिर्नो याति साधके ॥120॥
पुनःपुनस्तद्वदेव पश्चिमद्वारलक्षणम्।
पूरितस्तु स तद्द्वारैरीषत्कुम्भकतां गतः ॥121॥
प्रविशेत् सर्वगात्रेषु वायुः पश्चिममार्गतः।
रेचितः क्षीणतां याति पूरितः पोषयेत् ततः ॥122॥

—सुषुम्नारूपी वज्रनाल से सुषुम्ना प्राणरूपी पानी को पीती है। सुषुम्नाश्रित वज्रदण्ड (वीणादण्ड) में इक्कीस मणि (चने जैसे मांसपिण्ड) हैं। वे सूत्र में मणियों के समूह की भाँति सुषुम्ना में अवस्थित हैं। इन मणियों का मोक्षमार्ग में प्रतिष्ठान होने से (मूलाधार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र तक प्रतिष्ठित होने से) यह सुषुम्ना विश्वरूपिणी हो जाती है। सूर्य और चन्द्र के निबन्धन से (परिमाण से) जैसे काल का निश्चय (निर्णय) किया जाता है, यह काल सुषुम्ना में विलीन हो जाता है। (सुषुम्ना काल को खा जाती है, क्योंकि) साधक इस सुषुम्ना में वायु को भरता है (पूरक करता है) और वह जब सुषुम्ना में कुंभित हो जाता है, फिर वह वायु बाहर निकलता ही नहीं (कि जिससे श्वासोच्छ्वास के द्वारा कालगणना हो सके)। (यदि प्रमाद से वह कुंभित वायु बाहर निकल भी जाए तो) फिर-फिर से उसी प्रकार सुषुम्ना से प्राण को भरकर (पूरक करके) फिर कुंभक करना चाहिए। इसे 'पश्चिमद्वारलक्षण' कहा गया है। इस प्रकार फिर से पूरित वायु (पश्चिमद्वार से पूरितवायु) प्रारंभ में ईषत्कुंभकता (थोड़ी कुंभकता) को प्राप्त होता है। बाद में वह प्राणवायु पश्चिममार्ग से सभी गात्रों में प्रविष्ट हो जाता है। और यदि काल-कर्म

Scanned by CamScanner

के संयोग से सुषुम्ना के द्वारा रेचित वायु क्षीणता को प्राप्त करे, तो वह पूरित वायु शरीर का पोषण करता है।

यत्रैव जातं सकलेवरं मनस्तत्रैव लीनं कुरुते स योगात्।
स एव मुक्तो निरहंकृतिः सुखी मूढा न जानन्ति हि पिण्डपातिनः ॥123॥
चित्तं विनष्टं यदि भासितं स्यात् तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः।
न चेद्यदि स्यान्न तु तस्य शास्त्रं नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः ॥124॥
जम्बुको रुधिरं यद्वद्बलादाकृष्यति स्वयम्।
ब्रह्मनाडी तथा धातून् सन्तताभ्यासयोगतः ॥125॥
अनेनाभ्यासयोगेन नित्यमासनबन्धतः।
चित्तं विलीनतामेति बिन्दुर्नो यात्यधस्तथा ॥126॥

वह योगी का मन जहाँ से (अधिष्ठानरूप ब्रह्म से) इस शरीर के साथ जन्मा है, उसे वहीं (ब्रह्म में ही) अपने योग के द्वारा लीन कर देता है। वही मुक्त है, वही निरहंकारी है, वही सुखी है। यह बात जो नहीं जानते, वे तो मूढ़ ही हैं और शरीरों में (स्थूल-सूक्ष्म-कारणरूपों में) हो पड़े हुए हैं। जब चित्त अपने अधिष्ठान में लीन हो जाता है, तब प्रतीत होते हुए प्राणवायु का भी विलय हो जाता है। ऐसा यदि नहीं हुआ तो उसके लिए शास्त्र भी व्यर्थ हैं, गुरु भी व्यर्थ है, मोक्ष भी व्यर्थ है। उसको अपने आत्मा की सही प्रतीति नहीं हो सकती। (ऐसे मूढ़ को प्रबोधित करने के लिए आगे कहते हैं कि—) जिस प्रकार सियार बलपूर्वक खींचकर लहू को ले लेता है, उसी तरह सुषुम्ना नाड़ी शरीर के धातुओं को बलपूर्वक खींचकर खा जाती है (बाद में इसीलिए ब्रह्मज्ञान होता है)। सतत अभ्यास से वह ब्रह्मनाड़ी बाहर के पदार्थों अर्थात् उनके प्रबोधक धातुओं को ग्रास कर ही लेती है। आसनबन्ध के साथ इस प्रकार के योग के नित्य अभ्यास से चित्त विलीन हो जाता है और बिन्दु का अध:पात भी नहीं होता।

रेचकं पूरकं मुक्त्वा वायुना स्थीयते स्थिरम्।
नाना नादाः प्रवर्तन्ते संस्रवेच्चन्द्रमण्डलम् ॥127॥
नश्यन्ति क्षुत्पिपासाद्याः सर्वदोषास्ततस्तदा।
स्वरूपे सच्चिदानन्दे स्थितिमाप्नोति केवलम् ॥128॥

जब रेचक और पूरक—दोनों को छोड़कर वायु कुंभक में ही स्थिर हो जाता है, तब तरह-तरह के नाद उत्पन्न होने लगते हैं, एवं चन्द्रमण्डल से स्राव होने लगता है। तब भूख और प्यास नष्ट हो जाती हैं, सभी दोष नष्ट हो जाते हैं। वह योगी तब केवल अपने स्वरूप में ही (सच्चिदानन्दस्वरूप आत्मतत्त्व में ही) अपनी स्थिति को पा लेता है।

कथितं तु तव प्रीत्या ह्येतदभ्यासलक्षणम्।
मन्त्रो लयो हठो राजयोगान्तोऽर्भूमिकाः क्रमात् ॥129॥
एक एव चतुर्धाऽयं महायोगोऽभिधीयते।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥130॥

Scanned by CamScanner

गया है, वह पातालों के नीचे जो कालाग्नि प्रतिष्ठित है, वही मूलाग्नि इस शरीर में भी है। इससे नाद उत्पन्न होता है। शरीर में अवस्थित यह वडवाग्नि अस्थियों के बीच रहकर फैलता है। (अर्थात् कालाग्नि ही नादाधार अग्नि होकर शरीर में रहता है।)

काष्ठपाषाणयोर्वह्निर्ह्यस्थिमध्ये प्रवर्तते।
काष्ठपाषाणजो वह्निः पार्थिवो ग्रहणीगतः ॥31॥
अन्तरिक्षगतो वह्निर्वैद्युतः स्वान्तरात्मकः।
नभःस्थः सूर्यरूपोऽग्निर्नाभिमण्डलमाश्रितः ॥32॥
विषं वर्षति सूर्योऽसौ स्रवत्यमृतमुन्मुखः।
तालुमूले स्थितश्चन्द्रः सुधां वर्षत्यधोमुखः ॥33॥
भ्रूमध्यनिलयो बिन्दुः शुद्धस्फटिकसंनिभः।
महाविष्णोश्च देवस्य तत् सूक्ष्मं रूपमुच्यते ॥34॥

काष्ठ और पाषाण से जन्मा हुआ अग्नि अस्थियों में प्रवर्तित होता है। काष्ठ और पाषाण से उत्पन्न वह पार्थिव अग्नि ही ग्रहणीगत (योषागत) स्त्री में स्थित होता है। और जो अन्तरिक्ष में रहने वाला वैद्युत अग्नि है, वही अपने अन्तर का स्वरूप लिए हुए है। आकाश में रहने वाला जो सूर्यरूप अग्नि है, वही नाभिमंडल में स्थित है। यह सूर्य विष बरसाता है, पर उन्मुख (अभिमुख) होकर वह अमृत का स्राव करता है। तालुप्रदेश में रहने वाला चन्द्र नीचे मुख करके सुधा बरसाता है। दोनों भौंहों के बीच में रहने वाला बिन्दु शुद्ध स्फटिक जैसी कान्तिवाला होता है, और वह महाविष्णु देव का रूप समझा जाता है।

एतत् पञ्चाग्निरूपं यो भावयेद् बुद्धिमान् धिया।
तेन भुक्तं च पीतं च हुतमेव न संशयः ॥35॥
सुखसंसेवितं स्वप्नं सुजीर्णमितभोजनम्।
शरीरशुद्धिं कृत्वादौ सुखमासनमास्थितः ॥36॥
प्राणस्य शोधयेन्मार्गं रेचपूरककुम्भकैः।
गुदमाकुञ्च्य यत्नेन मूलशक्तिं प्रपूजयेत् ॥37॥

जो बुद्धिमान मनुष्य अपनी बुद्धि से इस पंचाग्निरूप की भावना करता है, उसका खाया-पिया सब हवन किया हुआ ही हो जाता है, इसमें कोई संशय नहीं है। इस प्रकार जो सुख से निद्रा लेता है, जो पाचक और कम आहार लेता है, ऐसे आहारादि से शरीरशुद्धि करने वाले मनुष्य को चाहिए कि वह रेचक, पूरक और कुंभक के द्वारा पहले प्राणशक्ति के मार्ग को शुद्ध कर ले और फिर गुदा का संकोच करते हुए प्रयत्नपूर्वक मूलशक्ति को पूजे (जगाए)।

नाभौ लिङ्गस्य मध्ये तु उड्याणाख्यं च बन्धयेत्।
उड्डीय याति तेनैव शक्तितोड्याणपीठकम् ॥38॥
कण्ठं सङ्कोचयेत् किञ्चिद्बन्धो जालन्धरो ह्ययम्।
बन्धयेत् खेचरीमुद्रां दृढचित्तः समाहितः ॥39॥
कपालविवरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥40॥

Scanned by CamScanner

नाभि और लिंग के बीच के प्रदेश में उड्याणबन्ध करना चाहिए। इसी से प्राण उड़कर शक्ति से उड्याणपीठ तक जाता है। जब थोड़ा-सा कण्ठ का संकोच किया जाता है, तब जालन्धरबन्ध बनता है। दृढ मन वाले (स्थिर बुद्धि वाले) साधक को उसके बाद खेचरी मुद्रा करनी चाहिए। इसमें जीभ को उल्टा करके कपाल की गुहा में (कपाल के छिद्र में) उसको प्रवेश कराना चाहिए और दृष्टि दोनों भौहों के बीच स्थिर रखनी चाहिए। इस तरह खेचरी मुद्रा होती है।

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥41॥
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते।
न च मृत्युर्भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥42॥

जिसने खेचरी से अपने कण्ठविवर को ऊँचे लम्बी जीभ करके मुद्रित कर दिया है (बन्द कर दिया है), ऐसे उसका अमृत अग्नि में नहीं गिरता (नष्ट नहीं होता) और वायु दौड़ता नहीं है (प्राणवायु असंयत नहीं रहता)। उसे क्षुधा, तृष्णा, निद्रा, आलस्य आदि कुछ उत्पन्न नहीं होता। जो इस खेचरी मुद्रा को जानता है, उसकी कभी मृत्यु नहीं होती।

ततः पूर्वापरे व्योम्नि द्वादशान्तेऽच्युतात्मके।
उड्याणपीठे निर्द्वन्द्वे निरालम्बे निरञ्जने ॥43॥
ततः पङ्कजमध्यस्थं चन्द्रमण्डलमध्यगम्।
नारायणमनुध्यायेत् स्रवन्तममृतं सदा ॥44॥
भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे ॥45॥

इसके बाद खेचरी मुद्रा के बारह (वर्ष) के अन्त में उड्याण पीठ में, द्वन्द्वरहित, अवलम्बन रहित, अच्युतात्मक—शाश्वत (सहस्राराकाश में) पर और अपर आकाश में, कमल पर विराजमान, चन्द्रमण्डल के मध्य में स्थित, सर्वदा अमृत का स्राव करने वाले नारायण का ही ध्यान करते रहना चाहिए। इससे हृदय की ग्रन्थियाँ टूट जाती हैं। जब उन परात्पर नारायण का ही दर्शन हो गया तब सभी संशय भी मिट जाएँगे। ऐसे नारायण के साक्षात्कारी के सभी कर्म भी क्षीण हो जाते हैं।

अथ सिद्धिं प्रवक्ष्यामि सुखोपायं सुरेश्वर।
जितेन्द्रियाणां शान्तानां जितश्वासविचेतसाम् ॥46॥
नादे मनोलयं ब्रह्मन् दूरश्रवणकारणम्।
बिन्दौ मनोलयं कृत्वा दूरदर्शनमाप्नुयात् ॥47॥
कालात्मनि मनो लीनं त्रिकालज्ञानकारणम्।
परकायमनोयोगः परकायप्रवेशकृत् ॥48॥
अमृतं चिन्तयेन्मूर्ध्नि क्षुत्तृषाविषशान्तये।
पृथिव्यां धारयेच्चित्तं पातालगमनं भवेत् ॥49॥

अब हे सुरेश्वर! उन जितेन्द्रिय, शान्त, प्राणों को जीतने वाले और मन को वश में रखने वाले योगियों के सुख के उपाय को और उनकी सिद्धि को मैं तुम्हें कहूँगा। हे ब्रह्माजी! नाद में जब मन का लय हो जाता है, तब वह दूरश्रवण की सिद्धि का कारण बनता है। इसके बाद बिन्दु में मन का लय

Scanned by CamScanner

करके योगी दूरश्रवण की सिद्धि प्राप्त कर सकता है। मन जब कालात्मा में लीन हो जाता है, तब वह त्रिकाल ज्ञान का कारण होता है। और अन्य के शरीर में मन का योग करने से वह अन्य के शरीर में प्रवेश (परकायप्रवेश) कर सकता है। भूख, प्यास और विष की शान्ति के लिए मस्तिष्क में अमृत की भावना करनी चाहिए और पृथ्वी में चित्त की धारणा करने से पाताल में गमन हो सकता है।

सलिले धारयेच्चित्तं नाम्भसा परिभूयते।
अग्नौ संधारयेच्चित्तमग्निना दह्यते न सः ॥50॥
वायौ मनोलयं कुर्यादाकाशगमनं भवेत्।
आकाशे धारयेच्चित्तमणिमादिकमाप्नुयात् ॥51॥
विराड्रूपे मनो युञ्जन् महिमानमवाप्नुयात्।
चतुर्मुखे मनो युञ्जन् जगत्सृष्टिकरो भवेत् ॥52॥

वह यदि जल में चित्त की अवधारणा (लय) करता है, तो जल से कभी पराभव प्राप्त नहीं करता और अगर वह अग्नि में चित्त की अवधारणा (लय) करता है, तो अग्नि से वह कभी जलता नहीं है। यदि वह वायु में चित्त की अवधारणा करता है (लय कर देता है), तो वह आकाश में गमन कर सकता है और यदि वह आकाश में चित्त की अवधारणा करता है, तो उसे अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। यदि वह अपने मन को विराट्रूप में जोड़ (एकाकार कर) देता है, तब तो वह महिमा महत्तत्त्व को पाता है और यदि चतुर्मुख ब्रह्मा के साथ अपने चित्त की एकात्मता करता है, तब तो वह सृष्टि का कर्ता ही हो जाता है।

इन्द्ररूपिणमात्मानं भावयन् मर्त्यभोगवान्।
विष्णुरूपे महायोगी पालयेदखिलं जगत् ॥53॥
रुद्ररूपे महायोगी संहरत्येव तेजसा।
नारायणे मनो युञ्जन् नारायणमयो भवेत्।
वासुदेवे मनो युञ्जन् सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ॥54॥
यथा संकल्पयेद्योगी योगयुक्तो जितेन्द्रियः।
तथा तत्तदवाप्नोति भाव एवात्र कारणम् ॥55॥

अपने आपको इन्द्ररूप में भावना करने वाला सभी मर्त्य भोगों का भोगने वाला होता है और अपने को विष्णु के रूप में भावना करने वाला महायोगी बन जाता है और अखिल जगत् का पालन करने वाला बन जाता है। अपने आत्मा की रुद्र रूप में भावना करने वाला महायोगी बनता है और वह अपने तेज से जगत् का संहार करता है। अपने मन को नारायण में जोड़ने वाला नारायणमय ही बनता है। और वासुदेव में मन को जोड़ने वाला सभी प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त करता है। योगयुक्त जितेन्द्रिय योगी तो अपने संकल्पों के अनुसार जो-जो भाव जिस-जिस सिद्धि को प्राप्त कराता है उस-उस को प्राप्त कर ही लेता है।

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवः सदाशिवः।
न गुरोरधिकः कश्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥56॥
दिव्यज्ञानोपदेष्टारं देशिकं परमेश्वरम्।
पूजयेत् परया भक्त्या तस्य ज्ञानफलं भवेत् ॥57॥

Scanned by CamScanner

समय, पद्मासन में बैठकर चन्द्रनाड़ी से वायु को भीतर खींचकर अर्थात् पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करके दूसरी पिंगला नाड़ी से रेचक करना चाहिए। फिर पिंगला से पूरक करके इडा से रेचक करना चाहिए। अर्थात् जिस नाड़ी से रेचक करे, उसी नाड़ी से फिर पूरक करके तब कुंभक करना चाहिए)। इस विषय में ये श्लोक हैं—

प्राणं प्रागिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥1॥

पहले इडा नाड़ी से प्राण को भीतर खींचकर (पूरक करके) कुंभक करना चाहिए और दूसरी पिंगला से रेचक करना चाहिए। इस विधि से सूर्यचन्द्र की नाड़ी के द्वारा प्राणायाम का नित्य अभ्यास करने वाले योगियों की सभी नाड़ियाँ तीन महीनों के भीतर शुद्ध हो जाती हैं।

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे तु कुम्भकान्।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥2॥
कनीयसि भवेत् स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे।
उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधे पद्मासनं भवेत् ॥3॥
जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत्।
दृढता लघुता चापि तस्य गात्रस्य जायते ॥4॥
अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम्।
ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तावन्नियमग्रहः ॥5॥

प्रात:काल, मध्याह्नकाल और सन्ध्याकाल तथा मध्यरात्रि—इस प्रकार चार बार धीरे-धीरे अस्सी मात्राओं तक कुंभकों का अभ्यास करना चाहिए। हल्के प्राणायाम में पसीना होता है, मध्यम प्राणायाम में कम्पन होता है और उत्तम प्राणायाम में पद्मासन में अवस्थित योगी आसन से उठ जाता है। प्राणायाम के समय परिश्रम के कारण जो पसीना छूटता है उससे शरीर का मर्दन करना चाहिए, क्योंकि उससे अभ्यासी का शरीर मजबूत एवं हल्का हो जाता है। अभ्यास के समय में आरम्भ में दूध-घी वाला भोजन प्रशंसनीय माना गया है। फिर अभ्यास के स्थिर हो जाने पर किसी नियम की कोई आवश्यकता नहीं है।

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥6॥
युक्तंयुक्तं त्यजेद्वायुं युक्तंयुक्तं च पूरयेत्।
युक्तंयुक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥7॥
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम्।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥8॥
विधिवत् प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते।
सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥9॥

Scanned by CamScanner

जैसे सिंह, हाथी और बाघ आदि धीरे-धीरे ही वश में आते हैं, वैसे ही वायु का भी धीरे-धीरे ही सेवन किया जाता है, तभी वह वश में आ सकता है। लेकिन विपरीत नियम से अर्थात् उतावली या विधिक्षति करने पर वही वायु साधक का नाश कर देता है। इसलिए जैसे ठीक बनता हो वैसे ही रेचक करना चाहिए, जैसे ठीक लगता हो वैसे ही पूरक करना चाहिए और जैसा ठीक लगे वैसे ही कुंभक करना चाहिए। ऐसा करने से ही सिद्धि प्राप्त होती है। यथाशक्ति वायु का कुंभक करने से अग्नि प्रज्वलित होती है और नाड़ियाँ शुद्ध हो जाने से नादश्रवण तथा आरोग्य प्राप्त होता है। विधिपुरःसर प्राणायाम करने से नाड़ियों का समूह शुद्ध हो जाता है। ऐसा होने पर सुषुम्णा के मुख का भेदन करके वायु सुखपूर्वक (अनायास ही) उसमें प्रवेश करता है।

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते।
यो मनःसुस्थिरो भावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥10॥
पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालंधराभिधः।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ॥11॥
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥12॥
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयन्।
योगी जराविनिर्मुक्तः षोडशो वयसा भवेत् ॥13॥

वायु जब मध्य में संचरण करता है, तब मन की स्थिरता होती है। और मन की अच्छी तरह से जो स्थिरता होती है, वही 'मनोन्मनी' अवस्था कही जाती है। पूरक के अन्त में 'जालन्धर' नाम का बन्ध करना चाहिए। और कुंभक के अन्त में तथा रेचक के प्रारंभ में 'उड्डियाणक' करना चाहिए। नीचे की ओर मूलरन्ध्र का संकोच करने से कण्ठ का संकोच होता है। और मध्यभाग को पश्चिम की ओर खींचने से प्राणवायु ब्रह्मनाड़ी में गतिशील होता है। अपानवायु को ऊर्ध्व ले जाकर और प्राणवायु को कण्ठ के नीचे ले जाकर योगी जरारहित अर्थात् सोलह साल का-सा तरुण हो जाता है।

सुखासनस्थो दक्षनाड्या बहिस्थं पवनं समाकृष्याकेशमानखाग्रं कुम्भ-
यित्वा सव्यनाड्या रेचयेत्। तेन कपालशोधनं वातनाडीगतसर्वरोग-
सर्वविनाशनं भवति ॥13-1॥
हृदयादिकण्ठपर्यन्तं सस्वनं नासाभ्यां शनैः पवनमाकृष्य यथाशक्ति
कुम्भयित्वा इडया विरेच्य गच्छंस्तिष्ठन् कुर्यात्। तेन श्लेष्महरं जठ-
राग्निवर्धनं भवति ॥13-2॥

सुखासन पर बैठकर दाहिनी नाड़ी से बाहर की वायु को खींचकर, केश से लेकर नख के अग्रभाग तक उसे रोककर (कुंभक करके) बाँयीं नाड़ी से बाहर निकालना चाहिए अर्थात् रेचक करना चाहिए। ऐसा करने से कपाल की शुद्धि होती है, और वायुनाड़ियों के सभी रोग संपूर्ण रूप से नष्ट हो जाते हैं। हृदय से लेकर कण्ठ तक आवाज के साथ दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे वायु को खींचकर शक्ति अनुसार कुंभक करके इडा से रेचक करना चाहिए। इस प्रकार उठते-बैठते, चलते-फिरते करते रहना चाहिए। इससे कफ का नाश होता है और जठराग्नि की वृद्धि होती है।

वक्त्रेण सीत्कारपूर्वकं वायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां
रेचयेत्। तेन क्षुत्तृष्णालस्यनिद्रा न जायते ॥13-3॥

Scanned by CamScanner

जिह्वया वायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत्। तेन गुल्मप्लीहज्वरपित्तक्षुधादीनि नश्यन्ति ॥13-4॥

मुँह से सीत्कारपूर्वक वायु को लेकर यथाशक्ति कुम्भक करके दोनों नासिकाओं से रेचक करना चाहिए। इससे भूख, प्यास, आलस्य और नींद नहीं उत्पन्न होती। जीभ के वायु लेकर यथाशक्ति कुंभक करके दोनों नासिकाओं से रेचक करना चाहिए। इससे गोला, तिल्ली, ज्वर और भूख आदि दोष नष्ट हो जाते हैं।

अथ कुम्भकः। स द्विविधः। सहितः केवलश्चेति। रेचकपूरकयुक्तः सहितः। तद्विवर्जितः केवलः। केवलसिद्धिपर्यन्तं सहितमभ्यसेत्। केवलकुम्भके सिद्धे त्रिषु लोकेषु न तस्य दुर्लभं भवति। केवलकुम्भकात् कुण्डलिनीबोधो जायते ॥13-5॥

ततः कृशवपुः प्रसन्नवदनो निर्मललोचनोऽभिव्यक्तनादो निर्मुक्तरोगजालो जितबिन्दुः पट्वग्निर्भवति ॥13-6॥

अब कुम्भक के विषय में कहा जा रहा है; वह दो प्रकार है—एक सहित और दूसरा केवल। जो रेचक और पूरक के साथ होता है वह 'सहित' कहलाता है और जो उनसे रहित होता है, वह 'केवल' कहलाता है। इनमें जहाँ तक 'केवल' सिद्ध हो जाए, वहाँ तक 'सहित' का अभ्यास करते रहना चाहिए। जब 'केवल कुम्भक' सिद्ध हो जाता है, तब उस योगी को तीनों लोकों में कुछ भी दुर्लभ नहीं होता। केवल कुम्भक से कुण्डलिनी जाग्रत् हो जाती है। इसके बाद वह योगी पतले शरीरवाला, प्रसन्न मुखवाला, निर्मल नेत्रवाला, नाद को श्रवण करने वाला, सर्वरोगों से रहित, बिन्दु को जीतने वाला और प्रज्वलित जठराग्नि वाला हो जाता है।

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता।
एषा सा वैष्णवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥14॥

जिसका लक्ष्य भीतर ही हो और जिसकी बाहर की दृष्टि निर्निमेष (पलकविहीन) हो और फलस्वरूप जिसका चित्त और वायु विलीन हो गए हों, यह वैष्णवी मुद्रा कहलाती है। सभी तंत्रशास्त्रों में उस मुद्रा को गुप्त और रहस्यमय माना गया है।

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्तते
दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि।
मुद्रेयं खलु खेचरी भवति सा लक्ष्यैकताना शिवा
शून्याशून्यविवर्जितं स्फुरति सा तत्त्वं पदं वैष्णवी ॥15॥
अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-
श्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निष्यन्दभावोत्तरम्।
ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहितं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्परमस्ति वस्तु विषयं शाण्डिल्य विद्धीह तत् ॥16॥

अन्तर्लक्ष्य होने के कारण जिसके चित्त और वायु विलीन हो गए हों, वह सदा-सर्वदा का योगी है। अचल (स्थिर) तारक वाली दृष्टि से भले ही वह बाहर और भीतर देखता हो, फिर भी वह अन्य कुछ देखता ही नहीं है। यह स्थिति 'खेचरी मुद्रा' है। वह केवल अपने लक्ष्य में ही एकतान रहता है।

Scanned by CamScanner

इस मुद्रा को मंगलकारक वैष्णवी मुद्रा भी कहा जाता है। इसमें शून्य-अशून्य-रहित तत्त्व परमपद के रूप में प्रकाशित होता है। हे शाण्डिल्य! अधखुले नेत्रवाला, स्थिर मनवाला और नासाग्र में स्थिर दृष्टिवाला योगी निश्चलभाव को प्राप्त करने के बाद चन्द्रनाड़ी और सूर्यनाड़ी का भी विलय करा देता है। उस समय समग्र बाह्य विषयों से रहित ज्योतिरूप देदीप्यमान जो तत्त्व प्रकाशित होता है, वही परमवस्तुरूप उसका विषय होता है ऐसा आपको समझना चाहिए।

तारं ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयन्भ्रुवौ।
पूर्वाभ्यासस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारकः क्षणात् ॥17॥
तस्मात् खेचरीमुद्रामभ्यसेत्। ततो उन्मनी भवति। ततो योगनिद्रा भवति। लब्धयोगनिद्रस्य योगिनः कालो नास्ति ॥17-1॥

आँख के तारक को ज्योति के साथ जोड़कर, दोनों भौंहों को कुछ ऊपर रखना—यह पहले के अभ्यास का मार्ग है। वह क्षणभर में उन्मनी अवस्था को उत्पन्न कर देता है। इसलिए इस खेचरी मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। इससे उन्मनी दशा प्राप्त होती है। बाद में योगनिद्रा प्राप्त होती है। योगनिद्रा-प्राप्त योगी के लिए कोई काल नहीं होता।

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम्।
मनसा मन आलोक्य शाण्डिल्य त्वं सुखी भव ॥18॥
खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु।
सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तय ॥19॥

इसलिए हे शाण्डिल्य! शक्ति की मन के बीच स्थापना करके शक्ति को मन के भीतर प्रवाहित करके आप मन से ही मन को देखिए और बाद में सुखी होइए। और आकाश (चिदाकाश) के मध्य में आत्मा की स्थापना कीजिए और आत्मा के बीच चिदाकाश को रखकर, आकाश के सिवा और कुछ है ही नहीं, ऐसा चिन्तन कीजिए।

बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तिका।
सर्वचिन्तां परित्यज्य चिन्मात्रपरमो भव ॥20॥
कर्पूरमनले यद्वत् सैन्धवं सलिले यथा।
तथा च लीयमानं सन्मनस्तत्त्वे विलीयते ॥21॥
ज्ञेयं सर्वप्रतीतं च तज्ज्ञानं मन उच्यते।
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥22॥
ज्ञेयवस्तुपरित्यागे विलयं याति मानसम्।
मानसे विलयं याते कैवल्यमवशिष्यते ॥23॥

योगी को बाहर की चिन्ता नहीं करनी चाहिए, इसी प्रकार भीतर के विषय की भी चिन्ता नहीं करनी चाहिए। इस प्रकार से सभी चिन्ताओं का त्याग करके केवल चैतन्यपरायण ही हो जाइए। जिस प्रकार कर्पूर अग्नि में और लवण (नमक) पानी में विलीन हो जाता है, उसी तरह योगी का मन लीन होते-होते परमतत्त्व में लीन हो जाता है। जानने योग्य सब कुछ जान लिया है, ऐसा जो ज्ञान है, वह मन है। इस प्रकार लीन होता हुआ सब कुछ मनस्तत्व में विलीन हो जाता है। सर्वप्रतीत ज्ञेय है—ऐसा ज्ञान ही मन है, क्योंकि ज्ञान और ज्ञेय का जब एक ही साथ नाश हो जाता है, तब तो अन्य कोई

Scanned by CamScanner

तालुस्थान के मूल में अवस्थित ग्रन्थि को प्रयत्नपूर्वक जीभ से दबाकर जब प्राणवायु ऊपर के छिद्र में जाता है, तब प्राण की गति रोकी जा सकती है। तालु प्रदेश के ऊर्ध्व भाग की ओर बारह अंगुल दूर तक गमन करने वाला प्राण जब गलित (चेष्टारहित) हो जाता है, तब अभ्यास के द्वारा ऊपर के छिद्र द्वारा प्राणगति रोकी जा सकती है। नाक के आगे बारह अंगुल की दूरी पर, निर्मल आकाश में जब ज्ञानदृष्टि अत्यन्त शान्त हो जाती है, तब प्राण की गति रोकी जा सकती है। भौंहों के मध्य में तारक ब्रह्म के दर्शन से शान्ति होने पर व्यापार बन्द हो जाते हैं और मानसिक संकल्प रुक जाते हैं, तब प्राण की गति अवरुद्ध हो जाती है।

ओमित्येव यदुद्भूतं ज्ञानं ज्ञेयात्मकं शिवम्।
असंस्पृष्टविकल्पांशं प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥34॥
चिरकालं हृदेकान्तव्योमसंवेदनान्मुने।
अवासनमनोध्यानात् प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥35॥
एभिः क्रमैस्तथान्यैश्च नानासंकल्पकल्पितैः।
नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥36॥

केवल ओंकार (प्रणव) के स्वरूप में ही आविर्भूत जो ज्ञान, ज्ञेय और मंगलकारी बनकर जब विकल्प का अंश तक मनुष्य में (साधक में) नहीं रहता, तब प्राण की गति का निरोध होता है। हे मुनि! जब दीर्घकाल तक हृदय में एकान्त आकाश का अनुभव होने से वासनारहित मन ध्यान करता है, तब प्राण की गति रुकती है। इस प्रकार के क्रम से और अन्य अनेक गुरुओं के उपदेशों का अनुसरण करके तरह-तरह के संकल्पों की कल्पनाओं के द्वारा प्राण की गति रुकती है अर्थात् प्राण वश में आ जाते हैं।

आकुञ्चनेन कुण्डलिन्याः कवाटमुद्घाट्य मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥36-1॥
येन मार्गेण गन्तव्यं तद्द्वारं मुखेनाच्छाद्य प्रसुप्ता कुण्डलिनी कुटिलाकारा सर्पवद्वेष्टिता भवति ॥36-2॥
सा शक्तिर्येन चालिता स्यात् स तु मुक्तो भवति। सा कुण्डलिनी कण्ठोर्ध्वभागे सुप्ता चेद्योगिनां मुक्तये भवति। बन्धनायाधो मूढानाम् ॥36-3॥
इडादिमार्गद्वयं विहाय सुषुम्नामार्गेणागच्छेत् तद्विष्णोः परमं पदम् ॥36-4॥

कुण्डलिनी का संकोच करके अर्थात् ऊपर की ओर खींचकर, किवाड़ खोलकर साधक को मोक्ष के द्वार का भेदन करना चाहिए (मोक्ष का द्वार खोल देना चाहिए)। गन्तव्य मार्ग का द्वार अपने मुख से ढँककर कुण्डलिनी सोई हुई है। वह टेढ़-मेढ़े आकार की और साँप की तरह लिपट कर वहाँ अवस्थित रहती है। उस कुण्डलिनी शक्ति को जो चलाता है अर्थात् जिसने उसको चालित किया है, वह मुक्त हो जाता है। वह कुण्डलिनी कण्ठ के ऊपर के भाग में यदि सो रही हो, तो वह योगियों को मुक्ति देने वाली होती है। परन्तु, वह यदि कण्ठ के नीचे के भाग में सो रही हो, तो अज्ञानियों के लिए बन्धनकारक होती है। इडा आदि के दोनों मार्गों को छोड़कर सुषुम्ना के मार्ग पर आना चाहिए। क्योंकि वही विष्णु का परमपद है।

Scanned by CamScanner

मरुदभ्यसनं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥37॥
दिवा न पूजयेद्विष्णुं रात्रौ नैव प्रपूजयेत् ।
सततं पूजयेद्विष्णुं दिवारात्रं न पूजयेत् ॥38॥

वायु का सभी तरह का अभ्यास मन के साथ ही होना चाहिए। विद्वान् को उस समय मन की वृत्तियों को अन्यत्र संयुक्त नहीं होने देना चाहिए। इसका तात्पर्य यह नहीं है कि अमुक खास दिवसों में ही विष्णु को नहीं पूजना चाहिए, अथवा अमुक खास रात्रियों में ही विष्णु को नहीं पूजना चाहिए। अपितु विष्णु की पूजा तो करते ही रहना चाहिए। केवल दिन और रात को नहीं पूजना चाहिए।

सुषिरो ज्ञानजनकः पञ्चस्रोतःसमन्वितः ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा त्वं हि शाण्डिल्य तां भज ॥39॥
सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् स्थाने न संशयः ॥40॥
इडापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठन्ती खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं प्रतिष्ठितम् ॥41॥
सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बतले पुनः ।
संस्थिता व्योमचक्रे सा मुद्रा नाम्ना च खेचरी ॥42॥

हे शाण्डिल्य! पाँच प्रवाहों वाला यह सुषिर—पाँच इन्द्रियोंरूपी प्रवाह वाला यह हृदयाकाश ज्ञान को उत्पन्न करने वाला है। वहाँ खेचरी मुद्रा रहती है। तुम उसका सेवन (उपासना) करो। बाँई-दाई नाड़ियों के भीतर (उनके मध्य में) रहकर वायु भ्रमण करता रहता है। उस स्थान में खेचरी मुद्रा प्रतिष्ठित है, इसमें कोई सन्देह नहीं है। इड़ा और पिंगला के बीच शून्य भाग है, और वह वायु को निगल जाता है। खेचरी मुद्रा भी वहीं रहती है और वहीं सत्य अवस्थित है। सूर्य-चन्द्र दोनों नाड़ियों के बीच एक निरवलम्ब समतल प्रदेश है, वहाँ (आकाशमण्डल में) खेचरी मुद्रा अवस्थित है।

छेदनचालनदोहैः फलां परां जिह्वां कृत्वा दृष्टिं भ्रूमध्ये स्थाप्य कपालकुहरे जिह्वा विपरीतगा यदा भवति तदा खेचरी मुद्रा जायते। जिह्वा चित्तं च खे चरति। तेनोर्ध्वजिह्वः पुमानमृतो भवति ॥42-1॥

छेदन, चालन और दोहन (दुहने की क्रिया) से जीभ को बहुत ही नुकीली बनाकर और दृष्टि को दोनों भौंहों के बीच स्थिर करके, जीभ जब उल्टी रीति से गमन (गति) करने लगती है और कपाल के छिद्र में जाती है, तब खेचरी मुद्रा सिद्ध होती है। जीभ और चित्त, ये दोनों कपाल के छिद्ररूप आकाश में घूमते हैं तब ऊर्ध्व की ओर गई हुई जीभवाला साधक अमर हो जाता है।

वामपादमूलेन योनिं संपीड्य दक्षिणपादं प्रसार्य तं कराभ्यां धृत्वा नासाभ्यां वायुमापूर्य कण्ठबन्धं समारोप्योर्ध्वतो वायुं धारयेत्। तेन सर्वक्लेशहानिः। ततः पीयूषमिव विषं जीर्यते। क्षयगुल्मगुदावर्तजीर्णत्वगादिदोषा नश्यन्ति। एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ॥42-2॥

Scanned by CamScanner

बाँयें पैर के मूल से मूलरन्ध्र को दबाकर और दाहिना पैर फैलाकर उसे दोनों हाथ से पकड़ने के उपरान्त दोनों नासिकाओं में वायु भरकर कण्ठबन्ध (जालन्धरबन्ध) लगाना चाहिए और फिर ऊपर उठे हुए वायु को स्थिर करना चाहिए। इस क्रिया से समस्त क्लेशों का नाश हो जाता है। ऐसा करने से विष भी अमृत की तरह पच जाता है। क्षय, गोला, गुदावर्त, अजीर्ण और चर्मरोग आदि भी इससे नष्ट हो जाते हैं। प्राण को जीतने का यह उपाय सर्वमृत्यु का नाश करने वाला है।

वामपादपार्ष्णिं योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणचरणं वामोरूपरि संस्थाप्य वायुमापूर्य हृदये चुबुकं निधाय योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये यथाशक्ति धारयित्वा स्वात्मानं भावयेत्। तेनापरोक्षसिद्धिः ॥42-3॥

बाँयें पैर की एड़ी को पहले गुदास्थान में जोड़े, फिर साधक दाहिना पैर बाँयें पैर पर रखे। बाद में वायु भरकर (अन्दर खींचकर) हृदय पर चिबुक (ठुड्डी) को दबाकर रखे। फिर गुदास्थान को संकुचित करके मन के बीच यथाशक्ति धारण करके अपने आत्मा का ध्यान (चिन्तन) करे। इससे अपरोक्ष ज्ञान की सिद्धि होती है।

बाह्यात् प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम्।
नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ॥43॥
धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु वा सदा।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो भवेद्योगी गतक्लमः ॥44॥

बाहर से प्राण को भीतर खींचकर उदर में प्रतिष्ठित करे फिर वहाँ से उसको नाभि के बीच, नाक के आगे और पैर के अँगूठे में मन के द्वारा प्रयत्नपूर्वक धारण करना चाहिए। सन्ध्या समय में इस प्रकार जो योगी प्रतिदिन करता रहता है, वह सब रोगों से मुक्त होकर परिश्रमरहित हो जाता है।

नासाग्रे वायुविजयं भवति। नाभिमध्ये सर्वरोगविनाशः। पादाङ्गुष्ठधारणाच्छरीरलघुता भवति ॥44-1॥

मन को नासाग्र में रोकने से वायु को रोका जा सकता है। नाभि के बीच रोकने से सभी रोगों का नाश होता है, पैर के अँगूठे पर धारण करने से शरीर में लाघव (हल्कापन) आ जाता है।

रसनाद्वायुमाकृष्य यः पिबेत् सततं नरः।
श्रमदाहौ तु न स्यातां नश्यन्ति व्याधयस्तथा ॥45॥
सन्ध्ययोर्ब्राह्मणः काले वायुमाकृष्य यः पिबेत्।
त्रिमासात् तस्य कल्याणी जायते वाक् सरस्वती ॥46॥
एवं षण्मासाभ्यासात् सर्वरोगनिवृत्तिः।
जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत्।
यः पिबेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते ॥47॥

जो साधक जीभ से वायु को खींचकर निरन्तर उसका पान किया करता है, उसे श्रम और दाह नहीं होते और उसके रोग भी नष्ट हो जाते हैं। जो ब्राह्मण दोनों सन्ध्याकाल में वायु को खींचकर पीता रहता है, उसकी वाणी तीन महीनों में कल्याणस्वरूपा सरस्वती हो जाती है। इसी प्रकार छः महीनों तक अभ्यास करने से सभी रोग अवरुद्ध हो जाते हैं। जो विद्वान् जीभ से वायु को लेकर उसे जीभ के मूल में रोकता है, वह अमृत पीता है और सभी प्रकार का कल्याण प्राप्त करता है।

Scanned by CamScanner

बन्ध तथा मुद्राएं

शरीर को पूर्ण रूप से विकार रहित करने के लिए तथा ध्यानात्मक आसनों में बैठने से पूर्व योग साधक के लिए कुछ मुद्राओं का अभ्यास करना व जानकारी प्राप्त करना आवश्यक है। इसलिए हठयोग में आसनों के साथ - साथ मुद्राओं का भी वर्णन मिलता है। इन मुद्राओं के बारे में विभिन्न मत हैं। स्वात्माराम ने दस बन्ध व मुद्राओं का वर्णन किया है - महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, उड्डियान, मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, विपरीत करणी, वज्रोली, शक्ति चालनी।[1]

घेरण्ड ने पच्चीस मुद्राओं का वर्णन किया है जो इस प्रकार हैं - महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियान, जालन्धर बन्ध, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, वज्रोलि, शक्ति-चालनी, तड़ागी, माण्डवी, शाम्भवी, पञ्चधारणा, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी और भुंजगिनी।[2] नारायणतीर्थ ने नौ मुद्राओं का वर्णन किया हैं - महामुद्रा, महाबन्ध, खेचरी, शक्ति-

---

1 1 महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्डियानं मूलबन्धस्ततो जालन्धराभिधः।
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्ति चालनम्॥ ह० प्र० 3.6

2 महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डियानं जलन्धरम्।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी॥
विपरीतकरणी योनिर्वज्रोली शक्तिचालिनी।
तड़ागी, माण्डुकीमुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातंगी भुंजगिनी।
पञ्चविंशति मुद्रावै सिद्धिदायनीहठयोगिनाम्॥ घे० सं० 3.1-3

चालनी , मूलबन्ध , उड्डियान बन्ध , जालन्धर बन्ध तथा विपरीत-करणी मुद्रा ।[1] चरणदास ने पाँच मुद्राओं का वर्णन किया है - खेचरी , भूचरी , चाँचरी , अगोचरी , उन्मनी मुद्रा ।[2] इन सभी मुद्राओं में निम्न लिखित मुद्राएं महत्वपूर्ण हैं जो कुण्डलिनी जगाने में सहायक हैं । उनका वर्णन निम्नानुसार है -

1 महामुद्रा : -

2 बाएँ पाँव की एड़ी से सीवनी नाडी को दबाये तथा दाहिने पाँव को फैला कर उसे दोनों हाथों से दृढ़ता से पकड़ना चाहिए तब जालन्धर बन्ध (जिसका वर्णन आगे किया है) करके वायु ऊपर की ओर ले जाकर कुम्भक करना चाहिए ।

नारायणतीर्थ ने महामुद्रा का वर्णन इस प्रकार किया है । महामुद्रा के अभ्यासी को सर्व प्रथम दोनों टागों को फैला कर बैठना चाहिए । तदन्तर बाएं पैर को मोड़े और उससे गुदा और मेढ़ू के मध्य भाग में स्थित सीवनी नाड़ी प्रदेश को भलि भांति पीड़ित करना चाहिए । फैलाए गए दाएं पैर को दोनों हाथों से पकड़े । इसके बाद शरीर के नौ द्वारों को अपने अधीन करके आगे झुकें और ठोडी को हृदय से लगाए ऐसी मुद्रा बन जाने पर प्राण वायु पर नियन्त्रण रखना चाहिए इस प्रकार बाँए पैर से महामुद्रा का अभ्यास करने के पश्चात् पुनः दाँए पैर से इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए ।[3]

2

1 महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
शक्तिचालिनी मूलबन्ध उड्डियानं ततः परम् ॥
जालन्धराभिधेयोयोगो विपरीतकृतिस्तथेति ॥ यो० सि० चं० पृ० 68

2 च० कृ० अ० यो० पृ० 46

3 क पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ ह० प्र० 3.9

ख अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरम् । गुरूपदेशतो योनिं गुदमेंढ्रयान्तरालगाम्
सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन तु । नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपरि
यो० सि० चं० पृ० 70

महामुद्रा के अभ्यास से कुण्डली लगाकर बैठा हुआ सर्प जैसे डण्डे से मारने के पश्चात् दण्ड के आकार का हो जाता है , वैसे ही कुण्डलिनी शक्ति सहसा सरल हो जाती है और तब दोनों पुटों के आश्रय से प्राण से वियुक्त होने के कारण मरणावस्था जैसी स्थिति हो जाती है । फिर उससे धीरे - धीरे वायु का रेचन किया जाता है , वेग से नहीं । विद्वान इसे ही महामुद्रा कहते हैं ।[1]

[3] जो व्यक्ति महामुद्रा का अभ्यास करता है उसके लिए पथ्य और अपथ्य कुछ भी नहीं रह जाता है । सभी रस नीरस से हो जाते हैं । अधिक भोजन अथवा घोर विष का भोजन भी अमृत के समान पच जाता है । इसके अभ्यास से क्षय , कुष्ठ , गुदावर्त , गुल्म , अजीर्ण इत्यादि रोग नष्ट हो जाते हैं ।

यह महामुद्रा अतिशय सिद्धियाँ प्रदान करने वाली है । इसका प्रयत्न पूर्वक गोपन करना चाहिए । चाहे जिसको इसका उपदेश न देकर केवल उचित अधिकारी को ही इसकी शिक्षा देनी चाहिए ।[2]

3

1 पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्यदक्षिणम् । प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढ.म् ।
कण्ठे बन्धसमारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः । यथा दण्ड हतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ।।
ऋज्वी भूत्वा तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् । तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया
ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्तु वेगतः । महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुद्धोतमाः ।
ह0 प्र0 3.10 - 13

2 क कथितेयं महामुद्रा महासिद्धि करी नृणाम् ।
गोपीनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।। यो0 चूडा0 श्लोक -70

ख नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अति भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ।।
क्षयकुष्टगुदावर्तगुल्माजीर्ण पुरोगमाः ।
तस्यरोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।। वही श्लोक 68 , 69

2 महाबन्ध मुद्रा : -

[4] नारायणतीर्थ के अनुसार सर्वप्रथम साधक दोनों पैरो को फैलाकर एक पैर को (बाएँ पैर को) मोड. कर सीवनी नाड.ी पर लगाएँ तथा दाएं पैर को मोड.कर जंघा पर रखें । तदनन्तर गुदा का आकुञ्चन करके अपान वायु को उर्ध्व मुखी करके समान वायु के साथ मिलाएँ और प्राण को अधोमुखी करना चाहिए ।[1] ऐसा करने से महाबन्ध मुद्रा होती है । स्वात्माराम के अनुसार साधक बाँऐं पैर की एड.ी को मोड.कर सीवनी नाड़ी स्थान में लगावें और बांयी जंघा पर दायां पैर रखकर बैठे तथा वायु को पूरित करके ठोड.ी को हृदय - स्थान में दृढ.ता से लगावें और गुदा को संकुचित करके मन को नाड.ी के मध्य सुषुम्ना में लगाना चाहिए । फिर वायु को यथा शक्ति धारण करके धीरे - धीरे रेचन करना चाहिए । इस प्रकार बायें अंग में समान रुप से अभ्यास करके दायें अंग से करना चाहिए ।[2] नारायणतीर्थ और स्वात्माराम दोनों के अनुसार ही यहाँ कण्ठ बन्ध नहीं करना चाहिए ।[3]

महाबन्ध का अभ्यास करने से प्राण तथा अपान वायु उर्ध्वगामी हो जाते हैं , सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं और नाडि.यों का रस समूह उपर की ओर प्रवाहित होने लगता है ।[4] महाबन्ध मुत्यु

4

1 योऽस्यां प्रसारितः पादो विनस्य तमुरुपरि । गुदयोनि समाकुञ्चय नीत्वा चापानमूर्ध्वगम् ।
योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम् । बन्धदूर्ध्वगत्यर्थमपानप्राणयोः सुधीः ।
कथितोऽयं महाबन्धः । योo सिo चं पूo 70

2 पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् । वामोरुपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढ़म् । निष्पीडय योनिमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥
हo प्रo 3.18 , 19

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः । सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ।वही 3.20

3 हo प्रo 3.21

4 सर्वसिद्धिप्रदायकः नाड.ीगतद्रसव्यूहर्ध्वं नयति योगिनः । योo सिo चo पूo 70

महावेध मुद्रा

के भय को दूर करने में समर्थ है तीनों नाडियों ईड.ा , पिड.ला और सुषुम्ना का यहाँ संगम होता है और मन महाकाश (दोनों भौंहों के बीच में जिसे शिव स्थान कहा जाता है) पहुँच जाता है । [1]

3 महावेद्य मुद्रा : -

साधक एकाग्रचित होकर पूरक प्राणायाम द्वारा बाह्य वायु को ग्रहण करके मूलबन्ध लगाएँ फिर कुम्भक हेतु जालन्धर बन्ध एवं उड्डियान बन्ध लगाकर उसे रेचक करने तक रोक कर रखें । इस प्रकार महाबन्ध (मूलबन्ध , जालन्धर और उड्डियान बन्ध) द्वारा वायु मध्य मार्ग अर्थात् सुषुम्ना नाड.ी में चलने लगती है । चन्द्रमा , सूर्य तथा अग्नि देवता से अधिष्ठित इड़ा , पिङला और सुषुम्ना ये तीनों नाड़ियाँ इक्टठी हो जाती हैं उस अवस्था में साधक को पूरित वायु का त्याग करना चाहिए । [2]

इस महावेध के अभ्यास से साधक को बहुत लाभ की प्राप्ति होती है । इससे झुरियाँ बालपकना तथा कम्पन होना रुक जाता है । इसके अभ्यास से बुढ़ापा , मृत्यु , भय दूर होते हैं तथा जठराग्नि प्रदीप्त होती है तथा अणिमा ,गरिमा आदि सिद्धियों की प्राप्ति होती है । ये तीनों बन्ध गुप्त रखने चाहिए इनका अभ्यास प्रतिदिन तीन बार दो दो घंटे के अन्तर पर करना चाहिए । यह सभी प्रकार के

---

1 कालपाशमहाबन्ध वमोचनविचक्षणः ।
त्रिवेणीसंगमंधत्ते केदारं प्रापयेन्मनः । ह0 प्र0 3.23

2 महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः । वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ।।
समहस्तो युगो भूमौ स्फिचौ संताऽयेच्छनैः । पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ।।
सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै । मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ।।
वही 3.25-27

पापों को नष्ट करने वाला है । अच्छे जानकर साधक को भी प्रारम्भ में इसका अभ्यास अल्पमात्रा में करना चाहिए । '

4 खेचरी मुद्रा : -

' जैसा कि इसका नाम है खे = आकाश , चरी = विचरण करना अर्थात् इस मुद्रा का अभ्यास करने से साधक में आकाश में विचरण करने की शक्ति उत्पन्न हो जाती है । इस मुद्रा में तीन क्रियाओं द्वारा जिह्वा को लम्बा किया जाता जिससे कि वह उलटकर कपाल कुहर में प्रविष्ट कर सके । और तब दृष्टि भ्रूमध्य लगाने से खेचरी मुद्रा होती है । इन तीन क्रियाओं में जिह्वा का काटना , चालन और दोहन करके जिह्वा को लम्बा किया जाता है

काटना : - थुअर (स्नुही) के पत्ते के समान तीक्ष्ण धारवाले , स्निग्ध तथा निर्मल (गन्दगी रहित) शस्त्र लेकर उसके द्वारा जिह्वा मूल को बाल भर काट दें ।

चालन : - इसके बाद सेन्धा नमक तथा हर्रे के चूर्ण से जिह्वा का घर्षण करना चाहिए सात दिन बाद पुनः बाल भर काटना चाहिए ।

"

1 महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धि प्रदायकः ।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥
एतत् त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥
अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ॥
सम्यक् शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथम साधनम् ।

ह० प्र० 3.27-30

[1] दोहन : - दोनों हाथों की दोनों अगुलियों के बीच में लेकर जिह्वा को बार - बार आगे निकालकर बढ़ाने को दोहन की संज्ञा दी है । जैसे गाय का दूध दुहते हैं इसी प्रकार जिह्वा को लम्बा करने के लिए इसका दोहन किया जाता है ।

इसी क्रम से छः मास तक उक्त विधि से प्रतिदिन अभ्यास करने से जिह्वामूल का शिराबन्ध हट जाता है । जिह्वा को उल्टकर कपाल कुहर के अन्दर प्रविष्ट कराना चाहिए यह खेचरी मुद्रा है ।[1]

जो साधक कपाल कुहर में जिह्वा को आधे क्षण मात्र ऊपर लगाकर रखता है , वह साधक विष , रोग , मृत्यु , बुढ़ापा आदि से मुक्त हो जाता है । खेचरी मुद्रा के सिद्धकर लेने पर , रोग , मरण , निद्रा - तन्द्रा , भूख - प्यास आदि द्वन्द नहीं सताते ।[2]

---

1 कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा । भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवन्ति खेचरी ॥
छेदन चालन दोहैः कलां क्रमेण वर्धयेतावत् ।
सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः ॥
स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् । समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥
ततः सैन्धव पथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् । पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥
एवं क्रमेण षण्मासंनित्ययुक्तः समाचरेत् । षण्मासाद्रसनामूलशिराबन्धः प्रणश्यति ॥
कलां पराङ्मुखी कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् । सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योम चक्रं तदुच्यते ॥
ह0 प्र0 3.31-36

2 रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति । विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥
न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेतस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ वही 3.36-40

खेचरी मुद्रा के द्वारा सोम रस का पान का लाभ : -

[8] मेरुदण्ड और मस्तिष्क के बीच में सोम कला पूर्ण विवर है वही नदियों (इड़ा , पिङ्गला आदि) का मुख्य कहा जाता है । उसे विद्वान लोग आत्मतत्त्व भी कहते हैं । शरीरस्थ सोममण्डल से निकले हुए स्राव का नष्ट होना ही मृत्यु का कारण माना है । अतः उस स्राव का निरोध खेचरी मुद्रा के द्वारा किया जाता है । जिह्वा को कपाल कुहर में प्रविष्ट करा कर , मुख्य को ऊपर करके पराशक्ति का ध्यान करके , षोडशदल कमल में प्रवाहित प्राण के सहारे अनायास प्राप्त निर्मल धारा रूप तरंग के समान सोम स्राव का जो पान करता है वह कमल तन्तु के समान कोमल शरीर वाला योगी , व्याधि से मुक्त होकर चिरकाल तक जीवित रहता है ।

यदि जिह्वा का अग्र भाग लगातार सोममण्डल से निकले सोम रस का पान करता रहे तो जिह्वा नमकीन खट्टा , दूध , शहद , घी के स्वाद का अनुभव करती है । ऐसे साधक के सभी रोगों तथा बुढ़ापे का अन्त हो जाता है ।उस पर शस्त्र प्रहार का प्रभाव नहीं होता । वह अणिमा वाले आठ सिद्धियों को तथा अमरत्व प्राप्त करता है तथा उसके प्रति सिद्धाङ्गनाएँ आकर्षित होती है । जिस साधक का शरीर प्रतिदिन सोमस्राव से भरा रहता है उसको सर्प के काटने पर विष नहीं चढता । जिह्वा के प्रवेश से उत्पन्न उष्णता के कारण चन्द्र (आज्ञा-चक्र) से जो सार स्रवित होता है उसे नाभिमण्डल में स्थित सूर्य भस्म कर देता है । उसे जिह्वा से पान करने पर साधक का शरीर अमरत्व को प्राप्त होता है । '

---

[8] 1 यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थम् तस्मिंस्तत्व प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् चन्द्रात्
सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणाम् तद्बध्नीयात् सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ।
उर्ध्वः षोडशपत्रमध्यगलितं प्राणादवाप्तं हठात् । उर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां
चिन्तयन् उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेत् ।
निर्व्याधिः समृणालकोमल वपुर्योगी चिरं जीवति ।
चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी सक्षारा
कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ॥ क्रमश . . .

पाँच स्त्रोतो से युक्त जो विवर है वही ज्ञान का उत्पादक है उसी अज्ञान रहित शून्य में खेचरी मुद्रा विद्यमान रहती है । सृष्टि का मूल बीज प्रणव (ऊँकार) ही है । मुद्राओं में खेचरी मुद्रा है , निरालम्ब ही एक परमात्मा है , मनोनमनी अवस्था ही एक अवस्था है । [1]

[1] ऐसा करने से कुण्डली उस सुषुम्ना के मुख को निश्चित रुपसे छोड. देती है जिससे वह (प्राण) अपने आप सुषुम्ना में चलने लगता है । इस प्रकार सुखपूर्वक सोती हुई अरून्धती को प्रतिदिन चलाना चाहिए इसके संचालन मात्र से ही योगी रोगों से छुटकारा पा लेता है । कुण्डलिनी के अभ्यास से बहत्तर हजार नाडि.यों का शोधन होता है । [2] जो साधक शक्ति चालनी मुद्रा का अभ्यास करता है उसकी जठराग्नि प्रदीप्त होती है । वह रोगों से मुक्त रहता है तथा चिरकाल से मूलाधार चक्र में सुप्त कुण्डलिनी शक्ति अपने सर्पाकार रुप को छोड.कर सुषुम्ना नाडी की सहायता से अर्ध्वगामिनी हो जाती है । [3]

---

[9] पिछले फुटनोट का शेष

व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रागमोदीरणम् । तस्य स्यादमरत्वम् अष्टगुणितम् सिद्धाड.गनाकर्षणम्
नित्यं सोमकलापूर्णम् शरीरं यस्य योगिनः । तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥
जिह्वा प्रवेश सम्भूतवह्निनोत्पादितः खलु । चन्द्रात् स्रवति यः सार सा स्याद् अमरवारुणी ॥
तथा सोमकलापूर्ण देही देहं न मुञ्चति ॥ ह0 प्र0 3.45 - 51

1 सुषिरं ज्ञान जनकं पञ्चस्रोतः समन्वितम् । तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन शून्ये निरञ्जने ॥
एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी । एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥
वही 3.52 , 53

2 तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम् ।
जहाति तस्मात् प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥
तस्मात् सञ्चालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुन्धतीम् । तस्याः संचालनैव योगी रोगैः प्रमुञ्चयते ॥
द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने । कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसनादृते ॥
ह0 प्र0 3.114 , 115 , 119

3 अग्निवृद्धि र्भवेतस्य रोगाणां च विनाशनम् । विहाय मुद्रां भुजंगी स्वयमूर्ध्वं भवेत्खलु
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिना सिद्धिमिच्छता । यो0 सि0 च0 पृ0 71

5 उड्डियान बन्ध मुद्रा : -

10 श्वास को बाहर निकाल कर पेट को अन्दर सिकोडःने को उड्डियान बन्ध कहते हैं । उदर को नाभि के ऊपर , नीचे और पीछे की ओर खीचें ।[1] नाभि के ऊपर और नीचे का भाग यत्नपूर्वक पीठकी ओर खींचने का अभ्यास करने से साधक छः मास में ही मृत्यु को जीत लेता है ।[2] सुषुम्ना के अन्दर निरूद्ध प्राण इसके द्वारा उठाया जाता है, प्राण रुपी महापक्षी निरन्तर उड़ान भरता रहता है । इसलिए इसे उड्डियान नाम से अभिहित किया गया है । सभी बन्धों में उड्डियान बन्ध श्रेष्ठ है । उड्डियान बन्ध का अभ्यास दृढ. हो जाने पर मुक्ति का मार्ग सरल हो जाता है । प्रतिदिन चार बार अभ्यास करने से साधक का नाभि में स्थित नाभिचक्र , सूर्य चक्र शुद्ध हो जाते हैं और चक्र की वायु उसके अधीन हो जाती है ।[3]

नारायणतीर्थ के अनुसार उड्डियान मुद्रा में साधक दोनों हाथों से पैरों को पकड़े । गुल्फ प्रदेश के समीप ला कर उसे पीडि.त करे । ऐसा करने से उड्डियान मुद्रा लगती है ।[4]

10

1 उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् । ह0 प्र0 3.56

2 नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः । वही 3.58

3 क बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयनाख्यो यं योगिभिः समुदाहृतः ॥
उड्डीनं कुरूते यस्मादविश्रान्तं महाखगः । वही 3.54.55

ख सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ।
उड्डियाने दृढ. बद्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ वही 3.57

ग षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ वही 5.58

4 सति वज्रासने पादौकराभ्यां धारयेद्दृढ.म् । गुल्फदेश समीपे च उदरं तत् प्रपीडयेत् ।
पश्चिमं तानमुदरं कारयेच्चिबुकं हृदि । शनैः शनैर्यथा प्राणस्तुन्दसिद्धिं न गचछति ॥
यो0 सि0 च0 पृ0 72

6 जालन्धर बन्ध : -

" कण्ठ का संकोचन करें और छाती पर ठोडी रखें तो जालन्धर बन्ध होता है ।[1] देवताओं को भी दुष्प्राप्य जालन्धर बन्ध के लिए साधक कण्ठ से शिरा जाल को बान्धा कर चिबुक को हृदय प्रदेश पर्यन्त ले जाकर दृढ़. रीति से स्थिर रखें । ऐसा करने से जालन्धर बन्ध सिद्ध होता है ।[2] हठयोग प्रदीपिका में जालन्धर पद का अर्थ करते हुए लिखा है जो शिराओं के समूह रुपी जाल को बांधता है और कपाल छिद्र रुप नभ में स्थित सोम स्राव को नियन्त्रित करता है , उसे जालन्धर बन्ध कहते हैं ।[3] इसका विजयी योगजैश्वर्य प्राप्त करता है ।[4]

जालन्धर बन्ध करने से सोमस्राव जठराग्नि में नहीं गिरता और वायु का प्रकोप नहीं होता । जालन्धर बन्ध को मध्य चक्र कहा गया है इसके द्वारा शरीर के अन्दर के सोलह आधारों का नियन्त्रण होता है ।[5]

घेरण्ड ने भी इसे सोलह प्रकार का आधार बन्ध माना है ।[6]

"

1 कण्ठ संकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ॥ घे० सं 3.12

2 बध्वा गले शिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
बन्धो जालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥ यो० सि० च० पृ० 72

3 बध्नाति हि शिराजालमधोगामिनभोजलम् । ह० प्र० 3.70

4 एतस्याभ्यासतो योगी योग सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ यो० सि० च० पृ० 72

5 जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ॥ ह० प्र० 3.71 , 72

6 जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धम् । घे० स० 3.12

7 मूलबन्ध : -

12 इसका स्थान गुदा में है । इसके अभ्यास हेतु गुदा स्थान में बन्ध लगाया जाता है । बाऐं पैर की एड़ी से गुदा द्वार को बन्द करके ऊपर की ओर अंकुचन करना चाहिए । ऐसा करने से सभी वायु का नियन्त्रण हो जाता है और नीचे की वायु ऊपर की ओर जाने लगती है । प्राण - अपान का मिलन सहज में ही हो जाता है । योग में मूलबन्ध का बड़ा महत्व है। इससे जठराग्नि की वृद्धि होती है । रक्त सम्बन्धी विकार दूर हो जाते हैं । [1]

8 भूचरी मुद्रा : -

इस मुद्रा का निवास नासिका में है । प्राण और अपान जो अलग - अलग हैं उन्हें एक करती है प्राण जहाँ है , अपान को उस स्थान पर लाकर उस पर बड़ी युक्ति से संयम करके ध्यान करें । जब प्राण वायु पर नियन्त्रण हो जाता है तब उसकी चंचलता समाप्त हो जाती है और प्राणवायु उर्ध्व होकर ब्रह्मरन्ध्र की ओर चढ़ने लगता है । इसको इस प्रकार से किया जाता है - पहले मूलबन्ध करें , पैर की एड़ी गुदा भाग में लगा कर सिद्धासन लगावें । इस प्रकार से पवन व मन को अपने वश में करना चाहिए अपानवायु प्राणवायु बन कर ऊपर की ओर चढ़ने लगे तो वह प्राणवायु बन जाती है । [2]

---

12 1 गुदा द्वार बन्धन दे ठानौ । बाये पांव कि एड़ी सेती । मूलद्वार रोकै करि हेती ।
ऊर्ध्वही कूँ खैंचन कीजै । अरु कबहूं मन ऐसी धरै । आसन पदम करन कू करै ॥
प्राण अपान सहज मिल जावै । जठर अगन बाढै अधिकाय । जो चाहे तो बहुत खाय ।
च० कृ० अ० यो० प्र० 48

2 दूजी मूद्रा भूचरी , नासा जाको वास । प्राण अपान जुदी जुदी एक करै चरणदास ॥
जितकी तितम्हा प्राण को , वा धरलाय अपान । ताहि मिलावै युक्तिसूं करि करि संयम ध्यान ॥
जब वह जीतै पवनकूं , मन चंचल ठहराय । गगन चढ़न की आश हो , कहै शुकदेव सुनाय ॥
गुदाद्वार बंध दीजिए , एड़ी पाँव लगाय । आसन सिद्ध जु कीजिए , मन पवनावश लाय ॥
अपान वायु जब वशभवै , ऊर्ध्व खैंच चलाय । सनई सनई जा चढै , प्राण वायु हवै जाय ॥
च० कृ० अ० यो० पृ० 46

9 चांचरी मुद्रा : -

" चाँचरी मुद्रा का निवास नेत्रों में है । अपनी नासिका के चार अँगुल आगे चित्त को एकाग्र करना चाहिए इससे पाँचों तत्त्व खुल जाते हैं उनका रहस्य सामने आ जाता है । मन व पवन स्थिर हो जाते हैं । उसके बाद नासाग्र दृष्टि करनी चाहिए । नासाग्र दृष्टि करने से बहुत से आश्चर्यजनक दृश्य सामने आयेगें तथा स्वर्ग की अनुभूति होगी । वहाँ से फिर भ्रूमध्य दृष्टि लगानी चाहिए । यहां पर बड़े नक्षत्र के दर्शन होगें । उगता हुआ सूर्य जैसा दृष्टिगोचर होगा । यहां पर चित्त व चेतन शक्ति दोनों एकाकार हो जाती हैं । तथा लय की उत्पति होती है और दुविधा मिट जाती हैं । '

10 मातडि्गनी मुद्रा : -

इस मुद्रा में जल में कण्ठ पर्यन्त खड़े होकर नासापुटों से जल खींच कर मुख द्वार से बाहर निकालना चाहिए । फिर मुख के द्वारा जल खींच कर नासिका द्वार से निकालें । इसका अभ्यास बार - बार करना चाहिए । यह मातंगिनी नाम की परम मुद्रा है , जिसके सिद्ध होने पर जरा, मृत्यु का भय नहीं रहता । इसे किसी एकान्त स्थान में एकाग्रचित होकर करना चाहिए । इसके सिद्ध होने पर

---

13 1 तीजी मुद्रा चाँचरी , जाको नैनन वास । नासा आगे दृष्टिकूं राखोमन धर आस ॥
अंगुल चार नासिका आगे । चित अस्थिर करि देखन लागे ॥
खुले पाँच तत्व करे जू कोई । मन अरू पवन जहां थिर होई ॥
फिर स्वासुं नासा परि आवे । अचल टकटकी तहां लगावै ॥
जहँ बहुतक अचरज दरसावै । विभव स्वर्ग के आगे आवै ॥
जितसुं पलट त्रिकुटी माहीं । ध्यान करै कहुँ अन्त न जाही ॥
दीरघ तारागा परकासै । उदय होय सूरज ज्यों भासे ॥
चित चेतन दोउ मेला करै । लै उपजै अय दुविधा हरै ॥
यही चाँचरी मुद्रा जानै । चरणदास याकूं पहिचानै ॥ च० कृ० अ० यो० पृ० 46

योगी हाथी के समान बलवान हो जाता है और सदा सुखी रहता है । इस मुद्रा को यत्न पूर्वक करना चाहिए ।[1]

11 तड.ागीमुद्रा : -

यह मुद्रा पश्चिमोतान आसन में बैठ कर की जाती है उदर को तड.ाग के समान स्थित करने से तात्पर्य है उसे जल से परिपूर्ण सरोवर के समान वायु से भरना चाहिए ।[2]

12 माण्डुकी मुद्रा : -

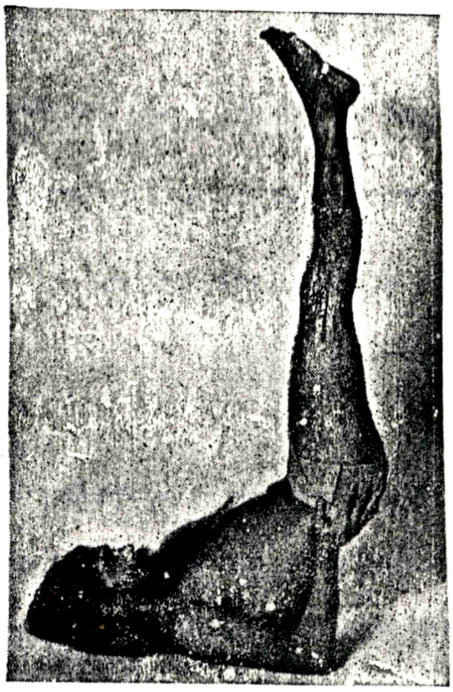
यह मुद्रा करने के लिए मुख को बन्द करके तालु में जिह्वा को घुमाना चाहिए । फिर जिह्वा के द्वारा सहस्रार से टपकते हुए सुधा रस का धीरे - धीरे पान करना चाहिए । यह माण्डुकी मुद्रा कहलाती है । यह सुधा रूपी अमृत साधक के स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हितकर और बल प्रदान करने वाली है । इसके अभ्यास से साधक के केश सफेद नहीं होते और अत्यन्त लावण्यता की प्राप्ति होती है ।[3]

14

1 कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् । मुखान्निर्गयेत पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥
नासाभ्यां रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः । मातङि्गनी परामुद्रा जरामृत्यु विनाशिनी ॥
विरले निर्जने देशे स्थित्वा चकाग्रमानसः । कुर्यान्मातङि्गनी मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥
यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमश्नुते । तस्मात् सर्वप्रयत्नेनसाधयेत् मुद्रिकांपराम ॥
घे0 सं 3.88 - 91

2 उदरं पश्चिमोतानंकृत्वा तड.ागा कृति । तड.ागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥
वही 3.61

3 मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् । शनैर्ग्रसेदमृतं तन्माण्डूकीं मुद्रिकां विदुः ॥
वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् । न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥
वही 3.62 , 63



विपरीत करणी

13 शाम्भवीमुद्रा : -

" साधक इसमें दृष्टि को भौंहों के मध्य स्थिर करके एकाग्र मन से चिन्तन करते हुए परमात्मा का दर्शन करे । यह शाम्भवी मुद्रा है । इसे इस प्रकार से गोपनीय रखना चाहिए यथा कुलवधू । इसका अभ्यास करने वाला साधक स्वयं नारायण जगत स्रष्टा ब्रह्मा ही है । यह अभ्यास मन व प्राण को संयमित करता है । कुछ समय के अभ्यास से ही साधक का मस्तिष्क अध्यात्म चिन्तन में मग्न होने में समर्थ होने लगता है । ' [1]

14 विपरीत करणी मुद्रा : -

जिस मुद्रा में पदार्थों की दिशा का व्युत्क्रम किया जाता है उसे विपरीतकरणी मुद्रा कहते हैं । पैर ऊपर और सिर नीचे करने से जब साधक के उर्ध्वभाग में नाभि और अधो भाग में तालु स्थित हो जाता है तो ऊपरी भाग में अग्निरूप सूर्य और नीचे भाग में अमृतरूप चन्द्रमा आ जाते हैं तब विपरीत करणी मुद्रा सिद्ध होती है । [2] दिव्य रुप सोममण्डल से जो अमृत स्रवित होता है । उस सबको सूर्य ग्रस लेता है और इससे शरीर में बुढ़ापा आ जाता है । नाभि को ऊपर और तालु को नीचे करने से सूर्यमण्डल ऊपर और सोममण्डल नीचे हो जाता है इसलिए इसे विपरीत करणी कहते हैं । [3]

15

1 नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् । सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता ॥
वेदशास्त्रा पुराणानि सामान्य गणिका इव । इयं तु शाम्भवीमुद्रा गुप्ताकुलवधूरिव ॥
स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ती शाम्भवीम् ॥
सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वर ।
शाम्भवीं यो विजानीयात स च ब्रह्म न चान्यथा ॥ घे० सं 3.64-67

2 उर्ध्वं नाभिरधस्तालुरूर्ध्वभानुरधः शशी । करणी विपरीताख्या सर्व व्याधि विनाशिनी ॥
यो० सि० च० पृ० 72 , ह० प्र० 3.78

3 यत्किञ्चित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।
तत् सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥ ह० प्र० 3.76

इसका अभ्यास धीरे -धीरे करना चाहिए । प्रथम दिन एक क्षण तक नीचे की तरफ सिर और ऊपर की ओर पाँव करने चाहिए । इसका दूसरे दिन अभ्यास कुछ बढ़ाना चाहिए ।[1]

16 इसके अभ्यास से छः महीने बाद ही झुर्री तथा सफेद बाल दिखाई नहीं पड़ते । जो साधक एक पहर तक इसका अभ्यास करता है वह मृत्यु को जीत लेता है ।[2]

15 शक्ति चालिनी मुद्रा : -

मूलाधार चक्र के कमल पर प्रसुप्त कुण्डलिनी शक्ति को अपान वायु से बार - बार आकृष्ट करें यही शक्ति चालन मुद्रा है ।[3] मूलाधार में जो कुण्डलिनी साढ़े तीन लपेटे लगाए हुए सर्पिणी के रूप में सो रही है । उसके सोते रहने पर योगी पशु (अज्ञानी) अवस्था में रहता है ।[4] कुण्डलिनी सर्प के आकार के सामान टेढ़ी मेढ़ी है । कन्द के ऊपर सोती हुई कुण्डलिनी योगियों के लिए मोक्ष दायिनी और मूढ़ लोगों के लिए बन्धन का कारण बनती है । जिस मार्ग से क्लेश रहित ब्रह्मपद को जाया जाता है उस मार्ग को मुख से ढककर कुण्डलिनी सोई रहती है ।[5]

16 1 क अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ।
क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने-दिने ।। ह0 प्र0 3.80
ख गुरूपदेशतः समयङ् नतु शास्त्रार्थ कोटिभिः । वही 3.80
ग वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ।। वही 3.81

2 नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्नि विवर्धिनी ।। आहारो बहुलस्तस्य साधकस्य च ।।
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।। वही 3.79

3 आधार कमले सुप्तां चालयेत् कुण्डलिम् दृढ़ाम् । अपान वायुनाकृष्य बलादाकृष्य बुद्धिमान
शक्ति चालनमेवं हि प्रत्यहं यः समभ्यसेद् । यो0 सि0 च0 पृ0 71

4 मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता । शयिता भुजगाकारा सार्ध्द त्रिवलयान्विता ।।
घे0 सं 3.49

5 कुण्डलीनी कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्तिता । कन्दोर्ध्वं कुण्डलीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम्
बन्धनाय च मूढ़ानाम् यस्तां वेत्ति स योगवित् । येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी । ह0 प्र0 3.102 - 104

कन्द : -

" मूल स्थान से नौ इंच ऊँचाई वाला तथा चार अंगुल चौड़ाई वाला कोमल तथा सफेद वस्त्र में लिपटे हुए के समान कन्द का लक्षण किया गया है ।[1]

कुण्डलिनी : -

कुटिलाङ्गी , कुण्डलिनी , भुजङ्गी , शक्ति , ईश्वरी , कुण्डली , अरून्धती आदि कुण्डलिनी के पार्यायवाची है ।[2]

वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों से दोनों पाँवों के टखनों को दृढ़ता से पकड़े और उससे कन्द को जोर से दबाए । कुण्डलिनी चालन करके भस्त्रिका कुम्भक विशेष रूप से करना चाहिए । मूलाधार में स्थित उस कुण्डलिनी को प्रातः, सायं आधा प्रहर तक सूर्य नाड़ी से पूरक करके युक्तिपूर्वक प्रतिदिन चलाना चाहिए ।[3]

17

1 उर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् ॥ ह0 प्र0 3.109

2 कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी , भुजङ्गी , शक्तिरीश्वरी ।
कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दा पर्यायवाचकाः । वही 3.100

3 सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढ़म् ।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ।
वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।
कुर्यादनन्तरम् भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥
अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥
वही 3.108 , 110 , 111

16 अगोचरी मुद्रा : -

[18] इस मुद्रा का मूल स्थान कानों में है इसके करने से योगी को सुख की प्राप्ति होती है । इस मुद्रा से ज्ञान व स्मृति दोनों एक होकर अदृश्य हो जाते हैं । मन व इन्द्रियाँ स्थिर होकर अनाहत नाद के शब्द में लीन हो जाती हैं ।[1]

17 उन्मनी मुद्रा : -

इस मुद्रा का वास ब्रह्मरन्ध्र में है वहाँ साधक सिद्ध होकर समाधि में मिल जाता है । सभी आशाएं क्षीण हो जाती हैं । वहाँ पर काल का कोई भय नहीं , केवल आनन्दनुभूति ही है । यहाँ पर तीनों गुणों का कोई स्थान नहीं है और न माया का और न क्लेश का । उस स्थान पर जीवात्मा परमात्मा हो जाता है , ध्याता , ध्यान व ध्येय मिलकर एकाकार हो जाते हैं , अन्य कोई क्रिया नहीं रहती है ।[2]

---

18 1 कहुँ अगोचरी चौथी मुद्रा । तामें सुख पावै योगींद्रा ।
यामुद्राका संस्थान बासा । शुकदेव कहैं सुत चरणहि दासा ॥
ज्ञान सुरति दोउ एक ह्वै , पलट अगोचर जाय ।
शब्द अनाहत में रते , मन इन्द्रीथिरपाय ॥
च० कु० अ० यो० पृ० 46

2 पाँचवी मुद्रा उनमानी , दशवें द्वारे वास ।
सिद्ध समाधि मिलै जहाँ, दग्धहोय सब आस ॥
आनंदहि आनंद जहाँ , तहां न काल कलेश ।
तीनों गुन नहि पाइये , ह्यांनहिं मायालेश ॥
जीवातम परमात्मा , होय जाय वा ठौर ।
ध्याता ध्यानन ध्येय जहँ , तहान किरिया और ।
वही पृ० 47

18 पाशिनी मुद्रा : -

" दोनों पाँव को कण्ठ के पीछे ले जा कर उन्हें परस्पर मिलाकर पाश के समान दृढ़ता से बाँध लें । यह शक्ति को जागृत करने वाली पाशिनी मुद्रा है । सिद्धि की आकांक्षा वाले योगी को प्रयत्न पूर्वक इसका अभ्यास करना चाहिए । [1]

19 अश्विनीमुद्रा : -

गुदा द्वार का बार - बार संकोचन और प्रसार करना ही यह अश्विनी मुद्रा कहलाता है । इससे कुण्डलिनी का जागरण होता है । यह मुद्रा गुह्य रोगों को नष्ट करने वाली शारीरिक शक्ति को बढ़ाने वाली , अकाल मृत्यु का हरण करने वाली है । [2]

20 काकीमुद्रा : -

मुख को कौए की चोंच के समान करने से उसके द्वारा धीरे - धीरे वायु का पान करना चाहिए । यह सभी रोगों को नष्ट करने वाली काकी मुद्रा होती है । इस मुद्रा को सब प्रकार से गुप्त रखना चाहिए । इस मुद्रा के करने से कौए के समान रोग-राहित्य की प्राप्ति होती है । [3]

---

19 1 कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद् दृढ़बन्धनम ।
सा एव पाशिनीमुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी ॥
पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टि विधायनी ।
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकांक्षिभिः ॥ घे० सं 3.84 , 85

2 आकुंचयेद गुदाद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः । सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥
अश्विनी परमामुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी । बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणंहरेत् ॥ वही 3.82, 83

3 काकचञ्चुवदास्येन पिबेद वायुं शनैः शनैः ।
काकी मुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥
काकी मुद्रा परमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसाद मात्रेण न रोगी काकवद् भवेत् ॥ वही 3.86 , 87

21 भुजंगी मुद्रा : -

[20] मुख को फैला कर कण्ठ से वायु का पान करना चाहिए । यह भुजंगिनी मुद्रा कहलाती है । इसके सिद्ध होने पर जरा व मृत्यु का नाश होता है । इससे अजीर्ण आदि सभी रोग नष्ट हो जाते है ।[1] इन मुद्राओं के अभ्यास से शरीर में स्थिरता उत्पन्न होती है तथा कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है ।

20

1 वक्त्रांकिंचित् सुप्रसार्य चानिलं गलयापिबेत् ।
साभवेद् भुजगींमुद्रा जरा मृत्युविनाशिनी ॥
यावच्च उदररोगाअजीर्णादिविशेषतः ।
तत् सर्वं नाशयेदाशु यन्मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ वही 3.82 , 83

यथा—बोझिल पृथिवी तत्त्व के कारण वायु की गति हाथी की तरह मन्द रहती है। जल-तत्त्व प्रवहमाण होने के कारण वायु की गति मकर की तरह, पात्र में भोजन पकते समय वायु की बुद्बुदाहट के समान जठराग्नि के कारण वायु की गति मेढ़े (मेष) की तरह, हृदय में वायु तत्त्व की प्रधानता के कारण वायु की गति हिरण (मृग) की तरह छलाँग मारकर चलने वाली तथा कण्ठ-स्थान में व्योम तत्त्व की विभुता (विशालता) के कारण वायु की गति हाथी की तरह हो जाती है। बालापद्धति के अनुसार चक्रों के देव और देवियाँ कुछ भिन्न हैं—

गणेश्वरो विधिर्विष्णः शिवो जीवो गुरुस्तथा ।
षडेते हंसतामेत्य मूलाधारादिषु स्थिताः ॥

और इनकी शक्तियाँ इस प्रकार हैं—

शक्तिः सिद्धिर्गणेशस्य ब्रह्मणश्च सरस्वती ।
लक्ष्मीनारायणस्यापि पार्वती च पिनाकिनः ॥
अविद्या चैव जीवस्य गुरोर्ज्ञानं परापरम् ।
मोक्षबीजात्मिका विद्या शक्तिश्च परमात्मनः ॥

कंद की अवस्थिति :—

लिङ्ग और गुदा के मध्य मेरुदण्ड का अधःप्रदेश सामान्य रूप से कन्द का स्थान माना गया है। फतेहगढ़ जिले के शृङ्गीरामपुर नामक स्थान से श्री भगवती प्रसाद सिंह "डिप्टी कलेक्टर" को प्राप्त[१] एक चित्र में कन्द का स्थान नाभि दिखाया गया है। यहीं पर प्राप्त एक अन्य चित्र में नीचे की ओर सात लोक शेषनाग तथा आदि कूर्म भी चित्रित हैं, जो केवल इसी चित्र की विशेषता है। इस चित्र में "गर्भपुर नामक स्थान के ऊपर कुण्डलिनी की अवस्थिति है। इसके ऊपर हृत्पुण्डरीक है।[२]

एक अन्य पाश्चात्य विचारक के अनुसार महाशक्ति कुण्डलिनी अनाहत चक्र (हृदय) के पास होती है जिसकी रचना पेरिस से प्रकाशित एक पुस्तक Theosophica Practice में उपलब्ध होती है।[३] जर्मन दार्शनिक गिरवनेल के अनुसार मूलाधारादि के सहस्रार तक के चक्रों का सम्बन्ध चन्द्र, बुध, शुक्र, सूर्य, मङ्गल, बृहस्पति तथा शनि से है।

---

१. कल्याण शक्ति अङ्क, पृ० ४५४।
२. वही।
३. वही, पृ० ४५५।

कुण्डलिनी-जागरण के सोपान—

साधना-जगत् में कुण्डलिनी-जागरण के लिये निम्नलिखित सोपान स्वीकार किये गये हैं :—

१. शोधन (षट्कर्म)
२. प्राणायाम और उसके भेदों का अभ्यास।
३. मुद्रा
४. षट्चक्रों की भावनायें—
   (क) भस्त्रिका प्राणायाम के दोनों प्रकार—५ से २५ प्राणायाम
   (ख) शक्ति चालिनी मुद्रा के दोनों प्रकार—५ से १० प्राणायाम
   (ग) ताड़न मुद्रा—४ प्राणायाम में १०१ संख्या (बार)
   (घ) परिधान युक्तिचालन—४ प्राणायाम में १०१ संख्या (बार)
   (ङ) शेष समय में षट्चक्र-भेदन की मानसिक क्रियायें या संयम
   (च) महामुद्रा
   (छ) महाबन्ध
   (ज) महाबेध उभय प्रकार
   (झ) विपरीतकरणी मुद्रा
   (ञ) शेष समय में षट्चक्र-भेदन की क्रिया

षट्चक्र-भेदन क्रिया के अन्तर्गत प्रत्येक चक्र के स्थान दल, उनके वर्ण, अक्षर, मन्त्र, तत्त्व, अधिष्ठान, देव-शक्ति, उनके वाहन, बीज मंत्र, लोक, गुण, इन्द्रिय आदि का ध्यान करना चाहिये।

यह अभ्यास नियमित होना चाहिये। साधना में पहले तो शरीर से स्वेद निकलेगा किन्तु बाद में विद्युत् के समान शरीर में चमक उत्पन्न होगी। कुछ दिन के बाद चींटी के चलने के समान प्राण-शक्ति-गमन की अनुभूति होगी। तभी धीरे-धीरे मूलाधार का भेदन और कुण्डलिनी के ऊर्ध्वगमन का अनुभव होगा।

शक्ति का जागरण :—

सन्त ज्ञानेश्वर के अनुसार वज्रासन में मूलबन्ध करके (अर्थात् दाहिने पैर की एड़ी से गुदा और शिश्न के बीच चार अङ्गुल की जगह में $1\frac{1}{2}''$—$1\frac{1}{2}''$ ऊपर नीचे छोड़कर बचे हुये ? इंच के स्थान को दबाकर तथा पूरक के साथ-साथ मूलबन्ध करके) पीठ के नीचे के हिस्से को थोड़ा ऊपर की ओर खींचे। यह कार्य सहज भाव से होना चाहिये। इसके बाद जालन्धर तथा उड्डीयानबन्ध लगाना चाहिये। ऐसा करने से अपान वायु ऊपर की ओर उठकर विशालता को प्राप्त

कर रोगों का विनाश करती हैं तथा पृथ्वी और जल के अंश का संयम करती है। वज्रासन की उष्णता कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करती है।

(ज्ञानेश्वरी, अध्याय ६/१९२-२२१ का हिन्दी अनुवाद, पृ० १३४/३६)

सन्त ज्ञानेश्वर कुण्डलिनी-जागरण का प्रतीकात्मक वर्णन करते हुये कहते हैं कि जब कुण्डलिनी जागृत होती है, उस समय वह ऊपर की ओर मुँह फैलाकर बड़े वेग से झटका देती है। लगता है कि बहुत भूखी है तथा कुछ खाने के लिये अधीर हो गई है। इस स्थिति में यह क्षिति और अप् के भाग को चट कर जाती है, यद्यपि अभी वह अपने स्थान से हटती नहीं। अर्थात् वह हथेलियों और पाँव के तालुओं को शोधकर उनका रक्त मांसादि खाकर ऊपर के चक्रों को भेदती है। प्रत्येक अङ्ग के जोड़ तथा नखों के सत्त्व को भी निकाल लेती है। त्वक् के मल को धो-पोछकर स्वच्छ करके उसे अस्थिपंजर से सटाये रहती है। पृथिवी और जल को आत्मसात् करने पर तृप्त होकर सुषुम्णा के समीप शान्त भाव में पड़ी रहती है। इस समय उसके मुंह से निकले हुये (गरल रूप) अमृत का पान कर प्राणवायु जीवित रहता है। यह अमृत उसके मुंह में तब गिरता है जब वह जागती है, जागकर मुंह फैलती है तब ऊपर का चन्द्रामृत सरोवर उलट जाता है। इस समय वह अमृत-रस सर्वाङ्ग में भर जाता है और योगी दिव्य शान्ति को प्राप्त करता है।

कुण्डलिनी जागृत होने पर साधक की पपड़ी सी सूखी त्वचा भूसी की तरह निकल जाती है और साधक की देह-कान्ति केसर के रंग या रत्न रूप बीच की कोपल, सान्ध्यनभलाली, आत्म-चैतन्य-तेज, कनक चम्पा की कला, अमृत के पुतले, कोमलता की बहार, शारदीय पूर्णिमा की आर्द्रता में चन्द्र-बिम्ब की शोभा के समान हो जाती है। यहाँ पर उसे लघिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं तथा क्षिति और जल-तत्त्व के अंशों के विलय के कारण शरीर वायु जैसी हल्की हो जाती है। इस समय साधक को समुद्र पार की वस्तु को देखने, स्वर्ग में होने वाले विचारों के सुनने, चींटी के भी मन की बात जान लेने, पैरों को बिना आर्द्र किये जल के ऊपर चलने जैसी अनेक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

इसके बाद जागृत कुण्डलिनी ऊर्ध्वमुखी होकर तेज का लय करती है। इस समय देह वायु का रूप बन जाती है। इस समय मनोनिग्रह, प्राण वायु का निरोध तथा ध्यान करने की इच्छा समाप्त हो जाती है। इस समय साधक खेचर की स्थिति में होता है। वह संसार की आँखों से छिप सकता है। इस अवस्था से अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

इसके बाद वायु तत्व भी ऊपर की ओर आकाश तत्त्व में जाकर विलीन हो जाता है। इस समय कुण्डलिनी का नाम "मारुत" होता है किन्तु शिव के

साथ मिलने के पूर्व तक उसमें शक्तिमत्व रहता ही है। तत्पश्चात् आकाश का आकाश में मिलन होता है। यह "अनिर्वाच्य महासुखँ" की अवस्था है। यहाँ पर शब्द और मन की सीमा समाप्त हो जाती है। कुण्डलिनी के जागृत होने पर जीव आत्मस्वरूप को प्राप्त करता है।[1]

इस प्रक्रिया के लिये अश्विनी मुद्रा का अभ्यास आवश्यक है। जिसके द्वारा प्राण वायु और अपान वायु को क्रमशः पूरक तथा सङ्कोचन-शिथिलीकरण क्रिया का अभ्यास करके शोधन लक्ष्य को सम्पन्न किया जाता है।

यहाँ पर "शक्ति चालन" की भी अपरिहार्यता होती है। इस मुद्रा के द्वारा पेडू को दाहिने से बायें और बायें से दाहिनी ओर चक्राकार रूप में घुमाया जाता है। योनिमुद्रा के साथ ही शक्ति-सञ्चालन मुद्रा का अभ्यास करना चाहिये। अश्विनी मुद्रा के क्षरा-कन्द स्थान का तब तक सङ्कोचन करते रहना चाहिये जब तक कि प्रायः वायु का सुषुम्णा में प्रवेश न हो जाय ! "हंसः" मन्त्र के द्वारा जागृत कुण्डलिनी "कुम्भक" के द्वारा ऊर्ध्वमुखी होती है। उस समय तक साधक शक्ति और शिव के साथ ऐक्य की अनुभूति करते हुये मैं ब्रह्म हूँ" इस प्रकार अनुभव करने लगता है।

महाबन्ध के साथ महामुद्रा तथा महाबेध का अभ्यास करना चाहिये। जब कुण्डलिनी जागृत होती है उस समय सुषुम्णा में प्राण का प्रवेश होता है तथा इड़ा और पिङ्गला नाड़ियाँ निर्जीव हो जाती हैं। महाबन्ध आसन की अवस्था में स्थित होकर साधक महाबेध के अभ्यास के समय प्राण-वायु को ऊपर की ओर तथा नीचे की ओर करता रहता है। योगी महाबन्ध की अवस्था में हथेलियों को जमीन पर रखकर अपने चूतड़ से पृथिवी पर थपथपाता है, इस समय प्राण वायु का सुषुम्णा में प्रवेश होने पर इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा एक साथ हो जाती हैं। उस समय शरीर मृततुल्य हो जाता है।[2]

कुण्डलिनी-जागरण की एक दूसरी प्रक्रिया यह भी है कि योगी वज्रासन साधकर नली (पैर के नीचे वाली गाँठ) के थोड़ा ऊपर होकर कन्द-स्थान को थपथपाये और भस्त्रिका कुम्भक करके पेडू का संकोचन करें।[3]

खेचरी मुद्रा वह मुद्रा है जिसके द्वारा जिह्वा को भ्रूमध्य तक लम्बा करके नासारन्ध्रमूल को भीतर से उलटी होकर अवरुद्ध करती है। इस समय मन की

---

१. ज्ञानेश्वरी, ६/२५३-३२७ का हिन्दी अनुवाद, पृ० १३८-१४३।

२. द सरपेन्ट पावर, पृ० २०६।

३. घेरण्डसंहिता, ३/११४।

एकाग्रता का अभ्यास आज्ञा चक्र में तब तक चलता रहता है जब तक ऊर्ध्व-कुण्डलिनी पथ सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पर विजय प्राप्त कर सिद्धि नहीं प्रदान करता। सम्प्रति योगी आत्मा से अभिन्न हो जाता है। शाम्भवी मुद्रा मन के द्वारा मन को सदा वृत्तियों से मुक्त रखना चाहिये।

इस प्रसङ्ग में तीनों बन्ध भी आवश्यक है—पूरक के प्रारम्भ में मूलबन्ध, पूरक के अन्त और कुम्भक के प्रारम्भ के साथ जालन्धर-बन्ध तथा कुम्भक के अन्त में और रेचक के प्रारम्भ के साथ उड्डीयानबन्ध का अभ्यास करना चाहिये। मूलबन्ध के द्वारा प्राण और अपान वायु का मिलन होता है, और वायु सुषुम्णा में प्रवेश करती है। तभी अनहद नाद का श्रवण होता है तथा प्राण और अपान वायु अनाहतचक्र के नाद के साथ मिलकर हृदय में प्रवेश करती है और इसके बाद आज्ञा-चक्र में बिन्दु के साथ मिल जाती है।[1]

मूलबन्ध में योनि-स्थान को पैर की एड़ी से दबाया जाता है तथा अश्विनी-मुद्रा के द्वारा अपान वायु को ऊपर खींचा जाता है। ऐसा करने से अपान वायु सुषुम्णा से ऊर्ध्वमुखी होकर प्राणवायु से मिलती है। इस समय नाभि का अधोभाग वह्नि का त्रिकोण मण्डल अपान वायु के द्वारा झकझोरे जाने पर प्रकाशित हो उठता है—

अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम्।
तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता॥[2]

इस समय शरीर में उष्णता की अधिकता हो जाती है तथा इस उष्णता का अनुभव करके कुण्डलिनी सुषुप्तावस्था छोड़कर जागृत हो उठती है। तब यह सुषुम्णा में प्रवेश करती है। इस समय जालन्धर-बन्ध करना चाहिए। इससे षोडशदल चक्र बँध जाता है और तालु-गह्वर से अमृत प्रवाह आरम्भ होने लगता है तथा इससे श्वास का सुषुम्णा में लय हो जाता है।[3]

यदि कन्द और कण्ठ स्थान एक साथ ही आकृष्ट (सङ्कुचित) किये जायें तथा प्राण वायु को नीचे की ओर तथा अपान वायु को ऊपर की ओर आकृष्ट किया जाय तो वायु का सुषुम्णा में प्रवेश होता है। महाबन्ध से इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्णा का परस्पर मिलन होता है तथा मन की आज्ञाचक्र में स्थिरता होती है। सिद्धासन में स्थित होकर कन्दस्थान में दबाव डालना चाहिये तथा जालन्धर-बन्ध

---

१. द सरपेन्ट पावर, पृ० २०६।
२. हठयोग प्रदीपिका, ३/६६।
३. दि सरपेन्ट पावर, पृ० २१०।

साधना चाहिये। जब मन सुषुम्णा में केन्द्रित हो जाय तब वायु को खींचना चाहिये। वायु को अधिक देर तक रोकना चाहिये। इस बन्ध का प्रयोजन है सुषुम्णा के अतिरिक्त सभी नाड़ियों से वायु के ऊर्ध्वगमन को रोकना।[1]

नाड़ी शोधन की उपयोगिता—

नाड़ी-शोधन के बिना शुद्ध प्राणायाम सम्भव नहीं है। यह शोधन समनु (मन्त्रयुक्त) तथा निर्मनु (मन्त्ररहित) भेद से दो प्रकार का होता है। समनु में योगी गुरु द्वारा निर्दिष्ट विधि से गुरुन्यास पद्मासन में स्थित होकर करता है। और यं बीज मन्त्र का ध्यान इड़ा से पूरक के समय १६ बार, कुम्भक में ६४ बार तथा सूर्य नाड़ी से रेचक में ३२ बार ध्यान करना चाहिये। इसके बाद योगी नासाग्र पर दृष्टि स्थिर करके चन्द्रप्रकाश का ध्यान करता है। तथा पूर्वोक्त विधि से इड़ा नाड़ी से रं बीज मन्त्र का १६ की संख्या में पूरक, बीज मन्त्र का ६४ की संख्या में कुम्भक तथा रं बीजमन्त्र का ३२ की संख्या में जप करना चाहिए। कुम्भक के समय योगी को यह अनुभव करना चाहिए कि अमृतरस से सराबोर हो रहा है और उसकी नाड़ी शुद्ध हो रही है। इसके बाद साधक कुशासन या मृगचर्म पर बैठे तथा उत्तर या पूर्वाभिमुख होकर प्राणायाम करे। इसके अभ्यास के लिए उचित स्थान, समय और भोजन का विशेष महत्व रखना चाहिए। स्थान इतनी दूर नहीं होना चाहिए जिससे व्याकुलता उत्पन्न होने लगे। असुरक्षित, शहर, भीड़ पर्यावरण वाला क्षेत्र भी नहीं होना चाहिए जिससे विघ्न आदि की सम्भावना समाप्त रहे। भोजन शाकाहारी तरह का होना चाहिए। न अधिक उष्ण, न अधिक शीत, तीक्ष्ण, अम्ल या कटु ही होना चाहिए। योगी को तीन घण्टे (एक प्रहर) से अधिक बिना भोजन के नहीं रहना चाहिए। भोजन हल्का और पौष्टिक हो। अति भ्रमण, तीव्र व्यायाम, नये साधक के लिए लैङ्गिक सम्बन्ध बिलकुल बचाना चाहिए। उदर अर्ध-आपूरित ही हो। वसन्त या पतझड़ में योग का प्रारम्भ करना चाहिए। "सगर्भ" प्राणायाम में साधक को रजोगुण युक्त अरुणिम अकार मूर्ति, ब्रह्मा का ध्यान करना चाहिए। इडा से वह १६ बार अकार का जप पूरक के साथ करे। कुम्भक के पहले वह उड्डीयान मुद्रा करे। तत्पश्चात् कुम्भक में सत्वमय विष्णु का तथा "उ" कृष्ण बीजमन्त्र का ६४ बार मनन करके ध्यान करे। इसके बाद तमोमय शिव तथा उनके श्वेत बीज मकार का पिंगला के द्वारा रेचक में ३२ बार जप करके उसी बीज मन्त्र का उसी संख्या के अनुपात में जप करना चाहिए।[2]

---

१. दि सरपैन्ट पावर, पृ० २११।

२. वही, पृ० २१६।

पिण्ड में उस शक्ति का स्थान शास्त्रों द्वारा स्वीकृत मूलाधार चक्र में है। जिस प्रकार पर्वतों और वनों से युक्त इस पृथिवी को अहिनायक धारण करते हैं, उसी प्रकार सम्पूर्ण योग तन्त्रों का आधार कुण्डलिनी है।[1] मूलाधारचक्र लिङ्गमूल (अण्डकोश) से नीचे और गुदा द्वार से ऊपर (दोनों के बीच में—ध्वजोऽधो गुदोर्ध्वम्) स्थित है।[2] इसका क्षेत्र ४ अंगुल मान है।[3] यह स्थान कन्द और सुषुम्णा का सन्धि-स्थल है (कन्दसुषुम्णयोः सन्धिस्थानं संलग्नपत्रम्)।[4] कुण्डलिनी कन्द या कन्दयोनि स्थान पर सुषुप्तावस्था में रहती है। सामान्य रूप से यह स्थान लिङ्ग (मेढ्र) से २ अंगुल नीचे तथा गुदा स्थान से २ अङ्गुल ऊपर माना जाता है। हठयोगप्रदीपिका के अनुसार मूलस्थान से एक बलिस्त ऊपर नाभि और लिङ्ग के मध्य चार अंगुल विस्तार वाला वन्द स्थान है। यह स्थान कोमल है, शुभ्र है, मानो किसी वस्त्र से आवृत हो—

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम्।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम्॥[5]

गोरक्षशतक के अनुसार मेढ्र से ऊपर और नाभि से नीचे पक्षी के अण्डे के समान कन्द-योनि है। उसी में ७२००० नाड़ियां उत्पन्न होती हैं। याज्ञवल्क्य के अनुसार गुदा से दो अङ्गुल ऊपर तथा लिङ्ग से दो अङ्गुल नीचे मनुष्यों के शरीर के मध्यभाग से नौ अङ्गुल ऊपर और चार अङ्गुल विस्तार वाला अण्डों की आकृति वाला त्वचादिकों से भूषित स्थान ही कन्द है। यह स्थान पशु-पक्षियों में पेट के बीच में होता है। गुदा से २ अङ्गुल ऊपर १ अङ्गुल बीच में उनका मध्य भाग होता है। उससे ९ अङ्गुल कन्द स्थान मिलाकर १२ अङ्गुल प्रमाण वितस्तिमात्र होता है। मूलाधार चक्र के मध्य त्रिकोण के बीच में एक स्वयम्भू लिङ्ग है।[6] इस स्वयम्भूलिङ्ग को कुण्डलिनी साढ़े तीन बार वेष्टित किये हुए है।[7] यह महाशक्ति मृणाल-तन्तु सदृश है और जगत्-मोहिनी के रूप में ब्रह्मद्वार के मुख (सुषुम्णा-द्वार) का अपने ही मुखकमल से संछादन करती हुई अमृत-रस का पान करती रहती है। अमृत के संयोग से उसका मुख मधुर है। अतएव वह शंख-वेष्टनाकार

---

१. हठयोग प्रदीपिका ३/१।
२. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक ४।
३. हठयोग प्रदीपिका, ३।११३।
४. षट्चक्रनिरूपणम् के श्लोक ४ का विवरण।
५. हठयोग प्रदीपिका, ३/११३।
६. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक ९।
७. सौन्दर्यलहरी, श्लोक १०।

सदृश है। वह नूतन विद्युल्लेखा के समान है। वह स्वयम्भू लिङ्ग पर सुषुप्तावस्था में साढ़े तीन वृत्ताकार (कुण्डलाकार) होकर स्थित होने से कुण्डलाकार-स्वरूप वाली है और इसीलिए उसका नाम कुण्डलिनी है।[1]

योगियों के हृदय-कमल में नित्य ही नृत्य करने वाली तथा समस्त जीवों के मूलाधार में विद्युत् के समान आकृति वाली स्फुरण करती हुई शंख के आवर्त के क्रम से यह शक्ति सब को आवृत्त करके अवस्थित है। यह कुण्डली भूत-सर्पों की अङ्गश्री को प्राप्त करने वाली है। यह सब देवों तथा मन्त्रों से पूर्ण शिवा है। यह सब तत्त्वों से परिपूर्ण, साक्षात्, सूक्ष्म से भी सूक्ष्मतर और व्यापक है। ब्रह्मरूप है। यह समस्त वर्णात्मिका है। यह पर देवता है। यह मन्त्रमय जगत् को प्रसूत करने वाली है।[2]

कुण्डलिनी ८ अङ्गों की अवयवी है—मूलाधारादि-षट्चक्र तथा शक्ति और सदाशिव। कुण्डलिनी सहस्रार में आत्मशक्ति में विलीन हो जाती है। आनन्दलहरी की श्लोक संख्या ३५ की टीका में डिण्डिम ने आठ अवयवों में—मन, व्योम, मरुद्, तेज, अप्, क्षिति, सूर्य तथा चन्द्र को स्वीकार किया है। कुण्डलिनी चूंकि प्राणशक्ति है, इसलिए प्राण के प्रवहमान होने पर वह भी गतिशील हो जाती है। अनेक प्रकार के आसनों, कुम्भकों, बन्ध और मुद्रा आदि साधनों से महाशक्ति कुण्डलिनी के जागृत होने पर प्राणवायु ब्रह्मरन्ध्र में लीन हो जाती है। इस अवस्था में कुण्डलिनीशक्ति का ज्ञाता अपने समस्त कर्मों का परित्याग करके स्वयं की तुरीयावस्था को प्राप्त हो जाता है।[3]

कुण्डलिनीशक्ति कन्द के ऊपर के भाग में योगियों के मोक्ष तथा मूर्खों के बन्धन के लिए सो रही है—उसे जानने वाला योगी कहा जाता है। यह सर्पिणी के समान कुटिल आकार वाली है। कुण्डलिनी को गतिशील करने वाला निःसंदिग्ध रूप से मुक्त हो जाता है।[4]

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक १०।

२. शारदातिलक, १/५३-५७।

३. हठयोग प्रदीपिका, ४/१०-११.

४. कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनीम्।
बन्धनाय च मूर्खाणां यस्तां वेत्ति स योगवित्॥
कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता।
स शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः॥

—हठयोगप्रदीपिका ३, १०७, १०८।

मूलाधार में कुण्डलिनी के निवास तथा स्वयम्भू लिङ्ग पर सुषुम्णा के छिद्र को बन्द किये हुए साढ़े तीन बार आवृत्त होकर स्थित रहने की बात प्रायः तन्त्र और हठयोग के सभी ग्रन्थों में समान रूप से पाई जाती है। वह निर्दिष्ट स्थान पर कोटिविद्युत्प्रभा के समान, कोटि सूर्य की आभा के समान तथा शीतलता में कोटि चन्द्रमा के समान स्वीकार की गई है। कमलनाल के तन्तु के समान वह कोमल और शुभ्र भी है।[1] वह आत्मशक्तिरूप, परदेवतारूप है। जब तक वह निद्रित है तब तक जीव पशु (पाश से बद्ध) है। कोटियोग का अभ्यास करने पर भी बिना कुण्डलिनी-गमन-विज्ञान के बोध हो ही नहीं सकता।[2] वही प्राण को धारण करने वाली प्राणविद्या और महाविद्या है। उसे जानने वाला "वेदज्ञ" होता है।[3] ऐसी कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिये जो स्वयम्भूलिङ्ग पर स्थित है, जो श्यामरूपा, सूक्ष्मा, सृष्टिरूपा, सृष्टिस्थितिलयात्मिकारूपा, विश्वातीता, ज्ञानरूपा, ऊर्ध्वस्वरूपा है।[4] यह ऊँकार रूपा है। यही शरीर के अन्दर ७२००० नाड़ियों का नियमन करती है।

—: ० :—

---

१. मूलाधारे मूलविद्यां विद्युत्कोटिसमप्रभाम्।
सूर्यकोटिप्रतीकाशां चन्द्रकोटिद्रवां प्रिये॥
विसतन्तुस्वरूपां तां विन्दुत्रिवलयां प्रिये।
ऊर्ध्वशक्तिनियतेन सहजेन वरानने॥—ज्ञानार्णव तन्त्र, ३/२,३।
शक्तिः कुण्डलिनी नाम विसतन्तुनिभा शुभा।
मूलकन्दफणाग्रेण दृष्ट्वा कमलकन्दवत्॥—सौन्दर्यलहरी (आनन्दलहरी, श्लोक ९ की अरुणामोदिनी टीका में उद्धृत)।

२. मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शयिता भुजगाकारा सार्धत्रिवलयान्विता॥
यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवो पशुर्यथा।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत्॥—घेरण्डसंहिता, ३/४३-४४।

३. कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति॥
कुण्डलिन्यां समुद्भूता गायत्रीप्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदविद्॥—गोरक्षपद्धति, १/४६-४७।

४. ध्यायेत्कुण्डलिनीं देवीं स्वयम्भूलिंगसंस्थिताम्।
श्यामां सूक्ष्मां सृष्टिरूपां सृष्टिस्थितिलयात्मिकाम्॥
विश्वातीतां ज्ञानरूपां चिन्तयेदूर्ध्ववाहिनीम्।
ह्रुँकारवर्णसम्भूतां कुण्डली परदेवताम्॥—शाक्तानन्दतरङ्गिणी, २५।

चतुर्थ पटल

कुण्डलिनी-गमन-विज्ञान

मूलाधारचक्र से सहस्त्रार तक का "कुण्डलिनी-गमन" ही "षट्चक्रभेदन" या "कुण्डलिनी जागरण" के नाम से प्रसिद्ध है। ध्यातव्य है कि महाशक्ति का जागरण साधना के विभिन्न सोपानों के निरन्तर अभ्यास तथा सद्गुरु की कृपा पर अवलम्बित है।[1] कुण्डलिनी-जागरण के लिये अनेक आसनों में से सिद्धासन को सबसे अधिक उपयोगी माना गया है। इसके अतिरिक्त किसी-किसी विशेष चक्र के जागरण में शलभासन, धनुरासन, अर्ध सर्वाङ्ग आसन, सर्वाङ्गासन और शीर्षासन भी उपयोगी और निर्दिष्ट हैं। इसके बाद "शोधन" का प्रकरण महत्वपूर्ण है। इस प्रकरण में षट्कर्मों (पवित्रीकरण), आचमन, शिखा बन्धन, संक्षिप्त प्राणायाम, न्यास, पृथिवी-पूजन के द्वारा शरीर का शुद्धीकरण किया जाता है। इसी सन्दर्भ में यह भी स्पष्ट कर देना अनावश्यक नहीं होगा कि हठयोग के साधक नेति, धौति, वस्ति, नौलि (नेडली), दन्ति, बज्रौली (नाड़ी क्षालनादि)—इन षट्कर्मों को सम्पन्न करके शरीर का शुद्धीकरण तथा हल्कापन करते हैं। शोधन के बाद प्राणायाम का अभ्यास अनिवार्य है। इसका अभ्यास ही जागरण की मुखय भूमिका का निर्वाह करता है। प्राणायाम के पूरक, कुम्भक और रेचक—ये तीन अवयव हैं। हठयोग की मान्यता के अनुसार "भस्त्रिका कुम्भक" के द्वारा कुण्डलिनी-जागरण किया जाता है।[2] प्राणायाम के प्रसङ्ग में "बन्ध" की भी अपरिहार्यता साधकों ने स्वीकार की है, क्योंकि प्राणायाम के समय ही "बन्ध" किया जाता है। बन्ध के तीन भेद हैं—मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध और जालन्धर बन्ध। बन्ध में अवस्थितिपूर्वक इस प्राणायाम द्वारा प्राणवायु को सुषुम्णा में प्रवेश कराया जाता है। मूलबन्ध और जालन्धर बन्ध की सहायता से अपान वायु को ऊपर की ओर और प्राण वायु का कण्ठ-स्थान से नीचे की ओर नाभि-स्थान में सङ्गम करते रहने से प्रायः वायु का सुषुम्णा में प्रवेश होता है। विशेषकर यह साधना मणिपूर चक्र को जागृत करती है। सुषुम्णा में वायु के प्रविष्ट होने पर मूलाधार में अग्नि (ऊष्मा) प्रदीप्त होती है और इस उष्णता से सुषुप्त कुण्डलिनी का जागरण होता है। तब वह अपना कुण्डलाकार स्वरूप त्यागकर सीधी होकर सुषुम्णा-मार्ग में प्रविष्ट होती है और षट्चक्रों का भेदन करती हुई ब्रह्मरन्ध्र (सहस्त्रार) में पहुँच जाती है। इस साधना में विभिन्न प्रकार की मुद्रायें भी उपयोगिनी हैं। इस सन्दर्भ में अश्विनी, शक्तिचालन, योगिनी, काकिनी, खेचरी—मुद्रायें उल्लेखनीय हैं। खेचरी

---

१. हठयोग प्रदीपिका, ३/२।

२. वही, ३/११५।

७. मूर्च्छा कुम्भक :—

सर्वप्रथम सिद्धासन में बैठना चाहिये। दोनों नासिकारन्ध्रों से गहरा श्वास लेकर कुम्भक करें। पूरक के अन्त में कुम्भक के समय ठोड़ी (चिबुक, दाढ़ी) को गले से नीचे के गड्ढे में टिकाकर "जालन्धर बन्ध" लगाना चाहिये।[3] इसके बाद दोनों तर्जनी-मध्यमा से आँख की पलकों को कोमलता से बन्द करके दोनों अनामिका से नासिकारन्ध्रों को बन्द करें। पुनः कनिष्ठा से अधर को दबाकर ओष्ठ बन्द करें। श्वास अन्दर रोककर मूलबन्ध और रेचक के अन्त में उड्डीयान बन्ध करें। दम घुटने से पूर्व अंगुलियों को हटाकर दोनों नासिकाओं से श्वास बाहर निकालना चाहिये।

मूलबन्ध में सिद्धासन लगा रहेगा अर्थात् एड़ी से कन्द स्थान (जननेन्द्रिय मूल और गुदा के बीच) को दबाकर दूसरी एड़ी से लिङ्गमूल को दबाना चाहिये। इसके बाद गुदा का संकुचन करते हुये अपान वायु को ऊपर की ओर आकृष्ट करें[4] तथा साथ ही प्राणवायु को कण्ठ से नाभि की ओर ले जाना चाहिये। पूरक के आरम्भ के साथ-साथ इस क्रिया का भी आरम्भ हो जाना चाहिये। कुम्भक के समय तक नाभि-स्थान में प्राण और अपान वायु का संगम कराना चाहिये। यही मूलबन्ध है। इसके बाद रेचक के समय श्वास निकालने के साथ अपान वायु के विरेचन की स्थिति में गुदा के संकुचन का त्याग या शिथिलीकरण करना चाहिये। उड्डीयान बन्ध कुम्भक के अन्त में रेचक के प्रारम्भ में करना चाहिये। इस समय

---

१. हठयोग प्रदीपिका, २/६३-६६
२. घेरण्डसंहिता, ५/८०-८१।
३. हठयोग प्रदीपिका, २/६६।
४. वही, ३/६१।

नाभि के ऊपरी तथा नीचे के भाग (उदर) को पीठ की ओर इस प्रकार ताने अर्थात् आकर्षण करें कि नाभि के ऊपर नीचे के भाग पीठ से मिल जायें।[1]

Scanned by CamScanner

सुषुम्णा में सुख पूर्वक वायु का प्रवेश प्राणायाम में "कुम्भक" के द्वारा सम्पन्न होता है। विशेषकर यह अभ्यास आज्ञाचक्र की साधना में अश्विनी मुद्रा तथा मूलाधार की साधना में मण्डूकी क्रिया के द्वारा सफल किया जाता है। अश्विनी मुद्रा तथा मण्डूकी क्रिया का स्पष्ट स्वरूप हम आज्ञाचक्र और मूलाधार चक्र की साधना (जागरण) में बताने का प्रयास करेंगे। सुषुम्णा के मुख का भेदन करके उसमें प्राणवायु का प्रवेश (गमण) कराना कुण्डलिनी-जागरण का पूर्वाभ्यास है। बिना इस अभ्यास के शक्ति का जागरण असम्भव है और यह सुषुम्णा में वायु का प्रवेश भी बिना आज्ञाचक्र और मूलाधारचक्र की साधना के सम्भव नहीं है तथा इस साधना में भी दो क्रियाओं का (अश्विनी और मण्डूकी) पूर्ण अभ्यास अपरिहार्य है। ये सब शक्ति-जागरण की पृष्ठ भूमियाँ हैं। विभिन्न प्रकार के कुम्भक की विधियों को जानने वाले साधक ही सुषुम्णा में वायु के प्रवेश के अभ्यस्त होकर उन्मनी की सिद्धि के लिये अनेक प्रकार के प्राणायाम करते रहते हैं क्योंकि उन्हीं से अद्‌भुत शक्ति की उपलब्धि होती है। सुषुम्णा में वायु का प्रवेश होकर जब वायु ऊर्ध्वगामी होती है, तो आज्ञा से ऊपर बिन्दु से भी ऊर्ध्व (अर्धचन्द्र, रोधिनी, नाद, नादान्त, शक्ति, व्यापिका, समना के बाद) उन्मना की अवस्थिति होती है। इसके बाद महाबिन्दु की अवस्था होती है।[3] इस प्रकार वायु पर नियन्त्रण करने वाला साधक जितेन्द्रिय, मिताहारी, अल्पनिन्द्रा वाला, तेजस्वी, बलवान और योगविद्या में सिद्ध हो जाता है। वह अकाल मृत्यु

१. हठयोग प्रदीपिका, ४/२८।
२. वही, ४/२०-२१।
३. वरिवस्यारहस्यम्, १/२२-२६।

की भय से मुक्त होकर दीर्घ आयु वाला होता है।[1]

सुषुम्णा में प्राणवायु का प्रवेश हो जाने पर और अन्तःकरण के देशकाल-वस्तु-ज्ञान से शून्य ब्रह्म में पहुँच जाने पर योगी प्रारब्ध रहित सभी कर्मों को निर्मूल कर देता है।[2] अति संक्षिप्त में यदि अश्विनी मुद्रा और मण्डूकी क्रिया के विषय में हम कहना चाहें तो कह सकते हैं कि सिद्धासन में बैठकर दृष्टि को नासिकाग्र पर ध्यान एकाग्र करके श्वास अन्दर की ओर लेने के साथ जनेन्द्रिय मूल (कन्द) का संकुचन और श्वास के छोड़ने के साथ उस स्थान का शिथिलीकरण किया जाना "अश्विनी मुद्रा" है। यह आज्ञाचक्र की अति संक्षिप्त साधना है। इसके अतिरिक्त वज्रासन में बैठकर अपनी गोद में परस्पर आबद्ध अंगुलियों वाली हथेलियों को उत्तान भाव से नाभि के नीचे रख कर कभी बन्द और कभी किंचित् उन्मीलित आँखों से नासिकाग्र पर मन को एकाग्र करना "मण्डूकी क्रिया" है। मह मूलाधारचक्र की साधना है।

महाशक्ति-जागरण के प्रसङ्ग में कुण्डलिनी-गमन-विज्ञान के प्रकरण के अन्तर्गत अति संक्षेप में ब्रह्मरन्ध्र में जीव और शिव के ऐक्य-भावना रूप भूत शुद्धि के बाद षट्चक्रों के भेदन के मात्र क्रम पर चर्चा की गयी है।[3] सुषुम्णा-मुख पर कन्द स्थान में या कर्णिका-स्थान में चतुर्दल (मूलाधारस्थ) को अवस्थिति है। चतुर्दल के अन्त में अर्थात् मध्य के त्रिकोण के स्वयम्भू लिङ्ग पर वह महाशक्ति कुण्डलिनी विराजमान है। साधक को उसी का आश्रय ग्रहण करना चाहिए। यत्नपूर्वक अर्थात् नाना प्रकार की यौगिक क्रियाओं द्वारा उसमें क्षोभन करना चाहिये जिससे वह ऊर्ध्वमुखी हो सके। ऐसा करने वाला सिद्ध रूप हो जाता

Scanned by CamScanner

अश्विनी मुद्रा के द्वारा आज्ञाचक्र का जागरण किया जाता है। हम सबसे पहले अश्विनी मुद्रा को स्पष्ट करेंगे। सिद्धासन में बैठ कर दोनों घुटनों पर दोनों हाथों के अग्रभाग को इस प्रकार रक्खें जिससे हथेलियां ऊपर की ओर रहे। पुनः तर्जनी उँगली के अग्रभाग को अँगूठे की जड़ के पास रक्खें, शेष मध्यमा, अनामिका कनिष्ठिका का इन दोनों (अंगूठा और तर्जनी) से अलग तथा परस्पर मिली हुई सीधी रक्खें। हाथों की अँगुलियों की यह मुद्रा चिन्मुद्रा कहलाती है। सिद्धासन लगाने के लिये यह ध्यातव्य है कि बायें पैर की एड़ी को गुदा द्वार तथा अण्डकोश के बीच में (जननेन्द्रिय के मूल या योनि-स्थान, जिसे कन्द कहते हैं) रक्खें तथा दूसरी एड़ी दिखाई पड़ने वाले लिङ्गमूल के ऊपर रक्खें, अर्थात् अपनी दोनों एड़ियों से लिङ्गमूल और अण्डकोश के नीचे के भाग को दबाये रक्खें। यह पूर्ण सिद्धासन है। यदि पूर्ण-सिद्धासन लगाने में कठिनाई हो तो केवल एक पैर की एड़ी से गुदाद्वार तथा अण्डकोश की नीचे के (दोनों के बीच में) भाग (कन्द) को दबाये रक्खें तथा दूसरा पैर अपने अनुकूल ढंग से पालथी मार कर रक्खें। यह

अर्द्ध सिद्धासन होगा। आसन ऐसा हो जिससे शरीर को कष्ट न हो, ऐसा न हो कि ध्यान ध्यातव्य स्थान पर न होकर पैरों के हठात् प्रतिकूल वेदनीय व्यापार पर पड़े। यदि स्त्रियाँ इस आसन को लगायें तो इसे सिद्धयोनि आसन कहेंगे। इसके बाद चिन्मुद्रा के साथ मेरुदण्ड को सीधा रक्खें। आंख पर ऐनक नहीं होना चाहिए। सबसे पहले आंखों को बन्द करके हम यह स्मरण करें कि हम अपनी आंखों की पलकों को असहज (अनकान्सेसली) में तो नहीं दबा रहे हैं, क्योंकि कुछ साधना के आकांक्षी ध्यान के समय जोर देकर अपनी पलकों को असहजभाव से दबाते हैं। ऐसा नहीं करना चाहिए। आंखें कोमलता से निमीलित होनी चाहिए।[1]

जब आंखें बन्द रहें तब चाहिये कि उन्हें किसी काल्पनिक स्थान पर केन्द्रित करें। इस ध्यान के लिये दो स्थान प्रमुख माने गये हैं—भ्रूमध्य तथा नासिकाग्र भाग १ इस क्रिया का सम्पादन स्वतः के अनुभव से सम्भव है। इस सम्पूर्ण मुद्रा को अश्विनी मुद्रा कहते हैं।

अश्विनी मुद्रा के बाद साधना का द्वितीय तथा प्रमुख चरण आरम्भ होता है। एड़ी से जो भाग दबाया जाता है, वहां पर शारीरिक संकोच और प्रसार की क्रिया का अभ्यास करना चाहिये। इस क्रिया को इस प्रकार समझा जा सकता है। वीर्य का स्खलन करते समय अन्तिम बूंद का स्खलन जब किया जाता है तो उक्त स्थान का संकोच होता है या मूत्र विसर्जन के समय अन्तिम बूंद को गिराने के लिये जिस स्थान का संकोच करते हैं, यह वही स्थान है और उसका संकोच भी उसी प्रकार करना चाहिये। लैङ्गिक उत्तेजना के समय भी कन्द का संकोच और प्रसार होता है। एड़ी से दबाये गये स्थान कन्द का खिचाव ही "संकोच" तथा खिचाव का त्याग "प्रसार" कहलाता है। संकोच के लिये जोर देने का उपयोग नहीं करना चाहिये। यह क्रिया सहज रूप से की जानी चाहिये, जिससे थोड़ी सी भी संकुचन क्रिया हो सके। इस संकोच और प्रसार के साथ ध्यातव्य बात यह है कि संकोच और प्रसार की क्रिया श्वसन क्रिया के लय के साथ ही करनी चाहिये। श्वसन-क्रिया के लय का तात्पर्य यह है कि जब हम श्वास खीचें, तब कन्द का संकोच और जब प्राण वायु को बाहर निकालें तब कन्द का प्रसार करना चाहिये। इस क्रिया में व्युत्क्रम नहीं होना चाहिये। इस प्रकार श्वास का सम्बन्ध संकोच से तथा प्रच्छ्वास का सम्बन्ध प्रसार से है। श्वासोच्छ्वास की स्वाभाविकता के साथ कन्द का संकोच तथा प्रसार करना चाहिये। इसमें किसी भी प्रकार का जोर या दबाव अथवा अस्वाभाविकता नहीं करनी चाहिये। संकोच

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ३६।

Scanned by CamScanner

और प्रसार की क्रिया प्रारम्भिक अवस्था में ५० बार करनी चाहिये।[1] मूलाधार के संकोच और प्रसार के विषय में बराबर सतर्कता बनाये रखना है। श्वसन-क्रिया की स्वाभाविक गति ही संकोच-प्रसार क्रिया की गति होनी चाहिये, न कम और न अधिक। यह सब क्रिया अश्विनी मुद्रा द्वारा सम्पन्न होती है। अन्त में एक बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये कि इस चक्र की साधना (आंखें बन्द, ध्यान भ्रूमध्य या नासिकाग्र पर, श्वास-प्रच्छ्वास के साथ कन्द का संकोच और प्रसार) के बाद कम से कम १० मिनट तक शरीर को इधर-उधर किसी भी प्रकार हिलाना-डुलाना नहीं चाहिये। यही इस चक्र का साधना पक्ष है। मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी का जागरण इस श्वास-प्रच्छ्वास के साथ कन्द के संकोच-प्रसार के द्वारा ही सम्भव है। इसलिये इस महाशक्ति को श्वासोच्छ्वास रूप दो क्रिया की आवृति वाली, योगिनी और खेचरी रूप तथा मूलाधार स्थित कहा गया है—

श्वासोच्छ्वासत्वव्यावृत्ति द्वादशाङ्गुलरूपिणीम्।
योगिनीं खेचरीं वायुरूपां मूलाम्बुजस्थिताम्॥[2]
तामुपाकुञ्च्य यत्नेन सिद्धरूपी प्रबुद्धयेत्।[3]

म०म० गोपीनाथ कविराज ने इस प्रसार और संकोच को शक्ति की दो अवस्थाएं माना है।[4] प्रसार और संकोच के प्रारम्भ तथा अन्त में साम्यावस्था रहती है, मध्य में इसका वैषम्य रहता है। संकोच शक्ति की पुष्टि, प्रसार शक्ति की क्षीणता के बाद होती है। शक्ति के प्रसार को सृष्टि तथा संकोच को संहार कहा जा सकता है। यही कालचक्र है। इसी पर समग्र विश्व घूम रहा है। यह कालचक्र मध्यस्थ बिन्दु की परिक्रमा कर रहा है, जो शिव का प्रतीक है, तथा तटस्थ उदासीन और द्रष्टा है। मूलाधार से लेकर सहस्रार तक अनेक बिन्दु और मण्डल की कल्पना की गयी है। षट्चक्रों के संहार क्रम में हम इस पर विचार करेंगे।

(२) मूलाधारचक्र की साधना

आज्ञाचक्र में एक बात और ध्यान रखनी होगी कि साधना प्रारम्भ करते समय विद्युत् प्रकाश बन्द कर देना चाहिये। साधना समाप्त होने पर प्रकाश कर लेना चाहिये। मूलाधारचक्र की साधना में सबसे पहले बज्रासन में बैठना

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० ३९।
२. रुद्रयामल उ० त०, ८/१६।
३. वही, ६०/२८।
४. भारतीय संस्कृति और साधना, भाग-१, पृ० १०४-१०५।

Scanned by CamScanner

चाहिये। उसके वाद मण्डूकी क्रिया सम्पन्न की जाती है। वज्रासन में साधक दोनों टाँगों को मोड़कर इस प्रकार वैठें, जिससे पैरों की तालुओं पर नितम्ब पड़े। दोनों हाथों की हथेलियां घुटनों पर नीचे की ओर मुड़ी न रक्खीं जायें, अपितु नाभि से थोड़ा नीचे हथेलियाँ ऊपर की ओर और अँगुलियां परस्पर सम्बद्ध (मिली हुई) रहें। दोनों हाथों की कलाई दोनों जँघों पर रहे। यह ध्यान रहे कि मुड़े घुटनों के बीच थोड़ी जगह अवश्य रहे। वैसे तो वज्रासन में दृष्टि सामने की ओर होनी चाहिये। किन्तु इस साधना को प्रारम्भ करते समय आंखें वन्द कर लेनी चाहिये।

अव साधना आरम्भ होती है। वज्रासन में स्थित। आंखे वन्द। वन्द आंखों से ध्यान नासिकाग्र पर इस प्रकार रहे जैसे लगे कि आप खुली आंखों से नासिकाग्र पर देख रहे हैं, किन्तु आँखें वन्द ही रहनी चाहिये। मन की एकाग्रता भी नासिकाग्र पर अवाव तथा अनवरत गति से रहनी चाहिये। इसी समय (वीच में) आंखों को थोड़ा सा खोले और आंख तथा मन की एकाग्रता नासिकाग्र पर ही रहे। आंखें इस प्रकार किंचित् खुली रहें कि नासिकाग्र न दीख पड़े तो कोई वात नहीं। इस प्रक्रिया में नासिका की हड्डी पर दवाव का अनुभव होगा, किन्तु इस दवाव को हमें नासिकाग्र पर ही अनुभव करना चाहिये। पुनः आंखें वन्द ध्यान नासिकाग्र पर। पुनः आंखें किंचित् उन्मीलित, किन्तु वहीं नासाग्र पर। जब आप इस क्रिया में अभ्यस्त हो जायें, तव वार-वार अर्धोन्मीलित तथा पूर्णनिमीलित नेत्रों का तथा मन का ध्यान या एकाग्रता नासिका के अग्रभाग पर ही रक्खें। यह क्रिया कम से कम १५ मिनट तक प्रारम्भिक अवस्था में की जानी चाहिये। इसके वाद विद्युत्प्रकाश तथा विश्राम।[1]

(३) स्वाधिष्ठानचक्र की साधना

इस चक्र का ध्यान नाभि से नीचे लिङ्गमूल (विकसित अवस्था, जिसे हम पेडू कहते हैं) में हैं। इस चक्र की साधना में[2] सर्वप्रथम सिद्धासन में वैठें। अर्थात् एक एड़ी अण्डकोष के नीचे कन्द पर और दूसरी नाभि के नीचे सीधे वीच में। हथेलियों को ऊपर करके तर्जनी और अँगूठे के अग्रभाव को मिला कर शेष तीनों अँगुलियों को अलग एक साथ सीधी करके दोनों घुटनों पर रक्खें, आंखें वन्द, स्थिर। नाभि के नीचे एड़ी द्वारा दवाये गये स्थान के दवाव का अनुभव करें। यहीं ध्यान को एकाग्र करना है। प्रकाश वन्द।

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ५३-५४।
२. वही, पृ० ६७-७०।

साधक अब खेचरी का अभ्यास करें। जिह्वा के अग्रभाग को ऊपर की ओर से मोड़ कर मुँह के अन्दर पीछे की ओर ले जाकर वह तालु-मूल के कोमल भाग का स्पर्श करें। जितनी देर तक यह क्रिया कर सके उतना ही अच्छा होगा। थक जाने पर बीच-बीच में विश्राम कर लेना चाहिये।

भौंह के मध्य भाग को "ख" (आकाश) कहते हैं। वहां जिह्वा के गमन की मुद्रा खेचरी मुद्रा कही जाती है—

चित्तं चरति खेयस्माज्जिह्वा चरति खे गता।
तेनैशा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता॥[1]

कपाल--कुहर में विपरीत की गयी जिह्वा का प्रवेश होने पर तथा दृष्टि भ्रूमध्य में स्थिर रहने पर खेचरी मुद्रा होती है। छेदन, चालन और दोहन आदि कलाओं (क्रियाओं) द्वारा चिह्वा की वृद्धि करके भौंहों के मध्य भाग का जब स्पर्श होने लगे तो खेचरी मुद्रा की सिद्धि माननी चाहिये।[2] जिह्वा मूल के शिरावन्धन को नीचे से काट देने से जिह्वाग्र को पकड़ कर बायें-दायें हिलाने-डुलाने से तथा गोदोहन के समान जिह्वा दोहन करते रहने से जिह्वा की वृद्धि होती है। योग जगत् में यह बात प्रसिद्ध है कि जिह्वा को तालु-रन्ध्र द्वारा ऊपर पहुँचा कर, वहां आधे क्षण भी टिका लेने से योगी विपमता रूप रोग, वृद्धावस्था तथा मृत्यु आदि बन्धन से मुक्त हो जाता है।[3] इस मुद्रा के जानकार साधक रोग, मृत्यु, निद्रा, तन्द्रा, क्षुधा, तृषा और मूर्च्छा से मुक्त हो जाते हैं। वह साधक कर्म से लिप्त तथा काल से बाधित नहीं होता—

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा
न मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रा वेत्ति खेचरीम्॥
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्॥[4]

यह बात यथार्थ है कि खेचरी का साधक भूख, प्यास से मुक्त रहता है। इसके प्रमाण हठयोग के साधक हैं, जो ४०-४० दिन तक भूमि के अन्दर समाधिस्थ देखे गये हैं।[5] वे इसी मुद्रा को लगा लेते हैं और अमृत-पान करते रहते हैं। इससे

१. हठयोग प्रदीपिका, ३/४१।
२. वही, ३/३२-३३।
३. वही, ३/३८।
४. वही, ३/३९-४०।
५. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० १११।

Scanned by CamScanner

उनके शरीर में किसी भी प्रकार का चयापचय नहीं होता। यहां तक नाखून और बाल या दाढ़ी जितनी बढ़ी रहेगी, ४० दिन बाद भी उतनी ही रहेगी। उसमें किसी प्रकार की वृद्धि नहीं होगी। उन्हें श्वसनक्रिया की भी आवश्यकता नहीं होती। साधक को अपेक्षित आक्सीजन तथा भोजन का तत्त्व मिलता रहता है।[1]

खेचरी मुद्रा के विषय में और विस्तार से हम विन्दु-विसर्ग की साधना में वर्णन करेंगे, क्योंकि यहां स्वाधिष्ठानचक्र में खेचरी के साथ वज्रोली क्रिया का भी उपयोग होता है। वज्रोली क्रिया का उपयोग यह है कि खेचरी मुद्रा के प्रभाव से साधक का स्पर्श कामिनी से होने पर भी उसके विन्दु का क्षरण नहीं होता और यदि कामिनी की योनि में साधक का विन्दु चलायमान भी हो जाय तो वह वज्रोली के बन्धन से खिचा हुआ ऊपर की ओर चला जाता है।[2] इसलिये यहां खेचरी के साथ वज्रोली का भी महत्त्व है। जननेन्द्रिय के ऊपर वाले भाग, जहां एड़ी से दबाव डाला जा रहा है, में संकोच करना चाहिये और साथ ही साथ उस स्थान का ध्यान भी। धीरे-धीरे इस ध्यान और संकोच का क्षेत्र विस्तृत करते हुये जननेन्द्रिय, अण्डकोष और अण्डाशय तक रहना चाहिये। मूलाधार का भी क्षेत्र हम ले सकते हैं, किन्तु यह ध्यान रहे कि कन्द स्थान को संकोच-क्रिया से मुक्त रक्खें, क्योंकि वह तो मूलाधारचक्र की साधना का क्षेत्र है। यद्यपि ऐसा करना कठिन है, फिर भी सम्भव है।[3]

उक्त स्थान के संकोच और प्रसार की क्रिया शनैः शनैः की जानी चाहिये। इस स्थान के दबाव पर ध्यान भी निरन्तर बना रहेगा। यह क्रिया कुछ देर तक करें। संकोच-प्रसार में किसी भी प्रकार का हठ नहीं करना चाहिये। सब कुछ स्वेच्छया नियन्त्रित ढंग से धीरे-धीरे करना चाहिये। यद्यपि ऐसा करने में समय लगेगा। इन मांस पेशियों पर नियन्त्रण करने के लिये उड्डीयान बन्ध, शलभासन और धनुरासन का अभ्यास किया जा सकता है।

(४) मणिपूरचक्र की साधना

इस चक्र के साधनात्मक प्रयोग पर चर्चा करने से पूर्व स्वामी सत्यानन्द द्वारा निर्दिष्ट उन तीन साधनाओं पर हम दृष्टिपात करना चाहते हैं जो इस चक्र के जागरण में उपयोगी हैं।[4] हठयोग के अनुसार मणिपूरचक्र के जागरण की

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ११२।

२. हठयोग प्रदीपिका, ३/४२-४३।

३. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ६८।

४. वही, पृ० ७६-७८।

Scanned by CamScanner

प्रथम साधना है त्राटक योग, क्योंकि मणिपूरचक्र सीधे आंखों से तथा पैर से सम्बद्ध है और इस चक्र की कर्मेन्द्रिय पाद है, ज्ञानेन्द्रिय चक्षु है तथा तन्मात्रा-रूप है। त्राटक योग की साधना का संक्षिप्त रूप यह है कि भूमि से लगभग १ फुट की ऊँचाई वाली चौकी पर सुखपूर्वक बैठ कर चक्षु की सीध में दो फिट की दूरी पर किसी नीले (शून्य शक्ति वाले) बल्ब पर या अन्य किसी सूक्ष्म पदार्थ पर दृष्टि को तब तक एकाग्र किये रहें जब तक अश्रुपात न होने लगे। अश्रुपात के बाद पुनः इसी क्रिया का अभ्यास करें। कभी-कभी नासिकाग्र या भ्रूमध्य पर दृष्टि को स्थिर करके भी त्राटक सिद्ध किया जाता है। इस क्रिया में चित्त की स्थिरता बहुत ही आवश्यक है। इसे योगियों ने सुवर्ण पेटी को गुप्त रखने के समान यत्नपूर्वक गोप्य कहा है।[1]

अब हम प्रायोगिक साधना पर चर्चा करेंगे। इस साधना से आज्ञाचक्र का स्थान सक्रिय होता है न कि जागृत। आज्ञाचक का अन्वेषण करने के लिये मूलाधार के संकोच और प्रसार का अभ्यास आवश्यक है। इस साधना के प्रथम चरण में ध्यातव्य तथ्य हैं—मूलाधार स्थान के संकोच और प्रसार के समय आँखें बन्द, चिन्मुद्रा युक्त, मेरुदण्ड सीधा, किसी दूसरे व्यक्ति का स्पर्श नहीं। मन में मूलाधार का चिन्तन। इसके बाद मूलाधार का बार-बार संकोच-प्रसार। यह कार्य श्वासों को लेने और छोड़ने के साथ हो। यह क्रिया कुछ समय तक करें इसके बाद दीर्घ विश्राम।

साधना के द्वितीय चरण में आँखें बंद, सिद्धासन की स्थिति, (Abdomini Viscera) पेड़ू के नीचे मूत्राशय के मूल में संकोच करें। इसके बाद सम्पूर्ण जननेन्द्रिय, मूत्राशय तथा अण्डकोष तक संकोच का आकर्षण करके शिथिलीकरण (संकोच का त्याग) करें। यह क्रिया कुछ देर करके पुनः दीर्घ विश्राम।

साधना के तृतीय चरण में बहुत ही सावधानी पूर्वक वज्रोली का अभ्यास करें। इसके बाद पुनः जननमूत्राशय (Genito-urinary complex) का संकोचा करें।

चतुर्थ चरण में उसी पूर्व आसन में दृढ़ रह कर मूलाधार तथा कण्ठ से दो शक्तियों (अपान और प्राण वायु) का नाभि की ओर "पूरक" करने के साथ गमन कराना चाहिये। जब यह समझें कि प्राण वायु और अपान वायु का मिलाप नाभि में हो रहा है तब कुम्भक करें और मानसिक रूप से दोनों शक्तियों के मिलन-स्थान पर सावधान रहें। इस प्रकार मूलबन्ध का अभ्यास करें। इसके बाद

१. हठयोग प्रदीपिका, २/३१-३२।

Scanned by CamScanner

रेचक के साथ इस क्रिया का परित्याग करे। नाभि में शक्ति को केन्द्रित करने में कुम्भक को जितना देर तक रोक सकें उतना ही अच्छा है। अब कुछ देर तक आंखे बन्द करके चुपचाप बैठे रहें।

साधना के पांचवें चरण में सिद्धासन बदल कर वज्रासन लगावें। घुटने मुड़े हुये, नितम्ब पैर के तलुवों पर, परस्पर मिली हुई अंगुलियों वाली हथेलियाँ ऊपर की ओर नाभि के नीचे गोद में, आँखें बन्द, शान्त। बन्द आँखों से नासिकाग्र पर ध्यान। नासिकाग्र ध्यान की सावधानी बराबर बनी रहे। बीच में आँखें किंचित् उन्मीलित करें किन्तु ध्यान नासिकाग्र पर ही रहे। पुनः आँखें बन्द, ध्यान वहीं नासिकाग्र पर। कुछ देर तक यह क्रिया करते रहने के बाद दीर्घ विश्राम। साधना समाप्त, आँखें खोलें, पूर्ण आराम करें, पुनः प्रकाश।

(५) अनाहतचक्र की साधना[1] :—

इस चक्र की साधना "सोऽहं साधना" कही जाती है। सुखासन (जिस आसन में सुविधा लगे) बैठें। शरीर पर कोई विशेष नियन्त्रण नहीं, कण्ठ में ध्यान करें। ध्यातव्य है कि कण्ठ में प्राण वायु के विषय में सावधान रहें कि किस प्रकार प्राण वायु कण्ठ से होकर नीचे गहन राज्य में जा रही है।

इसके बाद हृदय आकाश में सावधानी रखें और उसे श्वास के द्वारा भरा जाता हुआ अनुभव करें। श्वसन क्रिया और उसकी अनुभूति ही हार्दाकाश के अनुभव का प्रमुख आधार है। श्वसन क्रिया के लय (गति) के साथ हृदय के संकोच और विस्तार की अनुभूति करें। एक बार हृदय-स्थान का ज्ञान हो जाने पर पुनः उस स्थान का सहज ज्ञान होता रहेगा। बार-बार स्वतः और स्वाभाविक श्वसन क्रिया के लय पर हार्दाकाश के संकोच और विस्तार का अनुभव करना चाहिये। श्वास लम्बी या विशेष प्रकार की न हो। इस अभ्यास में हार्दाकाश की सावधानी महत्त्वपूर्ण है। यदि संकोच-प्रसार की अनुभूति द्वारा हार्दाकाश की सावधानी दृढ़ और स्थिर है तो वहाँ कुछ समय बाद अन्य बहुत सी वस्तुओं का भी अन्तः साक्षात्कार होता है। उस मानस दर्शन के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता है। वह छाया स्वतः अनुभूत होती है। केवल प्रतीक्षारत रहने की आवश्यकता है। वह छाया एक वापी और नील कमल की होती है। यदि हार्दाकाश (हृदय स्थान) के संकोच और प्रसार की अनुभूति हो गयी हो तब तो ठीक है अन्यथा संक्षेप में तीन अवस्थाओं का अभ्यास करना चाहिये। प्रथम-हृदय स्थान में प्राणवायु के भरे जाने की अनुभूति, द्वितीय-श्वसन क्रिया के लय के साथ

१. तन्त्र आफ कुण्डलिनीयोग, पृष्ठ ९८-१०० ।

Scanned by CamScanner

हृदय-स्थान के संकोच-विस्तार की सीधी अनुभूति, तृतीय-वापी में नील कमल की सावधानी।

साधना के अगले चरण में सहज श्वसन-क्रिया के साथ सोऽहं के अजपाजप की अनुभूति करनी चाहिये। श्वास लेते समय सो और छोड़ते समय अहम् का भाव हो। इस अभ्यास के द्वारा यह अजपाजप सहज हो जाना चाहिये। श्वास को या तो नासिकारन्ध्र में या नाभि और कण्ठ के मध्य में अथवा केवल कण्ठ में अथवा सोऽहम् के साथ हृदय-स्थान में अनुभव करना चाहिये। श्वास को नासारन्ध्र, नाभि-कण्ठ के मध्य, और कण्ठ-इन तीन स्थानों में एक साथ या क्रमशः अनुभव करना चाहिये। साधना समाप्त, दीर्घ विराम, पूर्ण आराम।

(६) विशुद्धचक्र की साधना :—

बिन्दु के द्रव पदार्थ का शुद्धीकरण करने वाला यह चक्र है।[१] कण्ठ ही वह स्थान है जहाँ अन्तः और बाह्य दोनों ही विष का शुद्धीकरण होता है यहाँ केवल साधानात्मक प्रक्रिया पर ही विचार करना समीचीन होगा। जालन्धर बन्ध विशुद्धचक्र के जागरण में बहुत उपयोगी है। पूरक के अन्त में जालन्धर बन्ध करना चाहिये। पूरक के अन्त में कुम्भक के समय ठोड़ी (चिबुक या दाढ़ी) को गले के नीचे के गड्ढे में टिकाना चाहिये—

कंठयाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः॥[२]

नाड़ियों के समूह तथा कपाल-कुहर-रूप नभ के जल को बाँधने के कारण इसे जालन्धर बन्ध कहते हैं। यह विशुद्धचक्र में वायु को रोक कर बन्धन करता है अतएव उसे मध्यचक्र भी कहा जाता है।[३]

जालन्धर बन्ध के अतिरिक्त विपरीतकरणी मुद्रा भी इस चक्र के जागरण में सहायक सिद्ध होती है।[४] इस मुद्रा का अभ्यास तीनों साधनों द्वारा किया जाता है—अर्धसर्वाङ्गासन, सर्वाङ्गासन, और शीर्षासन। जो क्रिया योगी के नाभि (सूर्य) को ऊर्ध्वभाग में तथा तालु (राशि) को अधोभाग में करे उसे विपरीतकरणी मुद्रा

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० १०१।
२. हठयोग प्रदीपिका, ३/७०।
३. वही, ३/७१-७३।
४. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० १०३।

Scanned by CamScanner

कहते हैं ।[1] इसके अतिरिक्त अमृत-पान की क्रिया का अभ्यास करना चाहिये, जो विभिन्न मानसिक और शारीरिक मुद्राओं के साथ प्राणायाम से सम्बद्ध है ।

अब हम विशेष प्रायोगिक साधना पर चर्चा करेंगे । जिस प्रकार मणिपूर-चक्र के जागरण में अश्विनीमुद्रा (आज्ञाचक्र), वज्रोलीमुद्रा (स्वाधिष्ठान), मण्डूकी (मूलाधार) और नौलि क्रियाओं की सहायता ली जाती है, उसी प्रकार विशुद्धचक्र का जागरण भी आज्ञा से मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत का ध्यान किया जाता है, इसे चक्रावरोहण कहते हैं ।

साधना-प्रकाश वन्द । प्रथम चरण में आज्ञाचक्र के ध्यान का अभ्यास—सिद्धासन, चिन्मुद्रा. आँखें बन्द, दृढ़, शान्त, स्थिर, अश्विनी मुद्रा का अभ्यास (श्वसन क्रिया के साथ मूलाधार का संकोच और विस्तार) । जब आज्ञाचक्र का पता चल जाये तब सीधे आज्ञाचक्र पर ध्यान करें, अन्यथा अश्विनीमुद्रा का अभ्यास करें । यह क्रिया प्रारम्भ में चार मिनट तक करें ।

साधना के द्वितीय चरण में मूलाधार के ध्यान का अभ्यास-वज्रासन-घुटने हल्के से अलग-अलग आवद्ध अँगुलियों वाली ऊर्ध्वमुखी हथेलियाँ नाभि के नीचे गोद में । बन्द आँखों से नासिकाग्र पर मानसिक एकाग्रता, बीच-बीच में आँखों का किंचिद् उन्मीलन और ध्यान नासिकाग्र भाग पर । इस मण्डूकी क्रिया का तीन मिनट तक अभ्यास करें ।

तृतीय चरण में स्वाधिष्ठान के ध्यान का अभ्यास—वज्रोलीमुद्रा का तीन मिनट तक अभ्यास करें ।

चतुर्थ चरण में मणिपूरचक्र का अभ्यास करें । इसमें श्वास लेने के साथ (पूरक के समय) मूलाधार से या गुदा-स्थान से अपान वायु को नाभि की ओर तथा कुम्भक के समय दोनों वायु का नाभि-स्थान में मिलाप करके थोड़ी देर रोके रहने का अनुभव करें । रेचक के समय दोनों वायु का विलगाव होना चाहिये । नाभि में शक्ति की एकाग्रता अनुभव करें । यह क्रिया ४ मिनट तक की जानी चाहिये ।

साधना के अगले चरण में अनाहतचक्र के लिये ३ ध्यान का अभ्यास करें । प्रथम—हृदय-स्थान को कण्ठ-स्थान से गमनशील प्राणवायु द्वारा भरा जाना, द्वितीय—श्वसन-क्रिया के लय के साथ हृदय के संकोच और प्रसार का अभ्यास,

---

१. हठयोगप्रदीपिका, ३/७९ ।

Scanned by CamScanner

तृतीय—हृदयाकाश की वापी में नीलकमल का छाया के दर्शन की प्रतीक्षा। यह अभ्यास ४ मिनट तक करें।

इसके बाद प्रत्येक चक्र पर एकाग्र हों। उन चक्रों का ध्यान करते समय यह अनुभव करें कि आप किसी छोटे पुष्प से या अपने अँगूठे से उन चक्र-स्थानों का स्पर्श कर रहे हों। चक्रों के ध्यान का क्रम इस प्रकार हो—

मूलाधार, मणिपूर, स्वाधिष्ठान, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञा। इसके बाद आज्ञा, विशुद्ध, अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान और मूलाधार। यह क्रम चार बार किसी गुरु के निर्देशन में होना चाहिये और उसके बाद स्वतः उसका अभ्यास तीन मिनट तक करें। इस प्रकार इस चक्र की सम्पूर्ण साधना में २१ मिनट लगेंगे। यह समय काफी अभ्यास के बाद नियन्त्रित हो पायेगा। प्रारम्भ में तो आधे घन्टे का समय लग सकता है।

७. विन्दु-विसर्ग की साधना :—

शिर के शिखर भाग में स्थित विन्दु का जो द्रव पदार्थ, नासिका-रन्ध्र से तालुमूल में जिह्वा (खेचरीमुद्रा) के स्पर्श से क्षरणशीलता को प्राप्त होता है, वह विशुद्धचक्र (कण्ठ) में शुद्धीकृत होकर अमृत-रूप धारण करता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि विशुद्ध और विन्दु-विसर्ग की साधना भी परस्पर सम्बद्ध ही है। विन्दु-विसर्ग का जागरण वज्रोली मुद्रा तथा मूर्च्छा प्राणायाम से सम्बन्ध रखता है।[1] इन दोनों का क्रमशः शलभासन, धनुरासन, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध और उड्डीयान-बन्ध द्वारा अभ्यास करना चाहिये। योनि मुद्रा या शक्तिचालिनी मुद्रा के द्वारा विन्दु का अन्वेषण किया जा सकता है। इसकी प्रक्रिया इस प्रकार है। उक्त सभी क्रियाओं पर चर्चा हो चुकी है। मूर्च्छा प्राणायाम के अन्तर्गत कुम्भक के समय दोनों हाथों के अँगूठे को कान में डालकर, दोनों तर्जनी और मध्यमा से आँखों को कोमलता से बन्द करें तथा दोनों अनामिका से नासिका और दोनों कनिष्ठा से अधर को दबावें। तत्पश्चात् स्वतः उद्भूत अनवरत नाद की अनुभूति की जा सकती है। इस नाद-स्थान का अन्वेषण करने से विन्दु-स्थान का ज्ञान होता है, क्योंकि नाद-स्थान ही विन्दु-स्थान है। वज्रोली मुद्रा तथा मूर्च्छा प्राणायाम भी नाद-स्थान के अन्वेषण में सहायक होता है।

इस चक्र के जागरण से सुधा-धारा प्रवाहित होती है। विन्दु से ही मादक स्राव होता है, जो योगियों के लिए अमृत है, जीवन है। इस अमृत का पान करके

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० ११५।

Scanned by CamScanner

योगी जन भूख-प्यास से मुक्त हो जाते हैं। अमृत-पान की क्रिया खेचरी मुद्रा द्वारा सम्पन्न की जाती है। खेचरी मुद्रा में जिह्वा पीछे की ओर मुड़कर घाटी में कार्क (ढक्कन) के समान स्थित हो जाती है। इस अभ्यास से विन्दु से प्रवाहित हुई अमृत-बूँदें सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त होकर आक्सीजन, भोज्य तत्त्व, जल तत्त्व प्रदान करती हैं। इस अमृत-बूँद का प्रवाह-मार्ग विन्दु (शिखास्थान) से विशुद्ध (कण्ठ) तक एक विशेष नाड़ी-जाल के माध्यम से जुड़ा है, जो नासिका-रन्ध्र के अन्तःभाग और तालुमूल से लेकर जाता है। सुधा का निर्माण विन्दु-चक्र में और उस अमृत का संग्रह नासारन्ध्र के अन्तःचक्र लालन (तालु) चक्र में होता है।[1] जब खेचरी मुद्रा के द्वारा यह चक्र (लालनचक्र) उत्तेजित किया जाता है, तब योगी अमृत-पान करता है और यही इस चक्र की जागृत अवस्था है।

अब हम इस चक्र के लिये अपेक्षित "सोऽहम्" मन्त्र-साधना पर चर्चा करेंगें।। अनाहतचक्र की साधना के कुछ-कुछ समान इस चक्र की भी साधना है। जैसे सुखपूर्वक किसी भी आसन पर बैठना। आँखें बन्द, जिससे किसी भी प्रकार का विघ्न न हो। अजपाजप के लिये अपनी श्वास क्रिया पर ध्यान रखें। यदि मस्तिष्क इधर-उधर भ्रमण करे तो कोई बात नहीं। केवल श्वास लेने और प्रच्छ्वास के निकालने पर सावधानी रखें। निरन्तर यह विचार (ध्यान) रखे रहें। यह क्रिया दो मिनट तक करें।

दूसरे चरण में श्वसन-क्रिया के साथ "सोऽहम्" के नाद पर सावधानी रखें। श्वसन-क्रिया का अनुभव कण्ठ, नासिका या कण्ठ और नाभि के मध्य करें। "सोऽहम्" के अतिरिक्त किसी अन्य मन्त्र का भी सहारा ले सकते हैं, लेकिन ध्यान (एकाग्रता) श्वसन-क्रिया पर ही रहे। हम यह ध्यान रखें कि क्या-क्या घटनायें इस क्रिया में हो रही हैं। इस क्रिया का अभ्यास चार मिनट तक करें।

तीसरे चरण में श्वसन-क्रिया और "सोऽहम्" मन्त्र पर विशेष सावधानी (एकाग्रता) रखनी चाहिये। यह अभ्यास चार मिनट तक करें।

चतुर्थ चरण में अपने को श्वसन-क्रिया और मन्त्र के साथ लीन कर दें। अब श्वसन-प्रक्रिया को विशुद्ध और विन्दु के मध्य ऊपर-नीचे सम्पन्न करें। यह अभ्यास तीन मिनट तक करना चाहिये।

कुण्डलिनी-जागरण का स्वरूप

साधना के पूर्व कथित सोपानों का अभ्यास करने से साधना परिपक्व होने

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० ११३।

Scanned by CamScanner

जिस समय कुण्डलिनी-जागरण होता है, उस समय इड़ा और पिङ्गला नाड़ियों में प्रवाहित होने वाला स्रोत सुषुम्णा के मार्ग में सूक्ष्मता को प्राप्त होकर प्रविष्ट होता है। सुषुम्णा, इड़ा और पिङ्गला नाड़ियों का जो ऊर्ध्व स्थान है, जिसे आज्ञाचक्र कहते हैं, वहां पर वह स्रोत पहुँचकर और ऊर्ध्वमुखी होता है। धीरे-धीरे वह स्रोत सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होता जाता है इस अवस्था में जीव वज्रा और चित्रिणी नाड़ी का भेदन करके अपनी शक्ति को ब्रह्मनाड़ी और आनन्दमय कोश की ओर गतिशील करता है।[४] इड़ा और पिङ्गला नाड़ियो से प्राणवायु को अलग करके सुषुम्णा में प्रवेश कराना ही समाधि-अवस्था की प्राप्ति है। उस समय इड़ा और पिङ्गला नाड़ियों के मृतप्राय होने पर प्राणवायु सुषुम्णा में प्रवेश करके कुण्डलिनी की सहायता से षट्चक्रों का भेदन करते हुये सहस्रार में विलय को प्राप्त होता है।

Scanned by CamScanner

का मूल कारण है। मानव-देह में सर्वाधिक प्रबल सर्जना-शक्ति कुण्डलिनी है।'

आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा द्वारा कुण्डलिनी को जाग्रत किया जाता है। आसन, प्राणायाम आदि के अभ्यास से प्राण इड़ा और पिंगला नाड़ियों से निकलकर सुषुम्णा नाड़ी में प्रविष्ट होते हैं तब कुण्डलिनी ऊपर की ओर उठती है। ऊर्ध्वगमन करती हुई कुण्डलिनी जब ब्रह्मरन्ध्र में पहुंच जाती है, तब साधक शुद्ध अवस्था को प्राप्त करता है फिर उसके लिए कोई कर्त्तव्य शेष नहीं रह जाता है।

कुण्डलिनी को जाग्रत कर उसे सहस्रार चक्र तक पहुँचने के लिए अनेक वर्षों का समय लग जाता है, किन्तु ऐसे भी उदाहरण हैं कि पूर्व जन्म के संस्कारों से अथवा सुयोग्य गुरु की कृपा से अल्पकालीन प्रयास से ही कुण्डलिनी जाग्रत होकर सहस्रार चक्र तक पहुँच जाती है। प्रारम्भ में कुण्डलिनी उठ कर एक निश्चित विन्दु पर ठहरती है, फिर धीरे धीरे ऊपर की ओर बढ़ती है। जिस चक्र पर कुण्डलिनी पहुँचती है, उस चक्र के अनुसार साधक को विशेष प्रकार के आनन्द की अनुभूति होती है। जब कुण्डलिनी सहस्रार चक्र तक पहुँच जाती है तो योगी को उस समय मोक्ष का-सा आनन्द प्राप्त होता है।

आसन, प्राणायाम, बन्ध और मुद्राओं के अभ्यास से प्राण जब सुषुम्णा में प्रवेश करते हैं तो सुषुम्णा काल को निगल जाती है, उस समय न दिन रहता है, न रात। प्राणों को सुषुम्णा में प्रवेश कराने के लिए अनेक उपाय तन्त्र-साधना के अन्तर्गत हैं। अपान वायु को ऊपर की ओर और प्राण वायु को नीचे की ओर खींचने से प्राण सुषुम्णा में प्रवेश करते हैं।

जालन्धर और मूल बन्ध के द्वारा प्राण जब सुषुम्णा से मिलते हैं तो अग्नि प्रदीप्त हो उठता है। अग्नि की यह उष्णता सोई हुई कुण्डलिनी को जगा देती है, वह आवाज करती हुई कुण्डली त्याग कर सीधी हो

Scanned by CamScanner

जाती है और सुषुम्णा में प्रविष्ट हो जाती है। फिर प्रयास पूर्वक एक के बाद एक चक्र में क्रमशः उसे ले जाया जाता है। इसी को षट्चक्र भेदन कहते हैं।

कुण्डलिनी-जागरण की प्रक्रिया

योग-क्रिया शुद्धि से पूर्व मल शुद्धि की जाती है। कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने के लिए पहले **अश्विनी मुद्रा** का प्रयोग करना चाहिए। गुदा को बार-बार संकुचित और प्रसारित करना **अश्विनी मुद्रा** है। इस मुद्रा का प्रयोग षट् चक्र भेदन में अपान वायु के अवरोध के रूप में किया जाता है।

अश्विनी मुद्रा के बाद **शक्ति चालन** मुद्रा करनी चाहिए। उदर को अन्दर खींच कर दाहने और बाएँ हिलाने से शक्ति **संचालन मुद्रा** बनती है। इस मुद्रा के द्वारा प्राण वायु को सुषुम्णा में प्रविष्ट कराया जाता है। इस मुद्रा के साथ सिद्धासन में बैठ कर पूरक प्राणायाम किया जाता है। और प्राण तथा अपान को मिला दिया जाता है।

शक्ति संचालन मुद्रा के साथ **योनि मुद्रा** की जाती है। योनिमुद्रा सिद्धासन पर बैठ कर की जाती है। दोनों हाथ की दसों अंगुलियों से कान (अँगूठों से), आँखें (तर्जनी अंगुलियों से), नाक के दोनों छिद्र (मध्यमा अंगुलियों से) और मुख (अनामिका और कनिष्ठा अंगुलियों से) बंद कर लिए जाते हैं। इस मुद्रा से कान, आँख, नाक और मुख इन्द्रियों पर बाह्य प्रभाव नहीं पड़ता है। सिद्धासन में बैठने का भी यही तात्पर्य है। इस आसन में बाएँ पैर की एँड़ी से गुदा द्वार को दबाया जाता है और दाहने पैर की एँड़ी बाएँ पैर पर रख कर मूत्रेन्द्रिय को ढाक लिया जाता है। योनि मुद्रा कर के योगी **काकिनी** मुद्रा द्वारा प्राण-वायु को खींचता है और उसे अपानवायु से जोड़ देता है। दोनों ओठों को कौवे की चोंच की तरह सिकोड़ कर साँस अन्दर खींचना काकिनी मुद्रा है।

Scanned by CamScanner

इसके बाद योगी षट्चक्रों का क्रमश: ध्यान करता है और सोऽहं हंस: इस बीज मन्त्र का अजपाजप करते हुए कुण्डलिनी को जाग्रत करता है। कुण्डलिनी जाग्रत करने के लिए **खेचरी मुद्रा** की जाती है, इससे ध्यान परिपक्व होता है। महामुद्रा तथा महावेध का अभ्यास महाबंध के साथ किया जाता है। इसमें साधक बाएँ पैर की एँड़ी को मूलाधार चक्र पर जमा कर दाएँ पैर को सीधा फैला देता है और दोनों हाथों से दाएँ पैर का पंजा पकड़ लेता है। तत्पश्चात् जालन्धर बंध लगा कर फैले हुए पैर के घुटने पर सिर को रख देता है, इससे प्राण सुषुम्णा में प्रवेश कर कुण्डलिनी को जाग्रत करता है।

Scanned by CamScanner

शाम्भवी मुद्रा—मूल बन्ध और उड्डीयान बन्ध के साथ सिद्धासन या पद्मासन से बैठकर नासिका के अग्रभाग अथवा भ्रूमध्य में दृष्टि को स्थिर करके ध्यान जमाना शाम्भवी मुद्रा है। इस मुद्रा से मन सर्वथा वृत्ति शून्य हो जाता है।

५. बन्ध—बन्धों का अन्तर्भाव भी मुद्राओं के अन्तर्गत किया जाता है। बन्धों से प्राणों का निरोध होता है। तीन बन्ध मुख्य है—

मूलबन्ध, उड्डीयान और जालन्धर।

६. मूलबंध—मूल (गुदा) और लिंग स्थान के रन्ध्र को बन्द करने का नाम मूल बन्ध है। बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्यभाग में दृढ़तापूर्वक जमाकर गुदा को सिकोड़ कर योनिस्थान अर्थात् गुदा और लिंग एवं कंद के बीच के भाग को दृढ़तापूर्वक संकोचन द्वारा अधोगत अपान वायु को धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने को मूलबन्ध कहते हैं। यह बन्ध सिद्धासन के साथ लगाया जाता है। इससे कुंडलिनी उठकर ऊपर की ओर चढ़ने लगती है।

उड्डीयान बंध—दोनों जानुओं को मोड़कर पैरों के तलुओं को आपस में भिड़ाकर पेट के नाभि के नीचे और ऊपर आठ अंगुल हिस्से को बलपूर्वक खींच कर मेरुदण्ड (रीढ़) से ऐसा लगादे कि पेट के स्थान पर गड्ढा-सा दिखे। जितना पेट के अन्दर की ओर अधिक खींचा जाएगा उतना ही अच्छा होगा। इस बन्ध से प्राण सुषुम्णा की ओर पक्षी की तरह उड़ने लगता है।

जालंधर बंध—कंठ को सिकोड़ कर ठोडी को दृढ़तापूर्वक कंठ रूप में स्थापित करे हृदय से ठोड़ी का अन्तर केवल चार अंगुल रहे। सीना आगे की ओर तना रहे। यह बन्ध कंठ के नाड़ीजाल को बांधे रहता है। इस बन्ध से कंठ-स्वर मधुर-आकर्षक बनता है और कंठ के संकुचित हो जाने से इडा-पिंगला नाड़ियाँ बन्द हो जाती हैं तब प्राण सुषुम्ण में प्रवेश करता है।

लगभग सभी आसन और मुद्राएँ मूलबन्ध और उड्डीयान बन्ध के साथ किए जाते हैं।

५. महाबंध—महाबन्ध के द्वारा इडा, पिंगला और सुषुम्णा—इन

Scanned by CamScanner

तीनों नाड़ियों के प्रवाह को एक ही दिशा में परिवर्तित कर अन्य क्रियाओं के साथ मन को आज्ञाचक्र पर स्थिर करना होता है ।

विधि—बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्यभाग में जमा कर बायीं जंघा के ऊपर दाहने पैर को रख समसूत्र में हो, वाम अथवा जिस नासारन्ध्र से वायु चल रहा हो, उससे ही पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगाए । फिर मलद्वार से वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करके मूलवन्ध लगाए । मन को मध्य नाड़ी में लगाए हुए यथाशक्ति कुम्भक करे । इसके बाद पूरक की विपरीत वाली नासिका से धीरे-धीरे रेचन करे । इस प्रकार दोनों नासिकाओं से अनुलोभ-विलोम रीति से प्राणायाम करे ।

इस महावन्ध से प्राण ऊर्ध्वगामी होता है और इड़ा-पिंगला सुषुम्णा का संगम होता है ।

आसन, प्राणायाम, वन्ध और मुद्राओं से कुंडलिनी जाग्रत की जाती है । इनके करने से प्राण इडा और पिंगला से निकलकर सुषुम्णा में प्रविष्ट होता है तव कुंडलिनी ऊर्ध्वगामी होती है ।

Scanned by CamScanner

ओम् कथ्यतेऽसौ महामुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।
यां संप्राप्य मनुष्याश्च भवन्ति सुरपूजिताः ।।१४५ ।।

om kathyate'sau mahāmudrā sarvatantreṣu gopitā |
yāṃ saṃprāpya manuṣyāśca bhavanti surapūjitāḥ ||145||

Om. Now Mahāmudra which is hidden in all Tantras is being described – and through the attainment of which men become worthy of worship even by gods.

जन्मकोटिसहस्रेण कृत्वा सत्कर्मविस्तरम् ।
एनां प्राप्य भवाम्भोधि पारं गच्छन्ति योगिनः ।।१४६ ।।

janmakotisahasreṇa kṛtvā satkarmavistaram |
enāṃ prāpya bhavāmbhodhi pāraṃ gacchanti yoginaḥ ||146||

Doing many meritorious (good) deeds in thousands of previous births, the Yogīs cross the sea of birth through the attainment of it (= Mahāmudrā).

योनिं संपीड्य वामेन पादमूलेन यत्नतः ।
दक्षिं प्रसारितं पादं कराभ्यां धारयेत् दृढम् ।।१४७ ।।

yoniṃ saṃpīḍya vāmena pādamūlena yatnataḥ |
dakṣiṃ prasāritaṃ pādaṃ karābhyāṃ dhārayet dṛḍham ||147||

Pressing carefully the left heel into the perineum (or vagina), and straightening the right leg, firmly take hold of the outstretched foot with both of the hands.

Scanned by CamScanner

आसने कटिमारोप्य चुबुकं हृदयोपरि ।
नव द्वाराणि संयम्य कुक्षिमापूर्य्य वायुना ।।१४८ ।।

āsane katimāropya cubukaṃ hṛdayopari |
nava dvārāṇi saṃyamya kukṣimāpūryya vāyunā ||148||

Keeping the waist in a seat (i.e. sitting somewhere), and keeping the chin on the heart, having control of nine-doors – (or closing those doors) fill properly the abdomen with Vāyu (air). (here 'abdomen' may mean "inside the body".)

चित्तं चतुष्पथे कृत्वा प्रारभेत् प्राणयन्त्रणाम् ।
भित्वा चन्द्रार्कयोर्ग्रन्थिं कुर्यात् वायुनिवारणम् ।।१४९ ।।

cittaṃ catuṣpathe kṛtvā prārabhet prāṇayantraṇām |
bhitvā candrārkayorgranthiṃ kuryāt vāyunivāraṇam ||149||

Applying the mind in the cross-way (catuṣpatha) start to restrain the Prāṇavāyu, and the Sun-knot (Sūryagranthi) make the Vāyu restrained.

(Note– Generally Yogīs apply their mind into Bhrūmadhya).

जारणाय कषायस्य मारणं बिन्दुनादयोः ।
चालनं सर्वनाडीनामनलस्य प्रदीपनम् ।।१५० ।।

jāraṇāya kaṣāyasya maraṇaṃ bindunādayoḥ |
cālanaṃ sarvanāḍīnāmanalasya pradīpanam ||150||

For consuming of the Kaṣāyas (sinful and bad qualities like attachment to worldly objects, greed etc.), causing death of Bindu and Nāda, driving all the Nādis, enkindling the fire (of digestion power), all such actions take place through the practice of Mahāmudrā.

Scanned by CamScanner

कायवाक्चित्तयोगेन कायवाक्चित्तसाधनम् ।
भवेदभ्यासतो वश्यं मार्गरूढस्य योगिनः ।।१५१ ।।

kāyavākcittayogena kāyavākcittasāydhanam |
bhavedabhyāsato vaśyaṃ mārgarūḍhasya yoginaḥ ||151||

The accomplishment of Body, Speech and Mind can be done through the Yoga of Kāya, Vāk and Citta, and this will be under control by practice for a Yogī who is in the way of Sādhanā.

अनया मुद्रया सर्वं जायते योगिनो ध्रुवम् ।
तस्मादेनां प्रयत्नेन महामुद्रां समभ्यसेत् ।।१५२ ।।

anayā mudrayā sarvaṃ jāyate yogino dhruvam |
tasmādenāṃ prayatnena mahāmudrāṃ samabhyaset ||152||

All desirable things can be attained by a Yogī through the practice of this Mudrā. So one should practice carefully this Mahāmudrā regularly.

सर्वेषामेव मुद्राणां महतीयं स्वयंभुवा ।
महामुद्रां च तेनैनां वदन्ति विवुधोत्तमाः ।।१५३ ।।

sarveṣāmeva mudrāṇāṃ mahatīyaṃ svayaṃbhuvā
mahāmudrāṃ ca tenaināṃ vadanti vivudhottamāḥ ||153||

It is the greatest (Mahatī) among all Mudrās. Hence, it is called Mahāmudrā by Svayambhu (Śiva). Hence, great scholars or gods call this Mahāmudrā. (It is designated as Mahāmudrā).

Scanned by CamScanner

अनया वाध्यते मृत्युर्वलिराबध्यते सदा ।
चेतसा विधृता येन यन्त्रं तेनैव वर्जितम् ।।१५४।।

anayā vādhyate mṛtyurvalirābadhyate sadā |
cetasā vidhṛtā yena yantraṃ tenaiva varjitam ||154||

Death can be prevented by this. Wrinkls (caused by old-age) can always be prevented (or it can prevent one's being subject to forcible death. He who holds it by heart (or Mind) can leave the Yantra. (Yantra = any support or restriction is given up by him only who has taken it through Mind – by regular practice.)

(Note – In sanskrit the word वलि has different meanings.)

अस्माच्च कथितं नामपदानां प्रथमाक्षरैः ।
युक्तं च योगयुक्तानां प्रमोदाय च केवलम् ।।१५५।।

asmācca kathitaṃ nāmapadānāṃ prathamākṣaraiḥ |
yuktaṃ ca yogayuktānāṃ pramodāya ca kevalam ||155||

Hence it is described by using the first letters of the name words (Mahā and Mudrā) (So that it can be taken by heart). It is reasonable for the Satisfaction of the persons only who are attached to Yoga.

।। इति महामुद्राविवेकः ।।

|| *iti Mahāmudrāvivekaḥ* ||

Here ends an exposition on Mahāmudrāviveka.

***

Scanned by CamScanner

इयं येन महामुद्रा योगिना सिध्यते ध्रुवम् ।
कथ्यतेऽसौ महाबन्धः शरीरे प्राणधारकः ।।१५६ ।।

iyaṃ yena mahāmudrā yoginā sidhyate dhruvam |
kathyate'sau mahābandhaḥ śarīre prāṇadhārakaḥ ||156||

This is Mahāmudrā through which success can be attained certainly by a Yogī. Now Mahābandha is being described which is the holder (or retainer) of PrāṇaVāyu in the body.

बन्धश्च द्विविधो ज्ञेयो यदाबन्धः सदादृतः ।
योनिबन्धो हि देवानां कण्ठबन्धोऽमृतान्धसाम् ।।१५७ ।।

bandhaśca dvividho jñeyo yadābandhaḥ sadādṛtaḥ |
yonibandho hi devānāṃ kaṭhabandho'mṛtāndhasām ||157||

The Bandha is of two kinds when it is always appreciated (esteemed = आदृतः). YoniBandha is for the gods and KaṇṭhaBandha is for the persons whose food is nector. (i.e. – great Yogīs).

(Note – The word Amṛtāndhas generally means a god. But as the Yonibandha is prescribed for gods, here this word (Amṛtāndhas) seems to mean – "great Yogī" who in a way drinks the nector as is described in this book = AmṛtasiddhiYoga).

पुरकं कुम्भकं कृत्वा धृत्वा मुद्रां भयापहाम् ।
बन्धं संयोजयेत् क्षिप्रं देवासुरसुगोपिताम् ।।१५८ ।।

purakaṃ kumbhakaṃ kṛtvā dhṛtvā mudrāṃ bhayāpahām |
bandhaṃ saṃyojayet kṣipraṃ devāsurasugopitām ||158||

Scanned by CamScanner

(Sitting in the pasture of any comfortable Āsana like Siddāsana perform inhaling – (=Pūraka) and then hold the breath (= kumbhaka), and holding a Mudrā which is not dengerous (which removes fear), perform rapidly this Bandha which is made secret by Devas and Asuras.

(Note – Breathing in or inhaling is called Pūraka, and Breathing out or exhaling is called Rechaka, and Holding the breath is called Kumbhaka (i.e. – retaining of breath).

गुदं योनिसमायुक्तमाकुञ्चेत्समकालतः ।
अपानमूर्ध्वगं कृत्वा समानेनैव योजयेत् ।।१५९ ।।

gudaṃ yonisamāyuktamākuñcetsamakālataḥ |
apānamūrdhvagaṃ kṛtvā samānenaiva yojayet ||*159*||

At the same time contracting the rectum associated with the perineum / vagina make the Apāna Vāyu moving upward and unite it with the Samāna Vāyu.

(Here the word 'गुदं' is not found in the manuscript. So it is reconstructed).

(Note – Similar description about the Mūlabandha is found in the Haṭhapradīpikā (See 3/61).

Which runs as – **पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद गुदम् ।**
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ।।

But Samāna Vāyu is not mentioned there.

Scanned by CamScanner

बन्धं समारभेद् योगी मध्यमाद्वार पार्श्वतः ।
संरुध्य त्रिपथं यत्नात्कुर्याद्वायोश्चरिंखणम् ।।१६० ।।

bandhaṃ samārabhed yogī madhyamādvāra pārśvataḥ |
saṃrudhya tripathaṃ yatnātkuryādvāyoścariṃkhaṇam ||160||

A Yogī should perform this Bandha by the side of the middle – door (मध्यमाद्वार) enclosing the three ways carefully and then he should keep the Vāyu moving very slowly.

(Note – Here the letter ब in बन्धं is not found in the manuscript. So it is reconstructed).

प्राणे निरुद्धे पायुश्च कृत्वा प्राणमधोमुखम् ।
वाहयेदूर्ध्वमप्यर्धमपानेनैव योगतः ।।१६१ ।।

prāṇe niruddhe pāyuśca kṛtvā prāṇamadhomukham |
vāhayedūrdhvamapyardhamapānenaiva yogataḥ ||161||

When Prāna is restrained and the Anus, making Prāṇa down-faced, and in association of Apāna as other half, make them flowing upwards.

(Note – It is also said in the Haṭhpradīpikā that – प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् । (See 3/64). Success in Yoga is achieved when Prāṇa and Apāna, Nāda and Bindu become one through the practice of mūlabandha. It is also said there – अधोगतिमपानं वै उर्ध्वगं कुरुते वलात् see Haṭhapradīpikā – 3/62).

Scanned by CamScanner

एष योगवरो देहे सिद्धमार्गप्रसाधकः ।
संचिन्त्य प्रत्यहं पुष्टि र्विहायैनं तु नान्यथा ।।१६२ ।।

eṣa yogavaro dehe siddhamārga prasādhakaḥ |
sañcintya pratyahaṃ puṣṭi rvihāyainaṃ tu nānyathā ||162||

This is the great Yoga. In the body it makes one to achieve the way of the Siddhas. It should be thought over daily. There is no way to development except it.

नाड्यः स्रवन्ति याः सर्वा अधोमार्गेण सर्वदा ।
महतानेन बन्धेन विपरीता भवन्ति ताः ।।१६३ ।।

nāḍyaḥ sravanti yāḥ sarvā adhomārgeṇa sarvadā |
mahatānena bandhena viparītā bhavanti tāḥ ||163||

The Nādīs all of which are flowing downwards always through the way down, can be made opposite (= flowing upwards) by the practice of this Bandha.

अधोवाहेन तत्त्वं च शरीराद्बाह्यगामि च ।।
शरीराणि पलायन्ते सुक्षेत्रे स्रोतसो यथा ।।१६४ ।।

adhovāhena ttatvaṃ ca sarīrādbāhyagāmi ca |
śarīrāṇi palāyante sukṣetre srotaso yathā ||164||

Through – flowing downwards the essence of the body goes out (from the body). The bodies run away as like as streams of water go out in an excellent place.

Scanned by CamScanner

यथा बाह्यगतस्सेतुः प्रवाहस्य निरोधकः ।
तथा शरीरगश्चायं ज्ञातव्यो योगिभिः सदा ।।१६५ ।।

yathā bāhyagatassetuḥ pravāhasya nirodhakaḥ |
tathā śarīragaścāyaṃ jñātavyo yogibhiḥ sadā ||165||

As in the outer world, a dam restrains the stream of water, likewise this Bandha, when performed with the body, stops the flowing out of energy (or तत्त्व). This should be known by Yogīs always.

सर्वेषामेव नाडीनामेष बन्धः प्रकीर्तितः ।
बन्धस्यास्य प्रसादेन तृष्टाः स्युर्देवता नराः ।।१६६ ।।

sarveṣāmeva nādīnāmeṣa bandhaḥ prakīrtitaḥ |
bandhasyāsya prasādena tṛṣṭāḥ syurdevatā narāḥ ||166||

This Bandha has been told to be an obstruction (= Bandha = binding) (In the sense that it stops flowing downwards of Nādīs). By the grace of this Bandha gods and human beings become satisfied (pleased).

(Note – सर्वेषां नाडीनां should be सर्वासां नाडीनां or सर्वेषां जनानां नाडीनां).

अयं चतुष्पथो बन्धो मार्गत्रयनिरोधकः ।
एकं विकासयेन्मार्गं येन सिद्धाः सुखंगताः ।।१६७ ।।

ayaṃ catuṣpatho bandho mārgatrayanirodhakaḥ |
ekaṃ vikāsayenmārgaṃ yena siddhāḥ sukhaṃgatāḥ ||167||

Scanned by CamScanner

This is catuṣpatha Bandha, encloser of three ways (by blocking. Bloom (= reveal or develop) one way. Through this Siddhas go happily.

(Note – It is already said in a previous verse no. 160 that संरुध्य त्रिपथं यत्नात् etc. This is why sometime Mahābandha is called a great lock).

सृष्टिमृत्युपदो मार्गः कथितोऽयमधोगतः।
पापपुण्यस्य कर्त्तारौ द्वावेतौ पार्श्वगामिनौ ।।१६८।।

sṛṣṭimṛtyupado mārgaḥ kathito'yamadhogataḥ |
pāpapuṇyasya karttārau dvāvetau pārśvagāminau ||168||

This is the cause (post) of origin and death. This is told to be the way in the lower region. These two ways which stay alongside – are the doer of sinful and meritorious acts.

कुम्भके सर्वतत्त्वानि निक्षिपेद् दृढबन्धनात्।
उदानमर्गलं कृत्वा प्राणेन सह योगतः ।।१६९ ।।

kumbhake sarvatattvāni nikṣiped dṛḍhabandhanāt |
udānamargalaṃ kṛtvā prāṇena saha yogataḥ ||169||

Throw (or protect) all the tattvas into kumbhaka binding firmly and making Udāna Vāyu a bolt in association with the Prāṇa Vāyu.

बन्धोऽयं सर्वनाडीनां मध्ये गतिनिरोधकः।
एतस्यैव प्रसादेन योगीबोधः प्रसिध्यति ।।१७० ।।

bandho'yaṃ sarvanāḍīnāṃ madhye gatinirodhakaḥ |
etasyaiva prasādena yogībodhaḥ prasidhyati ||170||

Scanned by CamScanner

This Bandha stops movement in all the Nāḍīs. By the grace of this only, one becomes a Yogī and (his) knowledge arises.

अयं च सम्पुटो योगो मूलबन्धोऽप्ययं मतः ।
योगत्रयमनेनैव सिध्यन्ते तस्य तां गतिम् ।।१७१ ।।

ayaṃ ca samputo yogo mūlabandho'pyayaṃ mataḥ |
yogatrayamanenaiva sidhyante tasya tāṃ gatim ||171||

This is called Samputa (a casket in which there are many things combined) Yoga. This is accepted as Mūlabandha also. The purpose of three Yogas can be served by this, because those are also meant for the same goal.

(Note – Mahābandha can include Mūlabandha also. So the author did not deal with Mūlabandha separately. According to the description of Mahābandha as presented here – Mahābandha can be treated as Mūlabandha also. The author frankly said this. Actually here the description is of a combination of Mahābandha and Mūlabandha.)

।। इति महाबन्धविवेकः ।।

|| *iti mahābandhavivekaḥ* ||

Here ends on exposition on Mahābandhaviveka.

***

Scanned by CamScanner

मूलाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरमनाहतम्।
विशुद्धञ्च तथाज्ञाख्यं षट्चक्रञ्च विभाव्य च॥
कुण्डलिन्या स्वशक्त्या च सहितं परमेश्वरम्।
सहस्रदलपद्मस्थं हृदये स्वात्मनः प्रभुम्॥
ददर्श द्विभुजं कृष्णं पीतकौशेयवाससम्।
सस्मितं सुन्दरं शुद्धं नवीनजलदप्रभम्॥

—नारदपञ्चरात्रम्, प्रथमरात्र, ३।७०-७२

मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञा नामक षट्चक्र की हृदय में भावना कर स्वशक्ति और कुण्डलिनी के साथ सहस्रदलपद्मस्थित परमात्मा-प्रभु का ध्यान कर, द्विभुज एवं पीतकौशेयवस्त्र-परिहित, ईषद्-हास्ययुक्त, सुन्दर और विशुद्ध एवं नवीन मेघ के समान प्रभाविशिष्ट श्रीकृष्णचन्द्र के दर्शन करें।

कुण्डलिनी उत्थापन कर ब्रह्मतत्त्व-साधना की बहुविध प्रणालियाँ शास्त्र में उक्त हैं। उनमें सहज, श्रेष्ठ और सुखसाध्य कई प्रणालियाँ नीचे लिखी गई हैं। जिन्हें जो सुविधाजनक होगी, वे उसी प्रणाली का अवलम्बन कर ब्रह्मतत्त्व की साधना करेंगे। विषय एक ही है, किन्तु प्रणालियाँ भिन्न-भिन्न हैं मात्र।

रसानन्द योग या योनिमुद्रा साधना

योनिमुद्रा का अवलम्बन कर पूर्वोक्त प्रकार से कुण्डलिनीशक्ति को सहस्रार में उत्थापित किया जा सकता है। यथा—

योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत्।
सुशृङ्गार-रसेनैव विहरेत् परमात्मनि॥

आनन्दमयः संभूय ऐक्यं ब्रह्मणि सम्भवेत्।
अहं ब्रह्मेति वाद्वैतः समाधिस्तेन जायते॥

—घेरण्डसंहिता, ७।१२-१३

—योनिमुद्रा का अवलम्बन कर साधक उसी परमात्मा में अपने को शक्तिमय सोचे अर्थात् अपने को प्रकृतिरूपा शक्ति एवं परमात्मा को पुरुषरूप शिव चिन्तन करें, ऐसा होने से प्रकृति-पुरुष या शिव-शक्ति का ज्ञान होगा। तब स्त्री-पुरुषवत् अपने साथ परमात्मा का शृङ्गाररसपूर्ण विहार हो रहा है, ऐसा चिन्तन करें। इस प्रकार के सम्भोग से उत्पन्न परमानन्दरस में मग्न होकर परब्रह्म के साथ अभेदरूप में मिल गया हूँ, ऐसा ज्ञान जनमेगा। ऐसा होने से 'मैं ही ब्रह्म हूँ' ऐसा अद्वैतज्ञान उत्पन्न होकर परब्रह्म में चित्त लीन हो जायेगा।

पूर्वोक्तरूप में वैष्णव-साधक स्वयं की राधारूप में कल्पना कर परमपुरुष श्रीकृष्ण के साथ रास-रस में मत्त होंगे। योनिमुद्रा का क्रम इस प्रकार है—

आदौ पूरकयोगेन स्वाधारे पूरयेन्मनः।
गुदमेढ्रान्तरे योनिस्तमाकुञ्च्य प्रवर्तते॥
ब्रह्मयोनिगतं ध्यात्वा कामं बन्धूकसन्निभम्।
सूर्यकोटि प्रतीकाशं चन्द्रकोटि सुशीतलम्॥
तस्योर्ध्वं तु शिखा सूक्ष्मा चिद्रूपा परमा कला।
तया पिहितात्मानमेकीभूतं विचिन्तयेत्॥
गच्छति ब्रह्ममार्गेण लिङ्गत्रयक्रमेण वै।
अमृतं तद्विसर्गस्थं परमानन्दलक्षणम्॥
श्वेतरक्तं तेजसाढ्यं सुधाधारप्रवर्षिणम्।
पीत्वा कुलामृतं दिव्यं पुनरेव विशेत् कुलम्।
पुनरेवाकुलं गच्छेन्मात्रायोगेन नान्यथा॥

सा च प्राणसमा ख्याता ह्यस्मिंस्तन्त्रे मयोदिता।
पुनः प्रलीयते तस्यां कालाग्न्यादिः शिवात्मकः॥
योनिमुद्रा परा ह्येषा बन्धस्तस्याः प्रकीर्तितः।
तस्यास्तु बन्धमात्रेण तन्नास्ति यन्न साधयेत्॥

—शिवसंहिता, ४।१-८

पहले पूरकयोगद्वारा स्वीय मूलाधारपद्म में वायु के साथ मन को स्थापित करना होगा। गुह्यद्वार और उपस्थ के मध्यवर्ती स्थान को योनिमण्डल कहते हैं। इसी योनिस्थान को आकुञ्चित कर योनिमुद्रा की साधना में प्रवृत्त हों। इस योनिमण्डल को ब्रह्मयोनि भी कहा जाता है। इस ब्रह्मयोनि के बीच बन्धूकपुष्प-सदृश रक्तवर्ण, कोटिसूर्य के समान तेजोमय एवं कोटिचन्द्र के समान सुशीतल स्थिरतर कन्दर्प नामक वायु है। उसके ऊर्ध्वभाग में वह्निशिखा के समान सूक्ष्म चैतन्यस्वरूपा परमा कला (कुण्डलिनीशक्ति) हैं। साधक इस प्रकार ध्यान कर, फिर आत्मा उस परमा कला कुण्डलिनीशक्ति के द्वारा परिव्याप्त और एकीभूत है, यही चिन्तन करें। तत्पश्चात् साधक कुम्भक-योगप्रभाव से वायु के साथ ये कुण्डलिनीशक्ति (स्वयं) स्वयम्भूलिङ्ग, वाणलिङ्ग, इतरलिङ्ग, इस लिङ्गत्रय का भेदन कर सुषुम्नानाड़ी के रन्ध्र से होकर ब्रह्ममार्ग में गमन कर रही हैं, ऐसा चिन्तन करें। इसरूप में कुण्डलिनीशक्ति अकुल-स्थान (शिरःस्थित अधोमुख सहस्रदल कमलकर्णिका) में उपनीत होकर विसर्गस्थित दिव्य कुलामृत पान करती रहेंगी। यह कुलामृत परमानन्दमय, श्वेत-रक्तवर्ण (सत्त्वरजोमय) और तेजःसम्पन्न है ; इससे दिव्य सुधाधारा वर्षण हो रही है। कुण्डलिनी इस प्रकार दिव्य कुलामृत का पान कर फिर कुलस्थान (मूलाधारपद्मस्थ ब्रह्मयोनिमण्डल) में प्रत्यागमन करेंगी। कुलकुण्डलिनीशक्ति का इस प्रकार गमनागमन प्राणायाममात्रायोग में ही करना होगा। उस मूलाधारपद्म में कुलकुण्डलिनीशक्ति आत्मा की प्राणस्वरूपा होकर रहती हैं। इस प्रकार गमनागमन के बाद फिर वह कुण्डलिनीशक्ति कालाग्न्यादि शिवात्मक

ब्रह्मयोनि में प्रलीन हो रही हैं, यही चिन्तन करो, इसका नाम योनिमुद्रा है। यह सभी मुद्राओं में श्रेष्ठ है ; इस (योनिमुद्रा) के बन्धमात्र से ही साधक, ऐसा कोई विषय नहीं है, जिसमें सिद्धिलाभ न कर सकें।

पीत्वा पीत्वा पुनः पीत्वा पतितो धरणीतले।
उत्थाय च पुनः पीत्वा पुनर्जन्म न विद्यते॥

—कुलार्णवतन्त्र, ७।१००

योनिमुद्रायोग में इस प्रकार पुनः पुनः कुण्डलिनीशक्ति को कुलामृत पान कराने से साधक का और पुनर्जन्म नहीं होता।

योगिवर गोरक्षनाथ के मत से योनिमुद्रा ऐसी है—

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नासामुखम्।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च साधयेत्॥
काकीभिः प्राणं संकृष्य अपाने योजयेत्ततः।
षट्चक्राणि क्रमात् ध्यात्वा हुँ-हंसमधुना सुधीः॥
चैतन्यमानयेत् देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य कराम्बुजे॥
शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परंशिवेन सङ्गमम्।
नानासुखं विहारञ्च चिन्तयेत् परमं सुखम्॥
शिवशक्ति-समायोगादेकान्तं भुवि भावयेत्।
आनन्दश्च स्वयं भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत्॥
योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा।
सकृत्तु लाभात् संसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि॥

—गोरक्षसंहिता, १।८९-९४

साधक सिद्धासन में उपविष्ट होकर दोनों हाथों के अंगुठों द्वारा कर्णद्वय, तर्जनीद्वय द्वारा चक्षुर्द्वय, मध्यमाद्वय द्वारा नासिकाविवरद्वय एवं अनामिकाद्वय

और कनिष्ठांगुलिद्वय द्वारा मुखविवर रुद्ध कर, काकीमुद्रा द्वारा अर्थात् दोनों होंठों को काकचञ्चु के समान पतला कर प्राणवायु का समाकर्षण कर अपानवायु से युक्त करें। तत्पश्चात् शरीरस्थ षट्चक्र का ध्यान कर "हुँ हंस" इस मन्त्रद्वारा निद्रिता भुजङ्गिनीदेवी को अर्थात् कुलकुण्डलिनी को सचैतन्य कर जीवात्मा के साथ शक्ति को शिरःस्थित सहस्रदलपद्म में उपस्थापित करें। सुधीव्यक्ति स्वयं को शक्तिमय भावना कर उस कमलकर्णिकामध्य परमपुरुष के साथ सम्मिलित होकर स्त्री-पुरुष के समान सङ्गमासक्त हों एवं स्वयं को आनन्दमय और परमसुखी सोचें। इस प्रकार से चिन्तन करते-करते या सोचते-सोचते "मैं ही ब्रह्म हूँ" ऐसा ज्ञान होगा, ऐसा होने से ही योनिमुद्रा सिद्ध होती है। यह योनिमुद्रा अतिशय गोपनीय है, देवगण भी इसे प्राप्त नहीं कर पाते हैं। यह मुद्रा एकबार मात्र करने से ही सम्पूर्ण सिद्धि होती है और समाधिस्थ हुआ जा सकता है।

समाधिभङ्ग होने के बाद योगी फिर अन्तर्बाह्य कोई भ्रान्ति दर्शन नहीं करते, यही यथार्थ ब्रह्मज्ञान है।

यह प्रक्रिया अत्यन्त आनन्दप्रद एवं श्रेष्ठ है। नारीसहवासकाल में शुक्रबहिर्गमन के समय शरीर और मन में जैसा अनिर्देश्य आनन्द का अनुभव और अव्यक्त भाव हुआ करता है, साधक समाधिकाल में तदपेक्षा करोड़ों गुना अधिक आनन्द अनुभव किया करते हैं। शरीर और मन के उस अव्यक्त अपूर्व भाव को व्यक्त करने का साधन नहीं है।

ब्रह्मयोग या भूतशुद्धि साधना

भूतशुद्धियोग में भी कुण्डलिनी उत्थापित हुआ करती हैं। नित्य जपपूजादि में भूतशुद्धि करना एकान्त आवश्यक है। भूतशुद्धि किये बिना किसी भी कार्य में अधिकार प्राप्त नहीं होता है। किन्तु लाख व्यक्तियों में एक व्यक्ति

padmāsanesthitvā samagrīvodaraḥ san mukhaṃ sammīlya vāyurecanaṃ kāryaṃ yathā hṛdayaṃ kaṇṭhe lagnaṃ bhavettathā punaḥ pūrayet yathā kaṇṭhaṃ hṛdayo lagnabhavettathā recayet sasvanaṃ bhastrikā kuṃbhako bhavati // bhṛṅganādasahitaṃ pūrakaṃ kṛtvā bhṛṅganā sahitaṃ recakaṃ kuryāt // bhrāmarī kuṃbhako bhavati // pūrakaḥ kāryāḥ hanūkaṇṭhakūpe sthāpya retaḥ śyābinduṃ saṃbodhya punaḥ ākṛṣya peśyaṃ saṃ upparecayet sukhapradāmūrcā bhavatiyaṃ mūrcā kuṃbhakaḥ //

// canapūraṇe vinākuṃbhakaḥ kevala kuṃbhakaḥ //

iti aṣṭakuṃbhakaḥ //

Assuming the posture of Padmāsana with the neck and belly held in a straight line (erect), closing the mouth one should exhale in the way so that the exhalation is felt in the chest and throat, then again inhale with (making) a sound - so that inhalation also be felt in the chest and throat, and then exhale in that way. This is called Bhastrikā. Inhale making a sound like that of a bee (in that way). This is called Bhrāmari Kumbhaka. At first inhale with the chin kept in the Kaṇṭhakupa (Jugular notch). And perform retention of air - and then exhale, in this way a pleasant state of Mūrcchā will be attained (Here the Sanskrit sentence is found corrupted) This is called Mūrcchā Kumbhaka. A Kumbhaka (retention of air) without Recaka ad Pūraka is called Kevalakumbhaka. These are eight Kumbhakas.

९५. आसनषट्कर्माष्टकुंभकैः नाडीनां शुद्धत्वे सति अपानेन वायुमाकृष्य ब्रह्मरंध्रपर्यन्तं नीत्वा कुंभयित्वा अपानेन विरेचनं कर्तव्यम् ऐवमभ्यासपर्यतं कृतं चेत्सर्वं सिध्यति इति शक्तिचालनम् ।।

Scanned by CamScanner

āsanaṣaṭkarmāṣṭakuṃbhakaiḥ nāḍīnāṃ śuddhatve sati apānena vāyukṛmākṛ ṣya brahmarandhraparyantam nitvā kuṃbhayitvā apānena virecanaṃ kartavyaṃ evamabhyāsa . paryantaṃ kṛtaṃ cetsarvaṃ sidhyati iti śakticalanaṃ //

Thus the 'Nadis' being purified by Āsana, Saṭkarma, and Aṣṭakumbhaka, one should draw air through 'Apāna' and bringing it up to Brahmarandhra, perform Recana (drive out) through that way (= Apāna). In this way if anybody goes to the last end of this (Way of) practice (in the long run) he will achieve absolute success in all actions. This is how to drive Śakti (Śakticālanam).

१६. अथवज्रोलि ।।

मेढ्रद्वारेण वायुमाकृष्य ब्रह्मरंध्रपर्यंतं नयेत् वज्रोलि भवति मतः अतिमृदुला दृढा अमृतालता लिंगछिद्रे शनैः शनैः प्रवेशयेत् दशांगुलपर्यंतं प्रविष्टायां छिद्रे घटिकामुहूर्तयामार्धयाम पर्यंतं पर्यायेण दिने दिने संरक्षयेत् लिंगनाड्यां अतिवेदना भवति वारं वारं भ्रमणं भवति बस्तिप्रदेशे शूलो भवति सः भगवत्संकीर्तनादिना सहेत विघ्नशान्त्यर्थं देवतादि पूजा कर्तव्याः ।।

atha vajroli //

meḍradvāreṇa vāyumākṛṣyah brahmarandhraparyantaṃ nayet vajroli bhavati mataḥ atimṛdutadṛḍhā amṛtā latāliṅga śanaiḥchidre śanaiḥ praveśayet daśāṅgulaparyantaṃ praviṣṭhāyāṃ chidre ghaṭikāmuhūrtayāmārdhayāma paryantaṃ paryāyena dine dine saṃrakṣayet liṅganāḍyām ativedanā bhavati vāraṃ vāraṃ bhramaṇaṃ bhavati bastipradeśe śūlo bhavati saḥ bhagavatsaṅkīrtanādinā saheta vighnaśāntyarthaṃ devatādi pūjā kartavyā //

Scanned by CamScanner

Now Vajroli is described -

Drawing air through the door (= hole or passage) of penis, bring it up to Brahmarandhra, This is called Vajroli. Insert very slowly an Amritālatā - very smooth and soft but strong (and thin) - inside the hole of penis (lingacchidra). And when it enters at a length of ten 'Angulis' leave it (and keep as it is) for a Ghaṭika, (= 24 minutes) or a Muhūrta - (= a moment or 48 minutes) or a Yāma (= 3hours) or half of a Yāma. (gradually increasing the time according to the condition and ability). Repeat this day by day. There will be a severe pain in the Liṅga Nāḍi (Penis). (Due to pain) he may travel to and fro, again and again, A severe pain (Śūla) occurs in his Bastipradesha also. By chanting and singing the names of God - one can bear such pains. Worship of deities should be done to remove the obstacles. (Some say that Amritālatā is Gulancha or like that, some people take it as Guduci)

९७. जात्यंकुरसदृशः हरितशरः नामलवाला इति महाराष्ट्रादौ प्रसिद्धः ।। तस्यप्रवेशः एकादशद्वादशत्रयोदशविंशतिचतुर्विंशति अंगुलपर्यंतं पर्यायेण दिने दिने अतिसावकाशतया शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।। प्रविष्टे सति तदेव । पर्यायेण स्थापयेत् पूर्ववद्वेदनातिशयो भवति आनखशिखापर्यंतम् अतित्रासवज्वरो भवति ।।

jātyaṅkurasadṛśaḥ haritaśaraḥ nāmalavālā iti māhārāṣṭrādau prasiddhaḥ // tasyapraveśaḥ ekādaśadvādaśatrayodaśaviṃśati caturviṃśati aṅgulaparyantaṃ paryāyeṇa dine dine atisāvakāśatayā śanaiḥ śanaiḥ praveśayet // praviṣṭe sati tadeva paryāyeṇa sthāpayet pūrvavadvedanātiśayo bhavati ānakhaśikhāparyantaṃ atitrāsavajvaro bhavati //

Insert a Haritasara (some kind of thin 'Śara', some kind of green reed, or some kind of grass), which is well known in Maharashtra etc. as Nāmalavālā (This name seems to be obsolete now - it is the word of a

Scanned by CamScanner

regional language used then in Maharashtra). And this 'Śara' is like a 'Jātyankura'. (Sprout of Jāti plant). Insert this 'Śara' (in the hole) at the length of eleven, twelve or thirteen, twenty or twenty-four Angulis (gradually increasing the length according to the condition). Insert it as it can get scope day by day. When entered keep it as it is in the same way as described above. As like as in the previous case, here also severe pain occurs. And a terrible severe fever occurs on all his body-limbs-from nail to hair.

(Note - These are very risky difficult performences - highly dangerous to life. So one should not perform these by reading books only, It is said in the text also that one should perform these being well guided and instructed by a real Guru.)

१८. साधकस्य मरणादि भयमुत्पद्यते ।। साधकस्संरक्षकैः धीर धर्तव्यः ज्वरनिष्पत्तये वस्त्राशोधितभस्मशय्यायां शयेत् धौततंदुलगाढं मुदकं कृत्वा प्रस्थमात्रोदके चंदनं कर्षमात्रं क्षिप्त्वा पलत्रयमिताखंडशर्करां क्षिप्त्वा चुलुकत्रयं पिबेत् ।। दिवसमध्ये द्वित्रिवारं पिबेत् । ।। वारं मूत्रयेत् ज्वरशांत्यर्थं स्त्रियमालिंगयेत् ।। लिंगस्फुरणे सति नालिंगयेत् ।। इत्यादिव्यापारेण लिंगनालं शुद्धं भवति ।।

sādhakasya maranādi bhayamutpadyate // sādhakassaṃrakṣakaiḥ dhīra dhartavyaḥ jvara niṣpattaye vastrāśodhitbhasmaśayyāyāṃ śayet dhautatandulagāḍhaṃ mudakaṃ kṛtvā prastamātrodake candanaṃ karṣamātraṃ kṣiptvā palatrayamitākaṇḍa śarkarāṃ kṣiptvā culukatrayaṃ pibet // divasa madhye dvitrivāraṃ pibet // varaṃ mūtrayet jvara śāntyartham striyamāliṇgayet // lingasphuraṇe sati nālingayet // ityādi vyāpāreṇa linganālaṃ śuddhaṃ bhavati //

Scanned by CamScanner

Great fear from death arises (in the mind of the Sādhaka- performer or devotee). The protectors of the Sādhaka should make him remain cool. To remove (= cool down) the fever lie down on a bed of ashes made refine (covered) by cloth. Wash some Tandula (some kind of rice) with water and collect that water (i.e.- mixed and thick with the fine elements from the rice) and in that water (Quantity of which is one prastha = 32 palas). Throw a small quantity of paste of sandal-wood and three 'pala's (= 4 karashas) of Khaṇḍasarkara (= a kind of sugar) and then drink a small quantity of it (i.e-three culukas = Mouthful of water), two or three times in a day. Urinate again and again. To cool the fever embrace ladies. But if there is much pain in penis - do not embrace.

१९. तदनंतरं ।। ज्योत्यकुंरसदृशखड्गशंबरश्रंगहस्तिदतंरौप्यस्वर्णनिर्मित शलाकाभिः छिद्रमंथनं कार्यम् ।। तदनंतरं ।। देवपथकृत जात्यंकुरसदृाश तिर्यगग्रतिर्यगूछिद्र नलिकाः अनेकाः कार्याः चतुरंगुलषडंगुलअष्टांगुल चतर्विंशति अगुलपरयंतपरिमिताः कार्याः अनेक सदृशविसदृश वक्रकुटिल अनेक प्रकारगुरुपदिष्टमार्गेण कर्तव्याः ।।

tadanantaraṃ // jyotyaṃkurasadṛśa khaḍgaśaṃbaraśṛṅgahasti dantaraupyasvarṇanirmita śalākābhiḥ chidramanthanaṃ kāryaṃ // tadanantaraṃ // devapathakṛta jātyaṅkurasadṛśa tiryagagratiyagūchidra nalikāḥ anekāḥ kāryāḥ catuaṅgula ṣaḍangula aṣṭāngula caturviṃśati aṅgula parayantaparimitāḥ kāryāḥ aneka sadṛśavisadṛśa vakrakuṭila aneka prakārā gurupadiṣṭamārgeṇa kartavyāḥ //

After this period - with the sticks (which are similar to jatyankura in shape and size and which are made of खड्ग (of a rhinoceros) or शम्बरश्रृंग (horn of a kind of deer) - or ivory or silver or gold churn the hole (insert and manipulate). Then make a number of Nalikā (small and thin tube), these are also like jatyankura in shape and size, The ends of these Nalikās

Scanned by CamScanner

should be made curved. And the Nalikās should have holes inside them (hidden and curved as the case may be) the Nalikās are of various length of four Aṅguli or Six Aṅguli or eight Aṅguli or even twenty-four Angulis. These should be made of various types - similar-dissimilar-curved or otherwise. All these should be done in the way instructed by a Guru. (not by reading books only).

१००. नलिकालिंगछिद्रेण बस्तौ प्रविश्य मस्तिमाकुंच्य बाह्य वायं गृह्णीयात् त्यजेत् एवं वारं वारं सहस्त्रद्विसहस्त्रत्रिसहस्त्रमभ्यासं कुर्यात् ।। वृषणस्याधः वारं वारं आकुंचयेत् ।। सरटकबेलं भवति ।। सरटकबलं कृत्वा बस्तिप्रदेशमूर्ध्वमाचयेत् पारावतकंटं भवति ।। नाले नलिकां प्रवेश्य वायुं गृहीत्वा स्थापयेत् ।। वायुसंग्रहो भवति ।

nalikā liṅgachidreṇa bastau praviśya mastimakuñcya bāhya vayam gṛhṇīyāt tyajet evaṃ vāraṃ vāraṃ sahasra dvisahasratrisahasramabhyāsaṃ kuryāt // vṛṣaṇasyādhaḥ vāraṃ vāraṃ ākuñcayet // saraṭakabalaṃ bhavati // saraṭaka saraṭakabalaṃ kṛtrā bastipradeśa mūrdhvamācayet parāvatakanṭaṃ bhavati // nāle nalikāṃ praveśya vāyuṃ gṛhītvā sthāpayet // vāyusaṇgrah bhavati //

Insert a Nalikā in the hole of penis up to 'Basti' (make it enter to Basti). And contracting the 'Basti' draw, outer air and then (in that way)drive out the air again. Practice this (drawing and driving out air through Nalikā) for one, two or three thousand times. Contract (and relax) again and again (the part of the body) underneath the scrotum . This is called Saraṭakabela. After performing this contract the Basti area upwards. This is called Pārāvatakaṇṭa. Inserting the Nalikā in the Nāla (= Liṅganāla = penis) draw air and keep. this is called Vāyusamgraha.

Scanned by CamScanner

१०१. नलिकया उदकग्रहणं कुर्यात् ।। कटंपत्रं पेषयित्वा तन्मध्ये किंचित् हरिद्रां क्षिप्त्वा सद्यः गोधूमं लेशमात्रं सैधवं क्षिपेत् वस्त्रेण संशोध्य तज्जलं जलामुष्णीकृत्य नलिकया ग्राह्य विस्फोटाः पक्वाः भवंति ।। पिचुमंदस्य अतः त्वचामानीय उदकसहितं पेषयित्वा वस्त्रेण संशोध्य एकदिनपर्यंत स्थापयेत् सरसः अतिगंधिर्भवति ।।

nalikayā udakagrahaṇaṃ kuryāt // kaṇṭapatraṃ peṣayitvā tanmadhye kiñcit haridrāṃ kṣiptvā sadyaḥ godhūmaṃ leśamātraṃ saindhavaṃ kṣipet vastreṇasaṃśodhya tajjalaṃ jalāmuṣṇīkṛtya nalikayāgrāhya visphoṭāh pakvāḥ bhavanti // pichumandasya ataḥ tvacāmānīya udakasahitaṃ peśayitvā vastreṇa saṃsodhya ekadinaparyantasthāpayet sarasaḥ atigandhirbhavati //

One should take water also through the Nalikā. Grind some Kaṇṭapatra and throw in it a small amount of turmeric and also of fresh wheat and sea-salt (Saindhav Lavana) (a Small amount) Mix it with water. And then sieving that with a piece of cloth warm the water up. With this the wounds created by the Nalikā will come to the final stage and will be cured, Bring some bark of 'Picumanda' (some kind of plant) and mixing it with water grind them. Then sieving those with a piece of cloth and keep for one (whole) day, during whole day. And that will be juicy and highly odorous. (Kaṇṭapatra is also some kind of plant)

(Note - Such work are no doubt dangerous to life. So readers should not practice like this inspired by reading books only. These portions are translated to reveal some historical, sociological and other cultural facts only)

Scanned by CamScanner

१०२. नलिकया ग्राह्यः विस्फोटाः विरेचनं प्राप्नुवंति लाक्षाकषायः ग्राह्यः अंतर्नाडिः शुद्धा भवति ।। मेदिनिपत्राणि पेषयित्वा तन्मध्ये किंचि खदिरं क्षिप्त्वा वस्त्रेणसंशोध्य गृहीत्वा अर्तनाडि दृढा भवति ।। सोनामुखिहरितकिकषायं कृत्वा गह्णियात् अतः नाड्याः मलनिष्कासनं भवति।।

nalikayā grāhyaḥ visphoṭāḥ virecanaṃ prāpnuvanti lākṣākaṣāyaḥ grāhyaḥ antarnādiḥ śuddhā bhavati // medinipatrāṇi peṣayitvā tanmadhye kiñci khadiraṃ kṣiptvā vastreṇa saṃśodhya gṛhītvā artanāḍī dṛḍhā bhavati // sonāmukhiharitakikaṣāyaṃ kṛtvā gṛhṇīyāt ataḥ nādyāḥ malaniṣkāsanaṃ bhavati //

Take that through the Nakilā - and the wounds will be recovered. Take Lākṣākaṣāya (An Ayurvedic medicine mainly made of an element obtained from a particular tree) to purify the inner Nāḍis. Grind some leaves of Medini tree and throw some Khadira (a substance obtained from a well-known tree) in it. Seiving that by a piece of cloth take that. (In this way) Inner Nadis will be strong. Make some Kaṣāya medicine with 'Sonamukhi Haritaki' (a kind of medicinal fruit, well known in India) and take that. It will evacuate the bowels purifying the Nāḍis.

१०३. जानुभ्यामवनिमवष्टभ्य बाहू परस्परं हृदये बध्वा कटिप्रदेशं रतिसमयवत् विर्यचलनमर्यादिकृतग्रचालायेत् आकागमैथुनं भवति वायुं गृहीत्वा गृहीत्वा नलिकां निष्कासयेत् ।। नलिकानिष्कासनं भवति नलिका अभ्यासानंतरं शलाकया वायुग्राह्यः ।। एतैरभ्यासैरतिकृशं शरीरं भवति ।। शरीरसंरक्षणार्थं यथा जीर्येत् तथा पयःपानं कर्तव्यम् ।।

jānubhyāmavanivaṣṭabhya bāhū parasparaṃ hṛdaye badhvā kaṭipradeśaṃ ratisamayavat viryacalanamaryādi kṛtagracālayet ākāśamaithunaṃ bhavati vāyuṃ gṛhitvā grahitvā nalikāṃ

Scanned by CamScanner

niṣkāsayet // nalikā niṣkāsanaṃ bhavati nalikā abhyāsānantaraṃ śalākayā vāyugrāhyaḥ // etairabhyāsairatikṛśaṃ śarīraṃ bhavati // śarīrasaṃrakṣaṇārthaṃ yathā jīryet tathā payaḥ pānaṃ kartavyaṃ //

Holding the ground by knees, keeping two arms jointly on the chest move the hips as like as at the time of sexual intercourse (Next to it there are some words distorted). This is called Ākāśamaithuna. Take air again and again and drive out the Nalikā. This is called Nalikāniṣkāsanam. After completing the practice with Nalikā one should take air by stick. Due to such practices one's body becomes extreamely thin (and weak). To protect the body one should drink milk as much as one can digest.

१०४. नलिकादिंरहितवायुसंचाराय आश्लेषादि अभ्यासः कर्तव्यः ।। विषयासक्तकविना कृतं स्त्रीगुणवर्णनं स्वतः मुखेन कर्तव्यम् ।। स्त्रीगुणवर्णनं भवति ।। वर्णने नस्तेजस्वे जाते स्त्र्यावलोकनं भवति ।। तच्छितिजे स्त्रीसमीपे स्थातव्यं ।। ततुछी जाते हस्तादि स्पर्शः कर्तव्यः ।। तद्वितयीभूते आलिंगनं कार्यम् ।।

nalikādi rahita vāyusañcārāya āśleṣādi abhyāsaḥ kartavyaḥ // viṣayāsakta kavinākṛtaṃ strīguṇavarṇanaṃ svataḥ mukhena kartavyaṃ // strīguṇavarṇanaṃ bhavati // varṇane nistejasve jāte stryāvalokanaṃ bhavati // tachitije strīsamīpe sthātavyaṃ // tatuchi jāte hastādi sparśaḥ kartavyaḥ // tadvitayībhūte āliṅganaṃ kāryaṃ //

One should practice 'embrace' etc to keep the air passing in the way which is now bereft of Nalikā. Recite with own voice descriptions of the qualities of ladies as done by some poets who are attracted to the objects (or describe after them). This is called Strīguṇavarṇana. With the description if strength is awakened that is called Stryavalokana. (i.e. then

Scanned by CamScanner

he looks at ladies). He should stay near the ladies, and if desire arises he should touch hands etc. if desire arises for the second time he should embrace. (i.e. if the second partner agrees), (There are some words distorted)

१०५. द्वितयीजाते गाढंघर्मेयिथा भवति तथा अश्लेषः कार्यः अश्लेषे व्यर्थे सति आक्रोडस्थाने स्पर्शः कार्यः ।। तद्व्यर्थी भूते ।। प्रवेशः कार्यः ।। स्त्र्यावलोकनादि अभ्यासः ।। कामोद्दिपन पन पर्यतः ।। उद्दित्पे कामे च ।। नलिकादि अभ्यासः कार्यः ।।

dvitayī jāte gāḍhaṃ gharmeyithā bhavati tathā aśleṣaḥ kāryaḥ // aśleṣe vyarthesati ākroḍasthāne sparśaḥ karyaḥ // tadvyarthī bhūte // praveśah kāryaḥ // stryavalokanādi abhyāsaḥ // kāmoddīpana pana paryantah uddipte kāme ca nalikādi abhyāsaḥ kāryaḥ //

When a second partner is gained one should perform 'embrace' deeply and intimately in this state. If the embrace is in vain one should touch on the lap. If it is also in vain then perform 'entrance'. Practice of 'Stryavalokana' etc. (looking at the ladies etc.) is needed until desire arises (=Kāmoddīpanaparyyanta) (कामोद्दीपनपर्यन्तं) (=upto arousal of sex desire). But when desire for sex is awakened practice actions with Nalikā etc.

१०६. नलिकादि अभ्यासेन कामे शांते ।। पुनः आश्लेषादि अभ्यासः आश्लेषादि आभ्यासेन उद्दीप्ते कामे नलिकादि अभ्यासः एवं पुनः पुनः कृते सति मुद्रासिद्धा भविष्यति ईश्वरकृपया अत्यंतकष्टत्वात् बहुद्रव्यसाध्यत्वादिश्वरकृपैकापेक्षिता ।। ऊर्ध्वं बिदुंराकर्षणं कथ्यते ।। हदनसमये हदनं निरुध्य मूत्रोत्सर्गः कार्यः ।। मूत्रणसमये मूत्रं निरुध्य हदेत् ।।

Scanned by CamScanner

nalikādi abhyāsena kāme śānte // punaḥ āśleṣādi abhyāsaḥ // āśleṣādi ābhyāsena uddīpte kāme nalikādi abhyāsaḥ evaṃ punaḥ punaḥ kṛte sati mudrā siddhā bhaviṣyati īśvarakṛpayā atyantakaṣṭatvāt bahudravyasādhyatvādīśvarakṛpaikāpekṣitā // ūrdhvaṃ bindurākarṣaṇaṃ kathyate // hadana samaye hdanaṃ nīrudhya mūtrotsargaḥ kāryaḥ // mūtraṇasamaye mūtraṃ nirudhya hṛadet //

By practicing such actions with Nalikā etc. when the desire for sex is cooled down, then again practice 'embrace' etc. to awaken the desire for sex, and again to cool down it practice actions with 'Nalikā' etc. In this way do such practices repeatedly - (again and again). In this way by frequently practicing this one can achieve success in this Vajroli mudrā by the grace of God. This is a highly painful difficult performance - and to be done with so many things. So one should depend upon God's grace only. Now how to draw semen upwards is being described. At the time of evacuating bowels stop evacuating and start to urinate. And at the time of urinating stop urinating and evacuate bowels.

१०७. किंचित् किंचित् मूत्रं त्यजेत् ।। किंचित् किंचित् गूथं त्यजेत् ।। स्त्रियमालिंग्य व्युस्थाने सति वायुमाकर्षयेत् ।। अभ्यासे दृढीभूते व्युत्थानं न भवेत् ।। तदा सकामस्त्रिया सह रतिं कुर्यात् बिंदुं न पातयेत् ।। पततंबिंदुं माकर्षयेत् अकर्षणेन यदि नोर्ध्वं गच्छेत् तदा नलिकां प्रवेश्य वायुं गृह्वीयात् ।। पुनः सकामया उन्मत्तया सुरूपया स्त्रिरतिं कुर्यात् बिंदुमुर्ध्वमानयेत् ।। गतमदां स्त्रियं त्यक्त्वा समदां गृह्णीयात् ।।

kiñcit kiñcit mūtraṃ tyajet // kiñcit kiñcit gūthaṃ tyajet // striyamāliṅgya vyusthāne sati vāyumākarṣayet // abhyāse dṛḍhībhūte vyuthānaṃ na bhavet // tadā sakāma striyā saha

Scanned by CamScanner

ratiṃ kuryāt binduṃ na pātayet // patataṃ bindummākarṣayet akarṣaṇena yadi nordhvaṃ gacchet tadā nalikāṃ praveśya vāyuṃ gṛhṇīyāt // punaḥ sakāmayā unmattayā surūpayā striratiṃ kuryāt bindumurdhva mānayet // gatamadāṃ strīyaṃ tyaktvā samadāṃ gṛhṇiyāt /

Leave (drive out) urine bit by bit (not continuously). Evacuate the bowels also bit by bit. After embracing a lady is rising (erection or stimulation) takes place then draw air. When the practice will be (successfully) firm, No 'rising' will take place. At that time make sexual intercourse with a woman desirous of it, but do not leave semen. If semen is left, draw it upwards. If it does not go upwards then inserting Nalika draw the air. Again perform intercourse with a beautiful woman being mad with lustful desire, and draw Bindu (semen) upwards. Leaving a passion-less woman take a smart and passionate one.

१०८. स्त्रीषु रतिविषये बलात्कारं न कुर्यात् ।। एवमभ्यासे दृढे जाते षोडशस्त्रीभिः सहरतिंकुर्यात् दिवसे दिवसे ।। एवमभ्यासेन उर्ध्वं बीदुं भवति ।। रजआकर्षणं च भवति ।। स्त्रीविषये वैराग्यं भवति ।। दृढब्रह्मचर्यं भवति ।। अभ्यासकृतवैषम्यनिवृत्तये अमरीं नासारंध्रेण पिबेत् ।। सर्वारोग्यं भवति ।।

strīṣu rativiṣaye balātkāraṃ na kuryāt // evamabhyāse dṛḍhe jāte ṣoḍaśa strībhiḥ saharatiṃ kuryāt divase divase // evamabhyāsena ūrdhvaṃ bindu bhavati // raja ākarṣaṇaṃ ca bhavati // strīviṣaye vairāgyaṃ bhavati // dṛḍha brahmacaryaṃ bhavati // abhyāsakṛtavaiṣamyanivṛttaye amarīṃ nāsārandhreṇa pibet // sarvārogyaṃ bhavati //

Scanned by CamScanner

In respect of sexual intercourse with women (it is to be remembered that) Do not rape anybody by force . In this way when the practice would become firm, one can (get ability of doing) make intercourse with sixteen women (wives) every day. Practicing in this way one becomes Urdhvaretāḥ. And he earns ability to draw Rajas - (blood from female organ). Non attachment (Vairagya) towards ladies also takes place. To remove any disorder due to such practices - drink Amari (some kind of drink) through the hole of nostrils. (Amari seems to be some kind of medical drink or purified water. Haṭhapradīpikā says अमरींयःपिवेन्नित्यं नस्यं कुर्वन् दिने दिने । वज्रोलिमभ्यसेत् सम्यगमरोलीति कथ्यते ।। III/93.

१०९. अभ्यासमध्ये बिंदुपातस्तु नैवकार्यं यदि जाते घर्मेणसह अगेर्मेर्दितव्यः ।। अभ्यासेन श्रमे सति व्यापारहितौ दंपतिस्यातां ।। एवमभ्यासेन ईश्वर कृपया द्रव्यानुल्पेन अतिधैर्येण साहसकर्माणां गुरुक्तिग्रहणेन सित्धा भविष्यतित्यलं मगंले ।। इति वज्रोलि समाप्ता ।।

abhyāsamadhye bindupātastu naivakāryaṃ yadi jāte gharmeṇa saha agermerditavyaḥ // abhyāsena śrame sati vyāpārarahitau daṃpatisyātāṃ // evamabhyāsena īśvarakṛapayā dravyānulpena atidhairyena sāhasakarmāṇaṃ guruktigrahaṇena sitdhā bhaviṣyatityalaṃ maṅgale // iti vajroli samāptā //

During the practice do not leave Bindu(semen), but if it is left then mixing it with sweat smear the body(with that mixture). If due to practice tiredness occurs then the couple should remain without work. (and take rest). In this way, by practice and God's grace and collection of things with great patience - and following Guru's instructions in performing audacious work one achieves absolute success. Here ends the description about Vajroli.

(Note - It is to be remembered that ultimate goal of Vajroli is to obtain

Scanned by CamScanner

Brahmacarya and to destroy sexual desire. And the performance of Vajroli (as described in this book) is quite in accordance with the definition of Brahmacarya as given here (see para 9.) which highlights two aspects - 1. Bindorapātanam and 2. Raja Ādyākarṣaṇam. So it is not like Epicurean Hedonism.

In the days of Kuranṭaka polygamy of a male person was permitted in the society. Hence the author wrote of many wives (= 16). But in modern times it is regarded as illegal and immoral)

११०. एकस्य पादस्य पार्ष्ण्या वृषणस्थाधः योनिरस्ति तां निष्पीड्य अन्यपादं प्रसारितं कृत्वा हनुकंटकूपे निवेश्य कंबुचालनं विना वायुमुर्ध्वमानयेत् एवं पर्यायेण कृत्वा महामुद्रा भवति ।। एकस्य पादस्य पार्ष्णिना योनिं संपीड्य अन्यं पादं इतर ऊरुमुले स्थापयेत् कंबुयोनिं दृढ धृत्वा लिंगोपरि कपालमस्ति कपालोपरि यो चकाशते ननावकाशेन वायुंमूर्ध्वमानयेत् कुंभयेच्च महाबंधा भवति ।।

ekasya pādasya pārṣṇyā vṛṣaṇasyādhaḥ yonirasti tāṃ niṣpīḍya anyapādaṃ prasāritaṃ kṛtvā hanukanṭakūpe niveśya kaṃbucālanaṃ vinā vāyumurdhvamānayet evaṃ paryāyeṇa kṛtvā mahāmudrā bhavati // ekasya pādasya pārṣṇinā yoniṃ saṃpīḍya anyaṃ pādaṃ itaraūrumūle sthāpayet kaṃbuyoniṃ dṛḍa dhṛtvā liṅgopari kapālamasti kapolopari yo cakāśate nā nāvakāśena vāyumūrdhvaṃmānayet kuṃbhayecca mahābandhā bhavati //

Underneath the scrotum (वृषण) there is perineum (योनिस्थानम्). Pressing the perineum with the heal of one leg, extend another leg (the remaining one), keep the chin in the 'Kanṭhakupa' (juglar notch) and without driving (contracting) the 'Kambu' (for its meaning see Ādhārakambu) bring the air upwards, do like this successively. This is called Mahāmudrā.

Scanned by CamScanner

(Note - In the Haṭhapadīpikā, Mahāmudrā has been desrcribed as follows -

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढम् ।। ३/९

And also कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद् वायुमूर्धतः ।।

One thing should be kept in mind that though for the lack of suitable word for Vāyu in Sanskrit, it has been translated with the English word 'air' - but in some yogic and philosophical context even in the Ayurveda the word Vāyu or Vatā has a subtler meaning- referring to a very subtle element. So the word 'air' also should be understood according to the context. For details please vide -Vijñānabhikṣu's, Sāṅkhya-Pravacana-sūtra-bhāṣya).

Fixing the heel of one leg firmly at the perineum, placing another foot of the root on the opposite thigh make firm the area of Kambu and Yoni. There is a Kapāla above the penis (Kapāla - A cover like piece of broken jar) and there is a shining way. Now bring air through that passage upwards and perform Kumbhaka. This is called Mahābandha.

१११. महाबंधे स्थित्वाकंबुयोनिकापालावकाशदृढी निबध्य नाभेः उभयतः स्फिजौ मूर्ध्वमानीय हस्ताभ्यां भूमिमनष्टभ्य केवलनाभिचक्रेण वायुं ग्रहीत्वा उर्ध्वमानयेत् महाबंधो भवति ।। पार्ष्ण्या गुदं बध्वालिंगकपा नाभिः वायुं ग्रहीत्वा प्राणयामं कुर्यात् मुलबंधोभवति ।।

mahābandhes thitvā kaṃbuyonikāpālavakāśadṛḍhī nibadhya nābheḥ ubhnayataḥ sphijau mūrdhvamānīya hastābhyāṃ bhūmimavaṣṭabhya kevalanābhicakrena vāyuṃ gṛhītvā urdhvamānayet mahābandho bhavati // pārṣṇyā gudaṃ badhvāliṅgakapā nābhibhiḥ vāyuṃ gṛhītvā prāṇāyāmaṃ kuryāt mūlabandho bhavati //

Scanned by CamScanner

Assuming the posture of Mahābandha, making firm the Kambu, Yoni and the passage to Kapala, bringing two 'Sphic' upwards on both sides of navel, hold the ground by two hands. Now take 'air' through the wheel of Naval only and bring upwards. This is called Mahābandha (Mahābedha?).

(Note - The word 'air' should be taken in the technical sense as indicated above. The work - 'Sphic' - has been used in Haṭhapradīpika 3/26 roughly meaning the posteriors).

Pressing the anus (or perineum?) with heel, taking air from लिङ्ग, कपाल and नाभि bring upwards. This is called Mūlabandha.

(Note- Haṭhapradīpika says about this

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् ।

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ।। (३/६०))

११२. नाभेरूर्ध्वं हृदयस्याधः योवकाशः तेनावकाशेन वायुं ग्रहीत्वा प्राणायामं कुर्यात् उड्डियानो भवति ।। कंठस्याधः हृदयादूर्ध्वयोवकाशः तेनावकाशेन वायुं ग्रहीत्वा प्राणायामं कुर्यात् जालंधरो भवति ।।

nābherūrdhvaṃ hṛdayasyādhaḥ yovakāśaḥ tenāvakāśena vāyuṃ gṛhītvā prāṇāyāmaṃ kuryāt uḍḍiyāno bhavati // kaṇṭasyādhaḥ hṛdayādūrdhvayovakāśaḥ tenāvakāśena vāyuṃ gṛhitvā prāṇāyāmaṃ kuryāt jālandharo bhavati //

Above the navel, beneath the heart ther is an Avakāśa (space). Receiving 'air' through that Avakāśa perform Prānāyāma. This is called Uḍḍiyāna.

(Note - In this respect Haṭhapradīpika says उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वंच कारयेत् । (३/५६)

Beneath the throat, above the heart, there is an Avakāśa (Space).

Scanned by CamScanner

Receiving 'air' through that Avakāśa perform Prāṇāyāma. This is called 'Jālandhara' (In the Haṭhapradīpika also it is said that -

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् (३/६९))

११३. ।। अथ खेचरि ।।

शलाकाभिः नासिकाकर्णनेत्ररंध्राणि संशोध्य खेचर्याख्यं कार्यः।
जिह्वारधः सीवनित्रयमस्ति तन्नाशार्थं तछेदनार्थं शस्त्राणि कुर्यात् ।।
कृष्णमरीचे शस्त्रं सूर्यशस्त्रं ।। सैधवस्य चंद्र शस्त्रं ।। हरितक्याः
धन्वंतरि शस्त्रं ।। शूलाकारं रुद्रशस्त्रं ।। परशाकारं गणपतिशस्त्रं ।।
हीरकस्य इद्रं शस्त्रं ।। एलाया ब्रह्मशस्त्रं

// atha khecari //
śalākābhiḥ nāsikākarṇanetrarandhrāṇi saṃśodhya khecaryākhyaṃ kāryaḥ // jihvāradhaḥ sīvani trayamasti tannāśārthaṃ tachedanārthaṃ śastrāṇi kuryāt // kṛṣṇamarīce śastrāṃ sūrya śastram // saidhavasya candraśastram // haritakyāḥ dhanvantari śastraṃ // śūlākāraṃ rudra śastram // paraśākāraṃ gaṇapatiśastraṃ // hīrakasya indraṃ śastraṃ // elāyā brahma śastraṃ //

Now a description on Khechari -

After cleaning the holes of Nose, ears and eyes one should perform khechari. Underneath the tongue there are three - सीवनी . To destroy and to cut those make some weapon. (Here सीवनी referes to the fold of membrane which binds the root of the toingue (vide - H.P. 3/35). vide also Apte's Sanskrit - English Dictionary). Cutting of the Sivanis is needed so that the tongue is gradually lengthened so as to touch the middle of the eyebrows. There are many sorts of weapons. And there are many significant names of them according to various material causes, or somehow associating factors) Weapons of Krisṇamarici is called Sūryaśastra.

Scanned by CamScanner

Weapons of Saindhava is called Candraśastra. Weapon of Haritaki is called Dhanvantari Śastra. The weapon in the shape of an axe is called Gaṇapatiśastra. Weapon of diamond is called Indraśastra, and weapon of Elā is called Brahmāsastra.

(Note - Names are given after the names of many popular deities)

११४. कतर्या छेदने कृते रुधिरबहिः न पतेत् ।। तथा कर्तरि चौरासी शस्त्रं गंधकस्य रसेनकृतं शस्त्रं भवानिशस्त्रं ।। हिंगुलेनवा ।। हरितालेनवा ।। नखकृतंनं नखस्त्रं ।। रोमकृंतनं रोमशस्त्रं ।। चित्रकस्यार्केण कृतं अग्निशस्त्रं ।। सैंधवादिना शस्त्रकरणप्रकारोः सैंधवादिना चूर्णं कर्तव्यं ।। लाक्षाचूर्णामिश्रणेन शकाः कुर्यात् ।।

kataryā chedane kṛte rudhiraṃ bahiḥ na patet // tathā kartari caurāsī śastraṃ gandhakasya rasena kṛtaṃ śastraṃ bhavāni śastraṃ // hiṅgulena vā // haritālena vā // nakhakṛntanaṃ nakhastraṃ // romakṛntanaṃ romaśastraṃ // citrakasyārkeṇakṛtaṃ agniśastraṃ // saindhavādinā śastrakaraṇaprakāroḥ // saindhavādinā cūrṇaṃ kartavyaṃ // lākṣā cūrṇāmiśrnaṇena śakāḥ kuryāt //

If the act of cutting is done with a small sword(or scissors), do not make the blood fall outside. Likewise Kartari is Caurāsi Śastra. When made in association with Gandhakarasa it is called Bhavāni Śastra or with Hiṅgula, or with Haritāla. Cutting by nails is regarded as Nakhastra. For cutting the hair Romaśastra is useful. When made by (or after) Citrakārka the śastra is regarded as Agniśastra. Now how to make the śastra with Sainduava etc. is being described. At first reduce some Saindhava etc. to powder, then mix Lākṣācūrṇa with it. Then make sticks with this material.

(Note - The desctiption of Khechari in Haṭhapradīpikā is more distinct. But 'Saindhavādi' has been mentioned there also which are said to be

Scanned by CamScanner

useful for rubbing on the tongue after cutting. Here in the manuscript the some words are found corrupted).

११५. शलाकाभिः घर्षयेत् स्नुहिपत्रशस्त्रेणापिछिन्नेत् ।। यथातथा जिह्वाबंधः परिहर्तव्यः ।। डिबंधपरिहृते मृदुलवस्त्रगोदुग्धे आदिकृत्य जिह्वाशिरो संवेष्ट्य हस्ताभ्यां धृत्वा बहिराकर्षयेत् ।। आकर्षणे अभ्यासः द्वित्रिसहस्त्रपरियंतः दिने दिने कार्यः ।। चालनं च कार्यः हस्ताभ्यां जिह्वां धृत्वा कृक्वी द्वयपर्यंतपर्यायेण नयनं चालनं गोदोहन समये दुग्धार्थे हस्तद्वयेन यथा गोरतनं दुह्यते तद्वद्दोहनं जिह्वायाः कार्यः विपरीतघर्षणंच कार्यः ।।

śalākābhiḥ gharṣayet stuhipatraśastrenāpichinnet // yathā tatha jihvābandhaḥ parihartavyaḥ // ḍibandhe parihṛte mṛdulavastragodugdhe ādīkṛtya jihvāśiro saṃveṣṭya hastābhyāṃ dhṛtvā bahirākarṣayet // ākarṣaṇe abhyāsaḥ dvitrisahasra pariyantaḥ dine dine kāryah // cālanaṃca kāryaḥ hastābhyāṃ jihvāṃ dhṛtvā kṛkvīdyaparyantaparyāyena nayanaṃ cālanaṃ godehanasamaye dugdhārthe hastadvayena yathā goratanaṃ duhyate tadvaddohanaṃ jihvāyāḥ kāryaḥ viparītagharṣaṇañca kāryaḥ //

Rub with (one of) those sticks which are (smooth and clean and) lubricated like Snuhipatra (the leaf of Milkhedge = emphorbia nerfolia-antiquoram vide - Vaidyakaśabdasindhu). Somehow the bind of the (root of the) tongue should be abandoned (= slightly cut). When that bind is abandoned, then give some milk (on the tongue) - and covering the top portion of the tongue with a soft piece of cloth, holding that by two hands, pull that outwards. To achieve success in practice - do like this two or three thousand times everyday. Driving is also to be done. Holding the

Scanned by CamScanner

Kap̄alakuraṇtaka's Haṭhabhȳasa-paddhati

Though the Manuscript Kapālakuraṇṭaka's Haṭhābhyāsa-paddhati is incomplete in itself, it describes the techniques of 112 āsanas and further it classifies the āsanas in six categories on the basis of initial position of the body. Among one of the categories we find the description of āsanas to be performed with the rope (rjvāsanas group). This is earliest traditional reference of the prop to be used while performing āsanas. Such references are not found in traditional Haṭhayogic texts like Haṭhapradīpikā and Gheraṇḍa Saṃhitā. The text prescribes the undertaking of shodhana kriyas after the practice of āsanas. Unlike other Haṭhayogic texts it disuses ten Yamas and Niyamas.

KAIVALYADHAMA

Kaivalyadhama S M Y M Samiti
Swami Kuvalayananda Marg,
Lonavla, District Pune, India
www.kdham.com

KAIVALYADHAM
Kapalakurantakas
MRP:
160
2284

Scanned by CamScanner

मुद्रा साधना—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'शांभवी मुद्रा', अगोचरी मुद्रा, 'विपरीत मुद्रा' एवं 'शक्तिचालिनी मुद्रा' आदि सभी योगोत्कर्ष की सहायिका हैं, किन्तु 'शांभवी मुद्रा' मुद्राओं में सर्वोच्च है।

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'नासिका अग्रे भ्रू मण्डले अहनिस रहिबा थीर'।
'माता गरभि जनम न आयबा, बहुरि न पीयबा खीर'।।

—(गो० ब्रा० पृ० ८३)

(यहाँ 'अगोचरी' एवं 'शांभवी मुद्रा' का वर्णन है।)

इनके अतिरिक्त अन्य साधनायें भी व्यावर्तक बिन्दु के रूप में विद्यमान हैं।

Scanned by CamScanner

'हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेन्मरुत्।
हंस हंसेति मंत्रोऽयं सर्वजीवा जपन्तितम्।
गुरुवाक्यात् सुषुम्णायां विपरीतो भवेज्जपः।
सोऽहं सोऽहमिति प्राप्तो मन्त्रयोगः स उच्यते।'

—(यो० बी०)

(५) ग्रन्थि-भेदन—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि वज्रासन लगाकर यदि कुण्डलिनी का चालन किया जाय तो कुण्डली के जागृत होने से ग्रन्थित्रय का भेदन भी हो जायेगा।

'भिद्यन्ते ग्रन्थयो वंशे तप्त लोह शलाकया।
तथैव पृष्ठवंशे स्याद ग्रंथि भेदस्तु वायुना।।'

(६) प्राण और चित्त का सामरस्य—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि यदि प्राणवायु को नियन्त्रित कर लिया जाय तो प्राण में चित्त का एवं चित्त में प्राण का लय हो जाता है। इस प्रकार प्राण एवं चित्त में सामरस्य सामरस्य स्थापित हो जाता है—'चित्तं हि नष्टं यदि मारुते स्यात्। तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः।' किन्तु किसी ने यह सामरस्य नहीं किया तो 'न तु तस्य शास्त्रं' 'नात्मप्रतीतिर्नगुरुर्न मोक्षः।।' (योग बीज १३७-१३८)

Scanned by CamScanner

कि 'बिन्दु' शिव हैं और 'रज' शक्ति है। बिन्दु चन्द्र है और रज रवि है—इन दोनों के संगम से 'परमपद' की प्राप्ति होती है—

'बिन्दुः शिवोरजः शक्तिश्चन्द्रो बिन्दू रजो रविः।
उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम्।।'

इन दोनों का ऐक्य दुर्लभ है; क्योंकि दोनों के स्थान दूर-दूर हैं—**'रविस्थाने स्थितं रजः।।'**[१] **शशिस्थाने स्थितो बिन्दु स्तयोरैक्यं सुदुर्लभ्।।**[२] **शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संगतम्। तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित।।**[३]

(१८) अजपा गायत्री की साधना—गोरक्षनाथ ने वेदों, पुराणों, उपनिषदों एवं तन्त्र ग्रन्थों से प्रभावित होकर वेदों के 'उद्गीथ' या ओंकार की एवं 'अजपा गायत्री' के रूप में 'सोऽहं' मन्त्र की उपासना करने का उपदेश दिया। उन्होंने कहा कि इस प्राणधारिणी अजपा गायत्री का जन्म कुण्डलिनी शक्ति से हुआ है और यही **'प्राणविद्या'** एवं **'महाविद्या'** है—

कुण्डलिन्यां समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यास्तां वेत्ति स योगवित्।।[४]

यह **मोक्षदायिनी** एवं **सर्वपापविमोचनी विद्या** है।

जीव **प्राण के रूप** में **'हकार'** की ध्वनि से बाहर जाता है और **'अपान'** के रूप में **'सकार'** की ध्वनि से भीतर आता है और इस प्रकार वह अहर्निश 'हंसः हंसः' मन्त्र का जप करता रहता है। इस मन्त्र को उलटकर 'सोऽहं' मन्त्र का जप करने से जीव की मुक्ति हो जाती है।[५]

(१९) ओंकार की साधना—श्रुतियों एवं तन्त्रग्रन्थों की ओंकारोपासना की नाथपंथ योग में स्वीकृति है। गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि पद्मासन लगाकर, समकाय शिरोधर होकर साधक को एकान्त में, नासाग्र पर दृष्टि केन्द्रित करके ओंकार का जप करना चाहिए।

'नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम्।'[६]

(२०) प्राणापानैक्यस्वरूप प्राण-साधना—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि जीवों के बंधन का कारण प्राण-अपान एवं इड़ा-पिंगला का परस्पर विरोधी स्वरूप है।

१. योगबीज (७४)।
२. तत्रैव (७३)।
३. वि० मा० (८०)।
४. गोरक्ष शतक (४६)।
५. गोरक्ष शतक (४४)।
६. गोरक्ष शतक (८३)।

Scanned by CamScanner

जैसे रज्जु से बँधा हुआ श्येन पक्षी बहेलिये के द्वारा (श्येन के पैर में बँधी रस्सी की सहायता से) आकाश से नीचे खींच लिया जाता है और पुनः आकाश में उड़ने के लिए छोड़ दिया जाता है किन्तु सदैव बन्धनग्रस्त बना रहता है, उसी प्रकार प्राण को अपनी ओर खींचने वाले अपान एवं अपान को अपनी ओर खींचने वाले प्राण द्वारा बँधा हुआ जीव बंधन ग्रस्त होकर प्राण-अपान की रस्सी से सदैव खींचा जाता रहता है—

'रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽध्या कृष्यते पुनः।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते॥'

या यह जीव दोनों ओर के खिलाड़ियों द्वारा पैरों से आद्रत होने वाले गेंद की भाँति प्राण एवं अपान दोनों से अनादिकाल से अहर्निश फेंका जाता रहता है और कभी विश्राम नहीं पाता—

'आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथा चलति कन्दुकः।
प्राणापानसमुत्क्षिप्तस्तथा जीवो न विश्रमेत्॥'[१]

प्राणापान की एकता ही इस बंधन से मुक्ति की साधना है, जो कि **'मूलबंध'** आदि साधनों से निष्पादित की जाती है।

(२१) देह को योगसिद्ध (पक्व) करने की साधना—नाथ योगी **'योगदेह'** या योगाग्नि-परिपक्व देह को ही उचित देह मानते हैं अन्य देह को **'कुदेह'** कहते हैं।

पक्व एवं अपक्व देह में भेद—'अपक्वा योगहीनास्तु पक्वा योगेन देहिनः॥ पक्वोयोगाग्निा देही ह्यजडः शोक वर्जितः[२]॥'

सारे प्राणी शरीर के द्वारा पराजित किये हुए हैं किन्तु योगियों के द्वारा यह सर्वविजयी शरीर को भी पराजित किये रहते हैं—

'शरीरेण जिताः सर्वे शरीरं योगिभिर्जिताय।'[३]

ये शरीर विजयी योगी ही नाथपंथी योगी हैं।

(२२) प्राण-साधना द्वारा मोक्षाप्ति—गोरक्षनाथ कहते हैं कि प्राण पर विजय पाने के पूर्व मोक्ष संभव नहीं है। अतः 'मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्तव्यो मोक्षहेतवे।'[४]

(२३) अकेले ज्ञान से मुक्ति असंभव है। अतः योगसमन्वित ज्ञान ही वरेण्य है—गोरक्षनाथ ज्ञानियों के सिद्धान्त का खण्डन करके योग विभूषित ज्ञान को

---

१. *योग मार्तण्ड (२८, २९)।*

२. *योग बीज (३५)।*

३. *योग बीज (४९)।*

४. *योग बीज (८६)।*

Scanned by CamScanner

ही श्रेयस्कर मानते हैं—'**ज्ञान निष्णोविरक्तोऽपि धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः। विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये।**'[१]

(२४) अमृत पान—भास्कर स्रवित अमृत पी जाता है जो कि चन्द्रमा से स्रवित होता रहता है। 'प्रत्याहार' इस अमृत का प्रत्याहरण करके जीव को पिला देता है। (वि० मा० १३३)। इसे ही '**प्रत्याहार**' कहते हैं।

नाथ योगी 'योग देह' के साथ ही साथ अमृतपान की साधना को महत्त्व देते हैं; क्योंकि ऐसे शरीर को तक्षक के काटने पर भी उस शरीर की मृत्यु नहीं होती। राजदन्त के छिद्र को जिह्वाग्रभाग से आच्छादित करने पर शरीर के सभी शेषद्वार अवरुद्ध हो जाते हैं। अतः योगी अमृत पान कर लेता है अन्यथा सहस्रारस्थ चन्द्र से स्रवित अमृत को कुण्डलिनी पीती रहती है।[२]

(२५) ऊर्ध्वरेतसत्व की साधना—गोरक्षनाथ कहते हैं कि खेचरी मुद्रा-साधन या लम्बिका द्वारा अमृत धारण किये जाने से शरीर के अमृततायित होने पर दो या तीन वर्षों के अभ्यास से योगी का बिन्दु ऊपर चढ़ने लगता है और ऐसे चन्द्रकला अमृत से परिपूर्ण देह का जीवात्मा कभी त्याग नहीं करती।[३]

अमृतापूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरैः।
ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतो ह्यणिमादि गुणोदयम्॥[४]

(२६) अमरत्व की साधना—योगी गोरक्षनाथ कहते हैं कि अमृत के झरने से युक्त लम्बिका चन्द्रमण्डल में नासाग्र भाग पर दृष्टि स्थिर करके आत्मध्यान करने से योगी मृत्युञ्जयत्व (अमरत्व) पा लेता है।[५]

(२७) तत्त्वप्रतिष्ठा, सिद्धि एवं मुक्ति की प्राप्ति—वैसे तो नाथ योगी '**परमपद**' '**सामरस्य**' एवं **निरुत्थात पद** को ही मुक्ति मानते हैं तथापि वे यह भी कहते हैं कि—

(क) भौंहों के मध्य (आज्ञाचक्र में) नीलवर्ण के परमेश्वर का ध्यान करने से एवं विजित प्राण तथा आत्मवान होने पर योग (परमात्मस्वरूपता) प्राप्त कर लेता है। (वि० मा० १७४)

(ख) ब्रह्मरंध्र महाचक्र सहस्रदल कमल में नासाग्र दृष्टि रखकर आत्माध्यान करने से स्वयं (परमात्मा/आत्मा/तत्त्व) में प्रतिष्ठित हो जाता है। (वि० मा० १७५)

---

१. योग बीज (३२)।

२. विवेक मार्तण्ड।

३. विवेक मार्तण्ड (१४९, १५०, १५१, १५३ आदि।

४. तत्रैव।

५. विवेक मार्तण्ड (१७३)।

Scanned by CamScanner

(ग) योगी निर्मल, गगनाकार, मरीचिजल समआत्मा का ध्यान करने से मुक्ति प्राप्त कर लेता है। (वि० मा० १७६)

(२८) समाधि की साधना—नाथयोगी का लक्ष्य होता है समाधि की प्राप्ति। समाधि है क्या? गोरक्षनाथ कहते हैं—**(१) यत्समत्वं ह्येरत्र जीवात्म परमात्मनोः। (२) यदा संलीयते जीवोमानसं च विलीयतो तदा समरसत्वं हि... समाधिरभिधीयते। (३) अम्बुसैन्धवयोरैक्यं यथा भवतियोगतः। तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते।।**[१]

(२९) विपरीत करणीमुद्रा का अभ्यास और पीयूष-पान—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि (१) नाभि देश में **भास्कर** रहता है। (२) तालुमूल में अमृतात्मा **चन्द्रमा** रहता है। (३) चन्द्रमा जब अमृत की वर्षा (ऊपर से) करता है तो नीचे स्थित रवि अपना मुख ऊपर करके उसे पी लेता है। (४) यदि विपरीतकरणी मुद्रा द्वारा नाभि को ऊपर एवं तालु को नीचे करने का अभ्यास किया जाय तो वह सुधा सूर्य को न प्राप्त होकर योगी को प्राप्त हो सकती है। इसके लिए खेचरी मुद्रा भी सहायक है।[२]

काल वञ्चन

(५) अमृतत्व प्राप्त की अन्य विधि—विशुद्ध चक्र में स्थित अमृत का अपानयुक्त प्राण को ऊपर ले जाकर ऊर्ध्वविवर में प्रविष्ट करके यथाक्रम नासा से ऊपर ले जाने से सूर्यद्वारा अमृतपान क्रिया-अवरुद्ध होने से **कालवंचन** होता है।[३] इस स्थिति में—

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः।
अब्दार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित्।।

—अमरत्व

जो योगी नासान्त ऊर्ध्व विवर को, जिह्वा को ऊपर उठाकर बाँध देता है वह अजरामर एवं पंचमुख शिव हो जाता है। अजरामरताप्नोति यथा पंचमुखो हरः।[४]

(३०) योग-मार्ग-साधना द्वारा योगाप्ति विधान— जीवात्मा और परमात्मा को (अष्टांग योग-साधना द्वारा) एकीभूत करना (दोनों का संयोग करना) ही **योग** है जो कि नाथ योगी का भी लक्ष्य है; क्योंकि यही प्राप्य योग लक्ष्य है—**'संयोगं योगमित्याहुर्जीवात्मपरमात्मनोः।''**[५]

१.. *विवेक मार्तण्ड (१८६-१८८)।*
२. *वि० मा० (१३५-१३७)।*
३. *वि० मा० (१४५)।*
४. *वि० मा० (१४८)।*
५. *वि० मा० (९)।*

Scanned by CamScanner

(क) इसी प्रकार **प्राणापानैक्य,**

(ख) **'स्वरजो रेतसो'** (रज-रेतस-योग)

(ग) 'सूर्यचन्द्रसोर्योगो' (सूर्य-चन्द्र-योग) एवं

(घ) 'द्वन्द्वजालस्य संयोगो' (छन्दों में ऐक्य)

—ऐक्यस्वरूप योग की प्राप्ति

पाँचवा योग है—जीवात्मा-परमात्मा का ऐक्य।

(३१) गोरक्ष दर्शन में लक्ष्यभूत पञ्चविध ऐक्यरूप योग

(१) जीवात्मा-परमात्मा का एक्य, (२) रज एवं रेतस का ऐक्य, (३) सूर्य और चन्द्रमा का ऐक्य, (४) प्राण और अपान का ऐक्य एवं (५) अनन्त द्वन्द्व समूहों में ऐक्य।

सारे योगी इसी योग की कामना करते हैं।

—'योगबीज' (८९-९०) में वर्णित योग

Scanned by CamScanner

(४) 'राजयोग'—यश्चित्तवृत्तिरहितः स तु राजयोगः।।

—(अमरौघ प्रबोध)

(४५) **योगभोगसाहचर्यवाद**—गोरक्षनाथ संन्यासियों, अवधूतों के अतिरिक्त गृहस्थों को भी ब्रह्मचारी बनाना चाहते थे; क्योंकि ब्रह्मचर्य के बिना गृहस्थ योगसाधना कैसे करते? इसी उद्देश्य से उन्होंने भोग के साथ योग का समन्वय करने हेतु—**'वज्रोली'**, **'अमरोली'** **'सहजोली'** आदि यौगिक क्रियाओं को भी स्वीकृति दी। वे कहते हैं—

'बजरी करंता अमरी राखै, अमरि करंता वाई।
भोग करंता जो व्यंद राखै, ते गोरख का गुरभाई।।'
'भग मुषि व्यंद अग्नि मुषिपारा। जो राखै सो गुरु हमारा।।'

—(गो० बा० पृ० ४९)

फिर भी—

'व्यंद ही जोग, व्यंद ही भोग, व्यंद ही हरै चौसठि रोग।
या विद का कोई जाणैभेव। सो आपैं करता आपै देव।।

[illegible] और [illegible] (त्रिलक्ष्य) की साधना

Scanned by CamScanner

नाथ सिद्ध अपनी पूर्णावस्था में **भोग में योग तो स्वीकार** करते हैं किन्तु **भोग से योग** की दृष्टि स्वीकार नहीं करते, तथापि तन्त्र का **योगभोगसाहचर्मवाद** किसी न किसी दृष्टि से स्वीकृत ही है।

'बिन्दु-साधना' में **'वज्रोली'**, **'अमरोली'** एवं **'सहजोली'** (तान्त्रिक विधान) नाथों ने भी स्वीकार किया है।

जहाँ तक पञ्चतत्त्व **धारणा, षटचक्र** एवं उसकी साधना, **कुण्डलिनी योग**, शिव-शक्ति-सामरस्य, नादोपासना, नादानुसन्धान, शिवशाक्तयोग, वज्रदेहत्व या 'पक्वदेह' प्रणवोपासना, सोऽहंजप, पिण्डब्रह्माण्डैक्यवाद, शक्ति-साधना, कौलाचार, **ग्रन्थित्रय** एवं उसका उद्भेदन, नाड़ीयोग, शब्दब्रह्मवाद और नादात्मक वाक्तत्त्व, निरुत्थान, प्रतीक पद्धति, कुलाकुल योग, पीयूषपान, काल-वञ्चन आदि तत्त्व तन्त्र के अपने ही उपादान हैं, उन्हीं के प्रतिपाद्य विषय है जिन्हें नाथ-पंथ में स्वीकार कर लिया गया है।

Scanned by CamScanner

ब्रिग्स महोदय कहते हैं कि पहाड़ी प्रदेशों में योगी **तान्त्रिक क्रियाओं का अभ्यास** करते है। योगि-सम्प्रदाय में शाक्तों के वाम एवं दक्षिण दोनों मार्गों की उपासना प्रचलित है।

शैव शाक्त योगियों में '**आसन**' '**बंध**' '**मुद्रा**' एवं '**प्राणायाम**' प्रचलित हैं। इनका प्रचलन नाथयोगियों में भी है। तान्त्रिकों के चितासन, मुण्डासन प्रभृति वाममार्गी आसन नाथ योग में सम्मिलित नहीं है।

'काल वञ्चन'—कालस्य वञ्चनं सूक्ष्मं
मया ते प्रकटी कृतम्॥ (७/५०)

'अमरता'—

अमृतेश पदं सूक्ष्मं समप्राप्यैवामृतीभवेत्।
तदासावमृतीभूय मृत्युजिन्नात्र संशयः॥ (७/५१)

---

१. डॉ० ह० प्र० द्वि० (ना० सं० पृ. ३)।
२. नेत्र तन्त्र।
३. नेत्र तन्त्र।

Scanned by CamScanner

कालजित् सुभगोधीरो, मृत्युस्तं च न बाधते।।

(७/५२)

'अमृत'—

सुषुम्नामृतेनाखिलं परिपूर्णं विभावयेत्।।[१]
'चन्द्रोदये तदा ख्याते, परमामृत मुत्तमम्।।

(७/४३)

'खेचरी मुद्रा'—

खेचरीमुद्रयापूर्य शक्त्यन्तं तत्र सर्वतः।।[२] (७/३७)

Scanned by CamScanner

(५) '**कुण्डलिनी शक्ति'—'ततो वेदनशीला कुण्डलिनी शक्तिरुद्गता।।'**
(९)

अर्थात् उसके उपरान्त तत्त्वज्ञानस्वरूपिणी जगदीश्वरी कुण्डलिनी (अज्ञों के लिए बंधनप्रदा एवं प्रबुद्धों के लिए मोक्षप्रदा शक्ति) उदित होती है। यह शक्ति चिद्रूपिणी चैतन्यस्वरूपा अनिर्वचनीया, महिमामयी परमेश्वरी माया है। इसे '**महाकुण्डलिनी**' शक्ति समझना चाहिए। इसके द्वारा '**परंशिव**' का दर्शन संभव होता है।

'**कौलज्ञान निर्णय**' में कहा गया है—

(१) ''कौलमार्गे द्वयो सन्ति कृतका सहजा तथा।
'**कुण्डली**' कृतका ज्ञेया सहजा समरसे स्थिता।।''

यह कुण्डलिनी शक्ति 'मूलाधार चक्र' के ब्रह्मद्वार को मुख से बन्द करके स्थित हैं।

(२) 'कन्दोर्ध्वं कुण्डलीशक्तिः **अष्टधा** कुण्डलीकृता।
ब्रह्मद्वारं मुखं नित्यं मुखेन आच्छाद्य तिष्ठति।।'

—(गोरक्षनाथ योग मार्तण्ड)

(३) प्रस्फुरद भुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा।
प्रसुप्ता वायुना सार्धं प्रबोधं यान्ति साग्निना।।

—(गोरक्षनाथ योग मार्तण्ड)

Scanned by CamScanner

प्राणापान योग

योगी गोरक्षनाथ ने कहा कि जप-तप नहीं यथार्थ साधना तो **'प्राणापान योग'** है; क्योंकि इसकी साधना के बिना 'प्राण' एवं 'अपान' की रस्सी से बंधा जीव डोरी से बँधे श्येन की भाँति अनादिकाल से प्राण एवं अपान की रस्साकसी की क्रीड़ा मात्र बनकर एवं इस प्रकार गुलाम बनकर जीता चला आ रहा है—

'रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते।
अपानः कर्षति प्राणं प्राणोपानं च कर्षति।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संजोयति योगवित्।।'[३]

मूलबंध आदि प्राणायामों से प्राणापानैक्य द्वारा ही जीव प्राण-अपान के बंधन

---

१. परशुराम कल्पसूत्र (रामेश्वर कृत वृत्ति)।
२. प० क० सूत्र (वाराही क्रम)।
३. गोरक्षनात : गोरक्षशतक।

Scanned by CamScanner

से मुक्त होकर मुक्ति पा सकता है। अतः प्राण एवं अपान के सामरस्य की साधना करनी चाहिए। श्रीकृष्ण भी इसी ओर संकेत करते हैं—‘**प्राणापानगती रुद्ध्वां प्राणायाम परायणाः।**’

Scanned by CamScanner

''इन्द्रीबांध्या जोगी, जती रे न होइबा।
जब लग मनवौ न बाँधा रे लो।।''[१]

सूर्यचन्द्र-साधना—अनाहर्त- साधना नाथ सिद्ध **काणेरी पाव** कहते हैं ऐसी साधना करो कि दिन में चन्द्र एवं रात्रि में सूर्य दिखाई पड़ने लगे और **'गगनमण्डल'** में तूर (तुरही वाद्या=अनाहत नाद) श्रुतिगोचर होने लगे।

''द्यौंसैं चन्दा रातैं सूर, गगन मंडल मैं बाजै तूर।''[२]

शक्ति-शिव योग (कुण्डलिनी की सहस्त्रार-यात्रा)—के सम्बन्ध में नाथ योगी सिद्ध गरीब दास कहते हैं कि—

(१) **'आकाश की मीड़की'** आकाश में **'यन्त्र-वादन'** कर रही है।

(२) **'चन्द्र एवं सूर्य** के मिलने से **'गंगा एवं यमुना'** प्रसन्न होकर गीत गा रही हैं। इसमें **'मीड़की'** कुण्डलिनी है।

यह **यन्त्र-वादन 'शून्य चक्र'** में होने वाली अनाहत नाद की गर्जना है। **'चन्द्र-सूर्य' इड़ा-पिंगला नाड़ियाँ** हैं जिनके मिलने से प्राणवायु इन नाड़ियों का त्याग करके सुषुम्णा में प्रविष्टि करके सहस्त्रार में पहुँच जाती हैं।

Scanned by CamScanner

षट्चक्र-वेधन, प्राणायाम एवं ऊर्ध्व रेतसत्व की साधना

(१) योगी को चाहिए कि वह **प्राण वायु को उलटकर षट्चक्रों का वेधन** करें।

(२) '**तप्त लौह**' (ब्रह्मरन्ध्र) पानी (रेतस्) को सोख ले।

(३) '**चन्द्रमा**' (इड़ा नाड़ी) और 'सूर्य' (**पिंगला नाड़ी**) दोनों को योगी अपने घर (सुषुम्णा नाड़ी) में निमज्जित कर दें। ऐसा योगी अलक्ष्य (ब्रह्म) का पूर्णज्ञाता (विज्ञानी) हो जाता है। —(गो० बा० पृ. ३७)

नाथयोग की साधना के अभ्यासी योगी को–

(१) **ब्रह्मरन्ध्र में कुण्डलिनी** का प्रवेश करके '**ब्रह्माण्ड' को फोड़ना** चाहिए।

(२) **शून्यं** रूप नगर को लूटना चाहिए।

(३) शरीर रूपी घर को घेरकर पंच देव (५ इन्द्रियों) एवं उनके स्वामी मन को पकड़ना चाहिए।[२]

(४) अहंकार को तोड़ना चाहिए।

(५) निराकार आत्मा को प्रस्फुटित करना चाहिए।

(६) इड़ा नाड़ी (गंगा) और पिंगला नाड़ी (यमुना) का पानी सोख लिया जाना चाहिए अर्थात् इन दोनों नाड़ियों का अस्तित्व सुषुम्णा में लयीभूत करना चाहिए।

(७) और **सहस्त्रारस्थ चन्द्रमा** और **मूलाधारावस्थि सूर्य** के पारस्परिक विरोधी भाव को नष्ट कर दो।[३]

---

१. **संन्यासी** सोई करै सर्वनास गगन मंडल महि मांडे आस।
अनहद सूं मन **उनमन** रहै सो संन्यासी अगम की कहै।। —(गो०बा० पृ० ३६)

२. ब्रह्माण्ड कूटिबा, नगर सब लूटिबा, कोई न जाणवा भेवं।
बदंत गोरखनाथ स्थंड दर जब घेरिवा, तब पकड़िबा पंच देवं।। —(गो० बा० पृ. ३९)

३. अहंकार तूटिवा, निराकार फूटिबा, सोखीला गंगजमन का पानी।
चंद सूरज दोऊ सनमुखिराखिला, कहो हो अवधू तहाँ की सहिं नाडी।।
—(गो० बा० पृ. ३९)

Scanned by CamScanner

(८) सिद्ध का संकेत (सांकेतिक उपदेश) यही है कि शून्य स्थान **(सहस्त्रार)** में तुरी **(अनाहत नाद)** बजाओ।

(९) चन्द्र के विरोधी सूर्य को **मीन के मार्ग** पर लगाओ अर्थात् योगयुक्त विधि से **चन्द्रमा के समान** करो, जिससे **अमृत का रसास्वादन** किया जा सके।

(१०) **'मीन मार्ग'**—मछली नदी की धारा के विरुद्ध चला करती है, किन्तु मछली किस मार्ग से गई है पानी के नीचे स्थित उसके मार्ग को कोई नहीं बता सकता। इसी प्रकार योगी को अपने साधना-मार्ग एवं अपनी उपलब्धियों को **गुप्त रखना** चाहिए। इसके फूल कली बन जायेगा—**वृद्ध भी बालक बन जाएगा।**[१]

(११) ब्रह्म के सुगन्ध से सुगन्धित (ब्रह्म की सर्वव्यापकता का अनुभव करने वाले के समक्ष (ज्योतिदर्शन की क्रीड़ा प्रकट हो जाती है।

—(गो० बा० पृ. ४१)

Scanned by CamScanner

(२१) योग साधना

योगिराज गोरक्षनाथ इड़ा और पिंगला की मध्यवर्तिनी (कालभोक्त्री **सुषुम्णा**) में **आसन जमाकर बैठने**, अनाहत नाद का श्रवण करते हुए **काल पर विजय** प्राप्त करने, **'गगन मण्डल'** (**'सहस्त्रार'** में **अकेले निवास** करने एवं ऊर्ध्वमुखी **'बंकनाल'** (सुषुम्णा नदी) से **अमृत निकालकर** पीने को अपने गुरु मत्स्येन्द्रनाथ के उपदेश का सार बताते हुए इन सभी उपदेशों में समाहित साधना करना स्वीकार करते हैं।

गंग जमन मधि आसण बालौ। अनहदनाद काल भै टालौ।
गगन मंडन मैं रमूँ अकेला। उरध मुखि बंक नालि अमीरात झेला।।
कथंत गोरखनाथ गुरु उपदेशा।।

—(गो० बा० पृ. १४९)

सारांश—

(१) सुषुम्णा नाड़ी में अविचल स्थिति।
(२) अनाहत नाद का श्रवण।
(३) गगन मंडल (सहस्त्रार) में अकेले निवास।
(४) बंकनाल की सहायता से **अमृतपान**।

इसके अतिरिक्त **गुरु गोरक्षनाथ** ने **'विपरीत करणी'** मुद्रा का अभ्यास **करके वायु को स्थिर करने**, वायुस्थैर्य द्वारा **महारस** (अमृत) को सिद्ध करने, **दर्शन (मुद्रा)** धारण करने एवं सेली धारण करने जैसे **यौगिक बाह्याचार्यों का खण्डन (पारमार्थिक दृष्टि से खण्डन)** भी किया है—और कहा है कि हे प्रभु! **क्या मूल वस्तु (योग-साधना** का तात्विक स्वरूप) यही है?

"कांने रातां, डौरौ गाटा किणि मीर मूले?

—(गो० बा०, पृ. १५०)

गोरक्ष दृष्टि में योग-साधना का सार्थक अभ्यास—हाँ गोरक्षनाथ गंगा-युमना के कूल (इड़ा-पिंगला) में **प्राणायामरूपी स्नान करके शुद्ध होने** और **मूलाधार को दबाकर** (संकोचन करके) **ध्यान** करने की **यौगिक साधना को सार्थक** मानते हैं—

'गंगा जमुना कूले पैसि करिले असनानं।
चाँपीला मूले अवधू धरीला धियानं।।

—(गो० बा०, पृ. १५०)

इसके अतिरिक्त वे—

(१) मेरुदण्ड को स्थिर करके।
(२) शिव और शक्ति को जोड़ने।

Scanned by CamScanner

(३) सिद्ध योगी की आराधना करने।

(४) ब्रह्म ग्रन्थि का भेदन करने।

(५) सुमेरु (मेरु=मेरुदण्ड=सुषुम्णा नाड़ी) के भर जाने पर (**इड़ा-पिंगला के सुषुम्णा में प्रविष्ट** हो जाने पर)।

(६) **सुषुम्णा मार्ग में** (प्राणायाम द्वारा) **श्वास प्रविष्ट** हो जाने पर '**ब्रह्मग्रन्थि**' **का भेदन** होने पर तथा पाँच तत्त्वों या तन्मात्राओं या ज्ञानेन्द्रियों के चूर्ण हो जाने पर पूर्ण कलाओं वाले **चन्द्रमा को प्रकट** करने की साधना भी साधकों को निष्पादित करने हेतु गुरु गोरक्षनाथ ने उपदेश दिया है। —(गो० बा० पृ. १५०)

(क) बिपरीत करणी करि लै ज्यूँ थिर ह्वै बाई।
(ख) वाई जब थिरि ह्वै महारस सीझै।
(ग) सदा अभ्यास रहै जोगी गंगा जमुन कूले।
(घ) गंगा जमुना कूले पैसि करिले असनानं।
(ङ) चॉपीला मूले अवधू धरीला धियानं।
(च) मेरे डंड थिरि करै स्यौ सक्ती जोड़ै।
(छ) कोई गुरु आराधीला जो ब्रह्म गाँठि छोड़ै।
(ज) छूटै जब ब्रह्म गाँठि भरिये मेर नाला।
सहजैं पाँचै चूरा भया पूरण कला।

(झ) सहस्त्रारस्थ चन्द्र खूँटा है और मूलाधारस्थ सूर्य पाटी है जिस पर धोबी कपड़े धोता है अर्थात् साधक माया-मल प्रक्षालित करता है–

(ञ) चन्दा गोरा खूँटा करिलै, सूरजि करिलै पाटी।
अहनिसि धोबी धोवै त्रिवेणी की घाटी॥

—(गो० बा० पृ० १५१)

Scanned by CamScanner

(२) **'हठ'**=प्राण वायु का विधिपूर्वक संयम एवं निरोध करके किसी चक्र में यथेष्टकाल पर्यन्त प्राण का स्थिरीकरण सुषुम्ना-मार्ग में प्राणवायु का सञ्चरण, कुंभकों, मुद्राओं एवं बन्धों के अभ्यास से **प्राणापान-द्वन्द्व को समाप्त करके** उनमें ऐक्यस्थापन, ऊर्ध्वोन्मुखी **मात्र** वायु द्वारा शरीर में वायु क्रिया का सञ्चालन आदि।

Scanned by CamScanner

जागरण शक्ति-जागरण की ही साधना जिससे कि साधक अनन्तकाल से सोता हुआ भी शक्ति के जागने से स्वयं भी जागकर मुक्त हो जाता है।

कुण्डलिनी और उसकी साधना—सम्पूर्ण नाथ-साहित्य में सर्वत्र (स्वल्पाधिक) कुण्डलिनी की चर्चा आई है तथा किसी-किसी ग्रन्थ में उसकी साधना का सविस्तार वर्णन भी किया गया है।

७२००० नाड़ियों के मूल 'नाड़ी कन्द' के ऊर्ध्व प्रदेश में ब्रह्मद्वार को अवरुद्ध करके और अष्टधा कुण्डलीकृत होकर भगवती कुण्डलिनी स्थित हैं। जिस मार्ग से ऊर्ध्व की ओर गति करते हुए योग साधक के द्वारा ब्रह्मस्थान ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश किया जाता है उस ब्रह्मद्वार को सुप्त कुण्डलिनी अपने मुख से आच्छादित करके सुषुम्णाद्वार पर स्थित है। वह भुजगाकारा कुण्डलिनी शरीर की दृष्टि से अत्यन्त पतली पद्मतन्तु के समान सूक्ष्म है, किन्तु वह पवनाग्नि-संयोग से जाग उठती है—

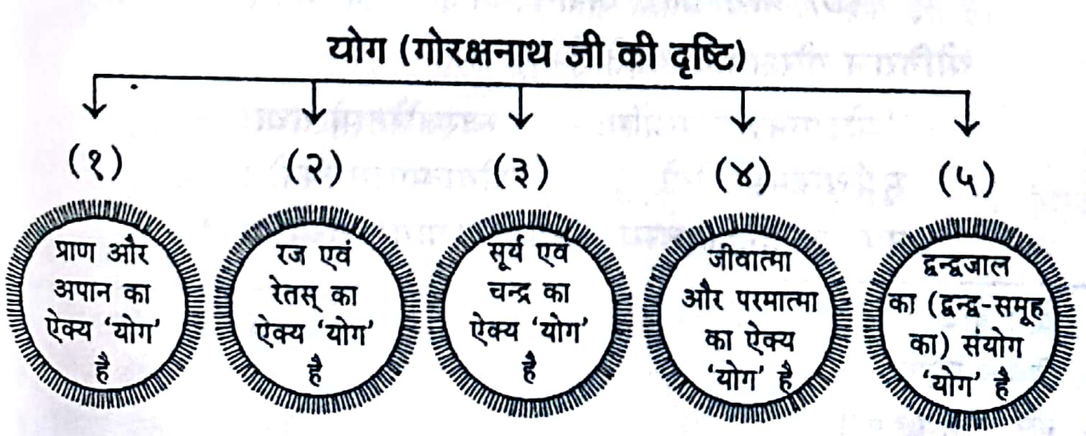
"प्रसुप्ता वायुना सार्धं प्रबोधं यान्ति साग्निना।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह।
सूचीव गुणामादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया।।"

कुण्डलिनी जागरण की पद्धति—योगी साधक को दोनों हाथों को एक-दूसरे से सटाकर (बद्धांजलि) **पद्मासन** में स्थित होकर, वक्षस्थल को चिबुक में लगाकर कुण्डलिनी का ध्यान करके प्राणायाम द्वारा पूरक करके और अपान वायु को रोककर वायु का रेचन करने से यह कुलशक्ति प्रबुद्ध हो जाती है। मूलबंध इस साधना में अत्यन्त उपयोगी है; क्योंकि उससे प्राण-अपान एकीभूत हो जाते हैं, जो कुण्डलिनी-जागरण के लिए आवश्यक है।

योग और उसका स्वरूप : एक तुलनात्मक विवेचना

महर्षि पतञ्जलि का दृष्टि—'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" —(योगसूत्र)

योगिराज गोरक्षनाथ की दृष्टि—गुरु गोरक्षनाथ ने 'योग' को पञ्चधा परिभाषित एवं निरूपित किया है। यह इस प्रकार है।



Scanned by CamScanner

(१) प्राण और अपान का ऐक्य '**योग**' है।

(२) रज एवं रेतस् का ऐक्य '**योग**' है।

(३) सूर्य एवं चन्द्र का ऐक्य '**योग**' है।

(४) जीवात्मा और परमात्मा का ऐक्य '**योग**' है।

(५) द्वन्द्वजाल का (द्वन्द्व-समूह का) संयोग '**योग**' है।

योग का स्वरूप

'योऽपानप्राणयोर्योगः स्वरजोरेतसोस्तथा।
एवं तु द्वन्द्वजालस्य.......संयोगो योग उच्यते।।'[1]

(१) '**प्राण**' और '**अपान**' का ऐक्य।

(२) '**रज**' और '**रेतजस**' का ऐक्य।

(३) '**सूर्य**' और '**चन्द्र**' का ऐक्य।

(४) जीवात्मा और परमात्मा का ऐक्य।

(५) समस्त द्वन्द्वों के समूह का ऐक्य।

'योग' और उसके पाँच पक्ष या लक्षण

'योग बीज'—(योगिराज गोरक्षनाथ)

गोरक्षनाथी दर्शन—योगिराज गोरक्षनाथ भक्ति की दृष्टि से योग को दूसरी तरह भी परिभाषित करते हुए कहते हैं कि—'जीवात्मा और परमात्मा के संयोग को '**योग**' कहते हैं।

''संयोग योगमित्याहुर्जीवात्मपरमात्मनोः।।''[2]
नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
सम्यगेतन्न जानाति स योगी नामधारकः।।

—गोरक्षनाथ (सिद्ध सिद्धान्त पद्धति)

(७) 'प्राण' और 'अपान' का ऐक्य ही योग है

योगिराज गोरक्षनाथ कहते हैं—

''योऽपानप्राणयोर्योगः स्वरजोरेतसोस्तथा।
सूर्यचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः।
एवं तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो 'योग' उच्यते।।''[3]

---

१. योग बीज ८९।

२. विवेक मार्तण्ड (९)।

३. योग बीज (९०)।

Scanned by CamScanner

योगाग्नि—'**प्राण**' और '**अपान**' वायुओं की एकता से '**चन्द्र**' और '**सूर्य**' की एकता के परिणामस्वरूप '**योगाग्नि**' प्रज्वलित होती है। साधक को इस '**योगाग्नि**' में (रक्त, मेद, मज्जा, अस्थि, कफ, वात एवं पित्त आदि। **सप्त धातुओं से निर्मित कच्चे शरीर को दग्ध करके परिपक्व बनाकर**) उसे अमर बनाना चाहिए। ऐसा करने से उसके शरीर की समस्त व्याधियाँ नष्ट हो जाती हैं और शरीर को क्षति पहुँचाने वाले छेद, घात आदि समाप्त हो जाते हैं। इस समय मात्र '**परमाकाशस्वरूप सिद्ध शरीर**' ही शेष रह जाता है। **इस शरीर की मृत्यु नहीं** होती। उसका शरीर **दग्ध वस्त्र की भाँति अवशिष्ट रह जाता है।**

गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं—

''सप्तधातुमयं देहमग्निना प्रदहेद बुधः।
व्याधयस्तस्य नश्यन्तिच्छेदघातादिका व्यथाः।
तथाऽसौ परमाकाशरूपी देह्यवतिष्ठते।
किं पुनर्बहुनोक्तेन मरणं नास्ति तस्य वै।
देहोऽवदृश्यते लोके दग्धकपटवत्स्वयम्।।''

इस स्थिति में जिस प्रकार एक रस्सी दूसरी रस्सी से लिपटी रहती है उसी प्रकार **जीव में चित्त और प्राण** लिपटे रहते हैं।

चूँकि मन को विचारों से नहीं मात्र प्राण से नियन्त्रित किया जा सकता है। अत: (मनोमारण) मन का जय केवल प्राण से करना चाहिए।

''तस्मात्तस्य जयोपायः प्राण एव हि नान्यथा।।''[१]
''मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्तव्यो मोक्षहेतवे।।''[२]

ऐसा क्यों? इसलिए कि—'चित्तं प्राणेन सन्नद्धं सर्वजीवेषु संस्थितम्। रज्जौ यद्वत्परीबद्धा रज्वी तद्वदिमे मते।।' —(योग बीज)

(८) रज-रेतस का ऐक्य ही 'योग' है

गुरु गोरक्षनाथ 'रजरेतस के ऐक्य' को भी '**योग**' की संज्ञा देते हैं।

बिन्दु—शरीर का मूल बिन्दु है।[३]

शरीर में आपादमस्तक स्थित शिरायें बिन्दु से ही जीवित हैं।

खेचरी मुद्रा से तो कण्ठ छिद्र की लम्बिका में बिन्दु रुक जाता है। बिन्दु क्षरित नहीं होता।

---

१. यो० बी० (८०)।
२. यो० बी० (८६)।
३. बिन्दु मूलं शरीरं तु।

Scanned by CamScanner

जब तक बिन्दु क्षरित नहीं होता तब तक मृत्यु कहाँ? जब तक नभोमुद्रा (खेचरी) लगी है तब तक बिन्दु का पात कैसे हो सकता है?

वायु के द्वारा शक्ति का चालन करने से जब महारज ऊर्ध्वमुख होकर बिन्दु से मिलकर एक हो जाता है तब शरीर दिव्य हो जाता है—

'याति बिन्दोः सहैकत्वं भवेद् दिव्यं वपुस्तदा।।''

'बिन्दु' शिव है और 'रज' 'शक्ति' है। 'बिन्दु' चन्द्रमा है और 'रज' रवि है। दोनों की एकता से 'परमपद' की प्राप्ति होती है—

''प्राप्यते परमं पदम्।।''[१]

बिन्दु के दो भेद हैं—

(१) 'पाण्डुर' (२) 'लोहित'।

(क) पाण्डुर वर्ण का बिन्दु=शुक्र है।

(ख) लोहित वर्ण का बिन्दु=महारज है।

यदि बिन्दु अधोगामी होकर नाभि में स्थित अग्निस्थान में गिर भी जाता है, तथापि योनिमुद्रा के द्वारा ऊर्ध्वमुखी किया जा सकता है।

सिन्दूर वर्ण का 'रज' '**रविस्थान**' (नाभि) में एवं शुक्र '**चन्द्रस्थान**' में रहता है।

इन दोनों की एकता दुर्लभ है—'**तयोरैक्यं सुदुर्लभम्**।'' (गो० श०)

'शुक्र' चन्द्रमा से संयुक्त है और 'रज' सूर्य से। इन दोनों के सामरस्य का ज्ञाता योग-ज्ञानी है।

निर्विचारत्व का इतना महत्व क्यों?

भेद दृष्टि रखने वाले तान्त्रिक (भेदवादी) तान्त्रिक मनीषी तीन रत्न मानते हैं—

(१) 'शिव' (२) 'शक्ति' (३) 'बिन्दु'।

'बिन्दु'—'बिन्दु' शुद्धतत्त्वात्मक (कार्य रूप शुद्ध) जगत का उपादान है—इसी की अपर संज्ञा '**महामाया**' है। बिन्दु क्षुब्ध होने पर शुद्धदेह, इन्द्रिय भोग एवं

---

१. गोरक्षनाथ कहते हैं—

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिश्चन्द्रो बिन्दू रजो रविः।
उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम्।।''
स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा।
पाण्डुरं शुक्रमित्याहुर्लोहितं तु महारजः।। —गोरक्ष शतक

Scanned by CamScanner

'प्राण' और 'अपान' का ऐक्य ही योग है

गुरु गोरक्षनाथ ने 'प्राण' और 'अपान' के ऐक्य को ही 'योग' कहा है।

'प्राण' एवं 'अपान' का स्वरूप

(वसिष्ठ-भुशुण्ड संवाद के स्वरूप में)

(१) **'इड़ा'** और **'पिङ्गला'** नाम की दो अत्यन्त सूक्ष्म नाड़ियाँ देहरूपी गृह के मध्य **दाहिने एवं बाएँ** भाग में स्थित **कोष्ठ (कुक्षि)** में रहती हैं।

(२) **'इन नाड़ियों का किसी को भान नहीं होता। वे केवल नासापुट में प्राण-सञ्चार द्वारा प्रतीत होती हैं।**

(३) शरीर में यन्त्र की भाँति **तीन कमल के जोड़े हैं। वे अस्थिमांसमय** एवं **अत्यन्त मृदु हैं।** उनमें ऊपर एवं नीचे दोनों ओर से **नालदण्ड** लगे हुए हैं और वे सम्पुटित होकर एक-दूसरे से मिले हुए सुन्दर दलों से सुशोभित है।

(४) **उन तीन हृदय कमल यन्त्रों में 'प्राण' की समस्त शक्तियाँ ऊपर** और **नीचे की ओर फैली** हैं यथा चन्द्रबिम्ब से निकली किरणें फैलती हैं।

(५) इन प्राणशक्तियों से ही **शीघ्रगति, आगति, विकर्षण, हरण, विहरण,** उत्पतन एवं **निपतन** की क्रियायें निष्पन्न होती हैं।

(६) **'प्राणतत्त्व'**—'हृदय कमल' में स्थित यही सुस्थित **वायु 'प्राण'** के नाम से विख्यात है।

---

१. श्रीमद्भगवद्गीता (९-२२)।

Scanned by CamScanner

(७) इसी 'प्राणतत्त्व' की (क) कोई एक शक्ति—नेत्रों को स्पन्दित करती है (नेत्रों में निमेषोन्मेष क्रिया करती है।)

(ख) उसी की कोई एक शक्ति—स्पर्श को ग्रहण करती है।

(ग) उसी की कोई दूसरी शक्ति—नासिका के द्वारा श्वास उच्छ्वास का निर्वहन करती हैं।

(घ) उसी की कोई अन्य शक्ति—अन्न का परिपाक करती हैं।

(ङ) उसी की कोई अन्य शक्ति—वाक्यों का उच्चारण करती है। शरीर में जो कुछ क्रिया या व्यापार निष्पन्न।

प्राण और अपान का ऐक्य ही योग है

गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—योगाभ्यासी को पार्ष्णि भाग से मलस्थान का सम्पीडन करके बलपूर्वक वायु का आकुञ्चन करना चाहिए। इस क्रिया से वायु बार-बार ऊपर की ओर उठती है। 'प्राण' एवं अपान' वायु तथा नाद-बिन्दु मूल बंध से एकता प्राप्त करके योगसिद्धि प्रदान करते हैं। 'गोरक्षशतक' में गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं—'अपान वायु' को ऊपर की ओर खींचकर (प्राण वायु से मिलाते हुए) पैर की एड़ी से योनिस्थान को दृढ़ता पूर्वक दबाकर मलद्वार को सिकोड़ना चाहिए। यही 'मूलबन्ध' का अभ्यास है। इससे 'अपान' एवं 'प्राणवायु' का ऐक्य होने से मलमूत्र का क्षय एवं वृद्ध व्यक्ति में भी तारुण्य का उदय होता है।[१]

'विवेकमार्तण्ड' में गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—'प्राण' एवं 'अपान' विपरीत स्वभाव वाले तत्त्व हैं। गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'प्राण' एवं 'अपान' जीव को (गेंद को क्रीड़ा के मैदान में फेंके जाने की क्रिया के समान) ऊपर-नीचे निरन्तर फेंकने वाली श्वासात्मक क्रियायें हैं—जिसके कारण जीव स्थिर नहीं हो पाता—

"आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथा चलति कन्दुकः।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति॥
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते॥"

—(वि० मा०)

'मूलबन्ध' से प्राण एवं अपान में ऐक्य स्थापित होता है।[२]

जिस प्रकार भुजाओं द्वारा ताड़ित होकर कोई गेंद ऊपर की ओर स्वयं उछलता है उसी प्रकार प्राण और अपान द्वारा निरन्तर आक्षिप्त जीव क्षणमात्र भी स्थिर

---

१. गोरक्ष शतक।

२. विवेक मार्तण्ड।

नहीं रह पाता। जीवात्मा **'प्राणवायु'** एवं **'अपानवायु'** के वशीभूत होकर **'इड़ा' 'पिंगला'** (बायें-दायें) नासारन्ध्रों से ऊपर-नीचे चढ़ता-उतरता रहता है और कभी स्थिरता (निश्चलता) नहीं प्राप्त कर पाता।[१]

जिस प्रकार डोरी से परिबद्ध श्येन पक्षी (डोरी ढीली करने पर) ऊपर उड़ने लगता है, किन्तु डोरी खींचने पर ऊपर से नीचे आ जाता है उसी प्रकार सत्व-रज-तम तीनों गुणों से, वासना तथा अविद्या से आबद्ध जीवात्मा **'प्राण'** एवं **'अपान'** नामक वायुयों के द्वारा ऊपर-नीचे खिंचता रहता है। जिस तरह **'अपान'** प्राण को एवं **'प्राण'** अपान को अपनी ओर खींचते रहते हैं, उसी प्रकार ऊपर-नीचे खिंचते **'अपना'** एवं **'प्राण'** दोनों का जो मर्म (निगूढ़ तत्त्व) को जानता है, योगज्ञानी योगी है।

शरीर में स्थित **'प्राणवायु'** और **'अपान वायु'**[२] के निरोध से एकश्वासमय होकर योगी वायु को सुषुम्नाद्वार से मुक्त करके चिदाकाश में उठाये—

'प्राणो देहे स्थितो वायुरपानस्य निरोधनात्।
एकश्वासमयो भूत्वोद् घाटयेत् गगने गतिम्।।'[३]

योगियाज्ञवल्क्य में भी 'अपान' के निरोध को आवश्यक मानते हुए कहा गया है कि—

'प्राण एवं अपान' का निरोध करके मात्राओं के प्रमाणानुसार ओंकार का जप करते हुए विधिवत प्राणायाम करना चाहिए।

'मात्राप्रमाणयोगेन प्राणापान निरोधयेत्।
ओंकारेण तु कर्तव्यः प्राणायामो यथोदितः।।'

(७) जिस प्रकार यन्त्रचालक कठपुतली से नृत्यादि चेष्टा कराता है, उसी प्रकार प्राण सारे कार्य कराता है।

(८) इसमें **'ऊर्ध्वगमन'** एवं **'अधोगमन'**—ये दो प्रकार के संकेत वाले दो वायु प्रसृत्र होते हैं। वे ही दोनों श्रेष्ठ वायु (१) 'प्राण' एवं (२) 'अपान' कहलाते हैं।

भुशुण्ड जी वसिष्ठ से कहते हैं कि—**''मुने! मैं इन्हीं दोनों श्रेष्ठ वायुओं (प्राण एवं अपान) की गति का सदैव अनुसरण किया करता हूँ।''**

---

१. गो० शतक/विवेक मार्तण्ड।

२. रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्या कृष्यते पुनः।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते।
अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित्। —विवेक मार्तण्ड (४३-४४)

३. वि० मा० (१०४)।

प्राण एवं अपान वायु

(१) 'प्राण' एवं 'अपान' वायुओं में एक उष्ण एवं दूसरी शीतल प्रकृति के हैं।

(२) ये दोनों वायु (प्राण एवं अपान) शरीर में निरन्तर आकाश मार्ग की ओर यात्रा करते रहते हैं।

(३) उन 'प्राण' एवं 'अपान' नामक वायुओं की—जो शरीर में सदैव संचरण करते रहते हैं तथा जाग्रत स्वप्न और सुषुप्ति में सदैव समान रूप है—गति का अनुसरण करते हुए भुशुण्ड जी के दिन सुषुप्ति अवस्था में स्थित मनुष्य की भाँति व्यतीत होते हैं। (ऐसा उन्होंने स्वयं कहा है।)[1]

(४) प्राण और अपान वायु का स्वरूप—प्राण-अपान वायुओं की वाहिका ये नाड़ियाँ एक सहस्र अंशों में विभक्त कमलतन्तु के लव मात्र की अपेक्षा भी अत्यन्त दुर्लक्ष्य हैं। अतएव उनमें विद्यमान इन 'प्राण' एवं 'अपान' वायुओं की भी गति अत्यन्त दुर्बोध है।

हृदयादि स्थानों में निरन्तर विचरण करने वाले 'प्राण' एवं 'अपान' वायुओं की गति के तत्त्व को जानकर उसका अनुसरण करने वाला प्रसन्नचित्त पुरुष जन्म-मरण के भव-चक्र से मुक्त हो जाता है। वह पुनः इस संसार में नहीं आता।[2]

प्राण वायु—इस 'प्राण वायु' में स्पन्दन शक्ति की निरन्तर गतिक्रिया रहा करती है। 'प्राण' बाह्य एवं आन्तर सर्वाङ्गों से परिपूर्ण देह में ऊपर के स्थान में—हृदयदेश में निवास किया करता है।

अपान वायु—'अपान वायु' में भी निरन्तर स्पन्दन शक्ति एवं सतत गति रहा करती है। 'अपान वायु' भी बाह्य एवं आन्तर समस्त अंगों से परिपूर्ण शरीर में नीचे के स्थान में नाभिदेश में स्थित रहता है।

(क) 'प्राण' का निरन्तर निवास स्थान—हृदय।

(ख) 'अपान' का निरन्तर निवास स्थान—नाभि।

(क) 'रेचक'—किसी भी प्रयत्न के बिना प्राणों की हृदय कमल कोश से होने वाली स्वाभाविक बहिर्मुखता 'रेचक' क्रिया कहलाती है।

(ख) 'पूरक'—द्वादशांगुल तक बाह्य प्रदेश की ओर नीचे गये प्राणों का लौटकर भीतर प्रवेश करते समय जो शरीर के अंगों के साथ स्पर्श होता है उसे 'पूरक' कहते हैं।

---

१. निर्वाण प्रकरण।

२. निर्वाण प्रकरण।

Scanned by CamScanner

(ग) **'कुम्भक'**—अपान वायु के शान्त हो जाने पर जब तक हृदय में प्राणवायु का अभ्युदय नहीं होता, तब तक वह वायु की 'कुम्भकावस्था' (निश्चल स्थिति) रहती है। यही कहलता है—**''आभ्यन्तर कुम्भक''**

(घ) **'बाह्य कुम्भक'**—मृत्तिका के अन्दर असिद्ध घट की स्थिति के सदृश बाहर नासिका के अग्रभाग से लेकर बराबर सामने द्वादशांगुल पर्यन्त आकाश में जो **'अपान वायु'** की निरन्तर स्थिति रहती है उसे पण्डितगण **'बाह्य कुम्भक'** कहते हैं। अत: **प्राणवायु के अस्तगत** होने पर जब तक **अपान वायु** का उद्‌गम नहीं होता तब तक एक रूप से स्थित पूर्ण (दूसरा) **''बाह्य कुम्भक''** रहता है—ऐसा विद्वान लोग कहा करते हैं।

प्राणापानाभ्यास का फल

'प्राण' एवं 'अपान' वायु के स्वभावभूत ये जो बाह्य एवं आभ्यन्तर कुंभक आदि प्राणायाम हैं, उनका भी भली प्रकार तत्त्व-रहस्य जानकर निरन्तर उपासना करने वाला पुरुष पुन: इस संसार में उत्पन्न नहीं होता।

वायुओं की स्वाभाविक निरुद्धावस्था

प्राणायाम तत्त्व के रहस्यविद योगी के ये स्वभावत: चंचल ये वायु चलते, बैठते, जागते या सोते—सभी अवस्थाओं में उसकी इच्छा के अनुसार निरुद्ध हो जाते हैं।

प्राणायाम स्मरणपूर्वक निष्पादित क्रियाओं का फल

मनुष्य अपने भीतर बुद्धिपूर्वक सम्यक् प्रकार से इन कुम्भक आदि प्राणायामों का स्मरण करता हुआ जो कुछ करता है या खाता है उनमें वह कर्तृत्व आदि के अभिमान से तनिक भी ग्रस्त नहीं होता।

प्राणायामाभ्यासी का मन विषयाकार वृत्तियों के होने पर भी बाह्य विषयों में रमण नहीं करता।

यदि साधक बैठते, चलते, सोते और जागते सदा सर्वदा पुरुष यदि तत्त्वरहस्य समझकर प्राणायाम का अभ्यास करें तो वे कभी बन्धन को प्राप्त ही न हों।

प्राणापानोपासना

प्राण एवं अपान की उपासना द्वारा प्राप्त यथार्थ ज्ञान से युक्त साधकों का मन, जो मलरूप मोह से रहित एवं स्वस्थ है—अन्त:स्थित परमात्मा में निरन्तर लगा रहता है।

समस्त शास्त्र-विहित कर्मों को करते हुए शुद्ध अन्त:करण निष्कामी ज्ञानी पुरुष प्राणापान की गति को तत्त्वत: जानकर भलीभाँति स्वस्थ हो सच्चिदानन्दघन परमात्मा को प्राप्त कर लेता है।

Scanned by CamScanner

बाह्य कुम्भक

हृदय-कमल से 'प्राण' का **अभ्युदय होता है और बाहर द्वादश** अंगुल पर्यन्त देश में यह 'प्राण' विलीन होकर रहता है **इसी को ही 'बाह्य कुम्भक'** कहते हैं।

आभ्यन्तर कुम्भक

बहिर्वर्ती (बाह्य) बारह अंगुल की चरम सीमा से ही **'अपान'** का उदय होता है और हृत्प्रदेश में अवस्थित कमल में उसकी गति अस्त हो जाती है। इसे ही **'आभ्यन्तर कुम्भक'** कहते हैं।

जिस बारह अङ्गुल की चरम सीमा के आकाश-प्रदेश में **प्राण की समाप्ति** हो जाती है उसी आकाश-प्रदेश से यह **'अपान'** उसी के बाद उत्पन्न हो जाता है।

यह **'प्राणवायु'** अग्निशिखा की भाँति **'बाह्य कुंभक'** के सम्मुख होकर प्रवाहित होता है और **'अपान वायु'** की भाँति **हृदयाकाश के समक्ष होकर निम्नवर्ती प्रदेश में प्रवाहित होता है।**

चन्द्रमारूप **'अपानवायु'** शरीर को बाहर से पुष्ट करता है और सूर्यरूप प्राणवायु इस शरीर को भीतर से परिपक्व कर देता है। **'प्राणवायु'** निरन्तर हृदयाकाश को सन्तप्त करके उसके बाद मुखाग्र भाग के आकाश को तपाता है; क्योंकि यह **उत्तम सूर्य** ही है।

'अपानवायुरूप'—यह चन्द्रमा प्रथमत: मुख के अग्रभाग को पुष्ट कर फिर हृदयाकाश का अपने अमृत-प्रवाह से पोषण करता है।

अपानरूप चन्द्रमा की रश्मि का **प्राणरूपी सूर्य** के साथ आभ्यन्तर **कुम्भक** के समय जिस हृदयस्थ **ब्रह्म से सम्बन्ध** होता है उस **ब्रह्मपद** को प्राप्त करके पुरुष पुन: शोक नहीं प्राप्त करता।

इसी प्रकार **प्राणरूपी सूर्य की किरण** का **अपानरूपी चन्द्रमा** के साथ **बाह्य कुंभक** के समय जिस बाह्य प्रदेशस्थ **ब्रह्म से सम्बन्ध** होता है, उस **ब्रह्म** को प्राप्त करके मनुष्य को पुनर्जन्म नहीं लेना पड़ता।

यथार्थानुभव क्या है? **हृदयाकाश में स्थित प्राणरूप सूर्यदेव को** उदय-अस्त, चन्द्रमा-रश्मि और गमनागमनसहित तत्त्व से अनुभव करता है वही यथार्थानुभव है।

'प्राणवायु' के विलीन हो जाने पर और **'अपान वायु'** के **उदय के पूर्व** **बाह्य कुंभक** का चिरकाल तक अभ्यास करने से योगी विशोक हो जाता है।

'अपान वायु' के विलीन हो जाने पर और **प्राण वायु के उदय से पूर्व** भीतरी कुम्भक का चिर कालपर्यन्त अभ्यास करने से योगी शोकरहित हो जाता है।

Scanned by CamScanner

जिस **हृदयवर्ती ब्रह्म रूप स्थान में से ये 'प्राण' और 'अपान'** दोनों विलीन हो जाते हैं। उस शान्त, आत्मस्वरूप, ब्रह्मरूप पद का अवलम्बन करने से योगी कभी शोक सन्तप्त नहीं होता।

चिन्मय परब्रह्म परमात्मा में **'अपान' के साथ प्राण** का, **'प्राण' के साथ अपान का** तथा उन दोनों के साथ **बाह्याभ्यन्तर देशकाल का विलय** हो जाता है। उसी परब्रह्म पद का दर्शन करना चाहिए।

जिस काल में **'अपान'** के प्राकट्य से पूर्व **'प्राण'** विलीन हुआ रहता है, उस समय किसी प्रकार के यत्न के बिना स्वाभाविक सिद्ध हुए जो **बाह्य कुंभकावस्था** है उसे ही योगी **'परमपद'** कहते हैं। बिना यत्न के सिद्ध अन्तःस्थ कुंभक **ब्रह्मरूप परमपद** है।

जो **प्राण-विलय** का और **अपान-ध्वंस का समीप एवं अन्त में रहकर प्रकाशक** है और जो प्राण तथा अपान के अन्दर रहता है हम उस चेतन परमात्मा की उपासना करते हैं।

परमात्मा में समस्त पदार्थ विद्यमान है, जिससे समस्त जगत उत्पन्न हुआ है, जो **सर्वात्मक, सभी ओर स्थित** एवं **सर्वमय** है हम लोग (भुशुण्ड आदि) उसी चिन्मय परमात्मा की उपासना करते हैं।

भुशुण्ड कहते हैं कि—प्राण और अपान के संयमरूप प्राणायामाभ्यास से प्राप्त परमात्मा के साक्षात् अनुभव से मैं शोकशून्य, आदिकारण परमपद को प्राप्त कर लिया है।

भुशुण्ड जी कहते हैं—जो बीत चुकी एवं जो होने वाली है उसका मैं कभी चिन्तन नहीं करता।

मैं फलाभिषानिर्मुक्त रहकर केवल **सुषुप्ति के समान उपरत बुद्धि** से अनुष्ठान करता रहता हूँ। मैं **प्राणापान के संयोग रूप** कुंभक काल में प्रकाशित परमात्मा का निरन्तर स्मरण करता हुआ अपने आप में नित्य सन्तुष्ट रहता हूँ।

'प्राण' और 'अपान'–(वि० भै०, स्व० तन्त्र आदि की दृष्टि)

(१) ऊपर **हृदय से बाह्य द्वादशान्त** तक जाने वाला वायु **'प्राण'** है।

(२) नीचे **बाह्य द्वादशान्त** से हृदय तक आने वाला जीव नामक **अपान** वायु है। यह प्राणशक्ति का उच्चारण है।

(३) **'प्राणशक्ति'** प्राणापान का निरन्तर उच्चारण करती रहती है अर्थात् **'प्राण'** एवं 'अपान' के रूप में निरन्तर स्पन्दित होती रहती है।

(४) **'स्वच्छन्द तन्त्र'** में **'प्राण'** एवं **'अपान'** को प्राणशक्ति का विसर्ग और आपूरण व्यापार कहा गया है। अतः **'प्राण'** का अर्थ है—श्वास छोड़ना एवं

Scanned by CamScanner

'अपान' का अर्थ है, श्वास लेना। पालिबौद्ध वाङ्मय में इनके लिए 'आनापान' (आश्वास-प्रश्वास) शब्द प्रयुक्त किया गया है। योगभाष्य में 'प्राण' एवं 'अपान' को श्वास-प्रश्वास के अर्थ में स्वीकार किया गया है, किन्तु **विज्ञानभैरव** में इससे पृथक् दृष्टि स्वीकृत है।

स्वच्छन्द तन्त्र में कहा गया है—

'प्राणापानमयः प्राणो विसर्गापूरणं प्रति।
नित्यमापूरयन्नेव प्राणिनामुरसि स्थितः।
प्राणनं कुरुते यस्मात तस्मात् 'प्राणः' प्रकीर्तितः।।'[१]

आचार्य बुद्धघोष की दृष्टि—बुद्धघोष कहते हैं कि बालक माता की कुक्षि से जब बाहर आता है, तब सर्वप्रथम भीतर की वायु बाहर आती है और पीछे बाहर की वायु भीतर प्रवेश करती है। इसी के अनुरूप '**आश्वास**' (आन=प्राण) वह वायु है जिसका निःसारण होता है और '**प्रश्वास**' वह वायु है जिसका कि ग्रहण होता है।

विज्ञानभैरव में 'ऊर्ध्वे प्राणः' आदि श्लोकों में प्राणापान का यही अर्थ स्वीकृत किया गया है। वहाँ '**ऊर्ध्व अधः**' का अर्थ 'पहले एवं बाद में' गृहीत है। पहले '**प्राण**' बाहर निकलता है और फिर '**अपान**' भीतर प्रविष्ट होता है। तभी बोध हो पाता है कि शरीर में जीवात्मा स्थित है। '**अपान**' प्रवेश न करने पर शरीर शव मात्र बनकर रह जाएगा। '**अपान**' के कारण ही शरीर में जीवात्मा स्थित है इसीलिए '**अपान**' को जीव कहा गया है। '**स्वच्छन्द तन्त्र**' एवं गीता का 'प्राणपानौ समौ कृत्वा' में भी यही अर्थ स्वीकृत है।

श्रीधरी टीका में श्रीधर ने '**प्राण**' एवं '**अपान** को उच्छ्वास एवं निःश्वास के अर्थ में स्वीकार किया है। शब्दों के अर्थ बदलते रहते हैं। कभी-कभी ये शब्द विरोधी अर्थों में भी प्रयुक्त होने लगते हैं।

'**प्राण**' एवं '**अपान**' की श्वास-प्रश्वास के अर्थ में स्वीकृति—हृदयस्थ '**प्राणवायु**' एवं पायुस्थित '**अपानवायु**' के अर्थ के विपरीत है। हाँ इनका प्राणशक्ति की श्वास-प्रश्वास-प्रक्रिया से सम्बन्ध अवश्य है।

प्राणशक्ति की—प्राण, अपान आदि दस वृत्तियाँ इनसे भिन्न हैं। '**विज्ञान भैरव**' में '**प्राण**' एवं '**अपान**' **शक्ति** प्राणशक्ति की विसर्ग (त्याग) एवं आपूरण (ग्रहण) अर्थ में स्वीकृत है।

जब '**प्राण**' एवं '**अपान**' की गति समान हो जाती है, तब मध्य नाड़ी

१. स्वच्छन्द तन्त्र (७/२५-२६)।

सुषुम्णा के माध्यम से '**द्वादशान्त**' में विलीन हो जाती है और तब **सच्चिदानन्दघनस्वरूप** आत्मज्योति प्रकाशित हो उठती है और साधक स्वात्मस्वरूप में लीन हो जाता है।

प्राण का उदय हृदय स्थित कमलकोश से होता है। यह उदित प्राण नासा-मार्ग से बाहर निकलकर बारह अङ्गुल चलकर अन्त में आकाश में विलीन हो जाता है। यह बाह्याकाश ही योगशास्त्र में '**बाह्य द्वादशान्त**' कहलाता है। प्राण की इस गति को ही '**रेचक**' कहते हैं। '**बाह्य द्वादशान्त**' में ही '**अपान**' का उदय होता है। यही अपान नासामार्ग से चलकर हृदय स्थित कमल कोश में विलीन हो जाता है।

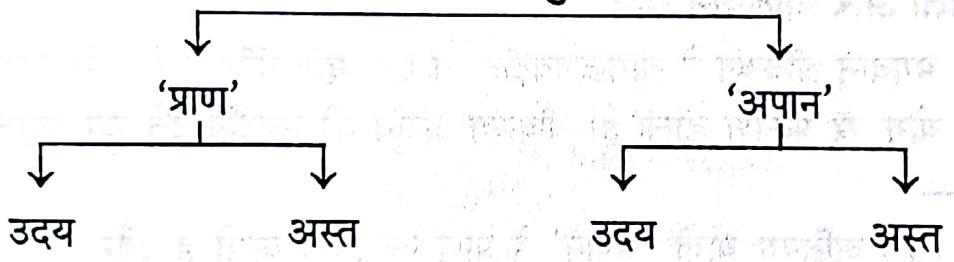
(१) 'अपान' का उदयस्थान—बाह्य द्वादशान्त।

(२) अपान का लयस्थान—हृदय स्थित कमलकोश में क्षण मात्र के लिए विलीन।

(३) प्राण का लय-स्थान—बाह्य द्वादशान्त।

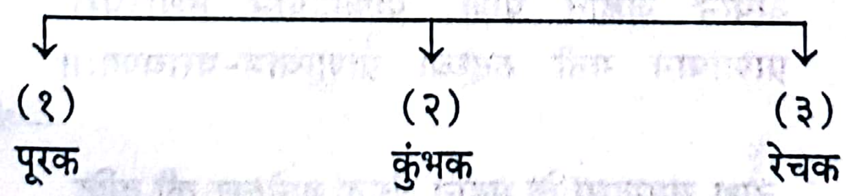
(४) प्राण का उदय स्थान—हृदय।

प्राण-अपान की चतुर्विध गति



'**प्राण**' और '**अपान**' नामक वायु के आधारभूत स्थान **आन्तर आकाश** (हृदय) एवं '**बाह्य आकाश**' (बाह्य द्वादशान्त) है। ये दोनों अपने स्थान में (एक क्षण के लिए प्रत्यावर्तन के अभाव के कारण) अन्तर्मुखीवृत्ति के हो जाते हैं। इस समय लगता है कि '**प्राण**' एवं '**अपान**' कहीं विलीन हो गये हैं, इसी स्थिति को '**मध्यदशा**' कहा गया है।

प्राण की स्वाभाविक अवस्थायें



हृदय स्थित कमलकोश—प्राण का उदय।

(नासामार्ग से बाहर निकलकर प्राण का १२ अंगुल आकाश में चलकर जाने के बाद वहीं '**प्राण**' आकाश में लीन हो जाता है। **बाह्याकाश**=प्राण के लय का स्थान='**द्वादशान्त**' (१२ अंगुल पर अन्त का प्रदेश)।

बाह्यद्वादशान्त से → अपान का उदय।

अपान—नासिका मार्ग से चलकर यह अपान हृदयकमलकोश में विलीन।

(१) **'प्राण'** बाह्यद्वादशान्त में लीन } दोनों को विलीनावस्था मात्र
(२) **'अपान'** हृदय में विलीन } क्षणमात्र पर्यन्त

(३) **'प्राण'** हृदय से चलकर **बाहर द्वादशान्त** में लीन।

(४) अपान बाहर के **द्वादशान्त से चलकर भीतर हृदयकोश** में लीन।

(११) प्राणापान की गति

(१) सामान्य गति—'प्राण' हृदय से निकलकर सामने बाहरी आकाश में (नासाग्र के आगे) १२ अंगुल तक यात्रा फिर वहीं से लौटकर हृदय में प्रवेश।

(२) प्राणायाम का विधिपूर्वक अभ्यास—प्राण की गति क्रमशः नाभि या मूलाधार से प्रारम्भ होकर नाक से बाहर २४ या ३६ अङ्गुल तक पहुँच जाती है। इसी प्रकार फिर वहाँ से लौटकर नाभि या मूलाधार तक श्वास पहुँच जाती हैं।

भगवद्गीता और प्राणापान योग

भगवान श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में एवं ऋषि वशिष्ठ ने 'योग वशिष्ठ' में प्राणापान योग पर प्रकाश डाला है। श्रीकृष्ण अर्जुन को उपदेश देते हुए कहते हैं कि हे अर्जुन—

(१) कतिपय योगी 'अपान' में प्राण का हवन करते हैं और

(२) अन्य योगी 'प्राण' में 'अपान' का हवन करते हैं, किन्तु

(३) प्राणायाम परायण एवं योगवित योगी दोनों अभ्यासों का त्याग करके प्राणापान दोनों प्राणों को निरुद्ध कर देते हैं—

(१) अपाने जुह्वति प्राणां : अपान में प्राण का हवन।

(२) प्राणोऽपान तथा परे : प्राण में अपान का हवन।

(३) प्राणापान गतीरुद्ध्वा प्राणायाम परायणः प्राण-अपान दोनों का निरोध।

अपाने जुह्वति प्राणं, प्राणोऽपानं तथाऽपरे।
प्राणापान गती रुद्ध्वा प्राणायाम-परायणाः॥

—श्रीकृष्ण गीता

नाथ सम्प्रदाय के महान सिद्ध ज्ञानेश्वर की दृष्टि

सन्त एवं महायोगी ज्ञानेश्वर **'भावार्थ दीपिका'** (गीता का भाष्य) में कहते हैं कि—

(१) **'अपान वायु'** मूलबन्ध के द्वारा बन्द कर दी जाती है। वह बाद में पलटती है और संकुचित होते ही तत्काल फूलती है।

Scanned by CamScanner

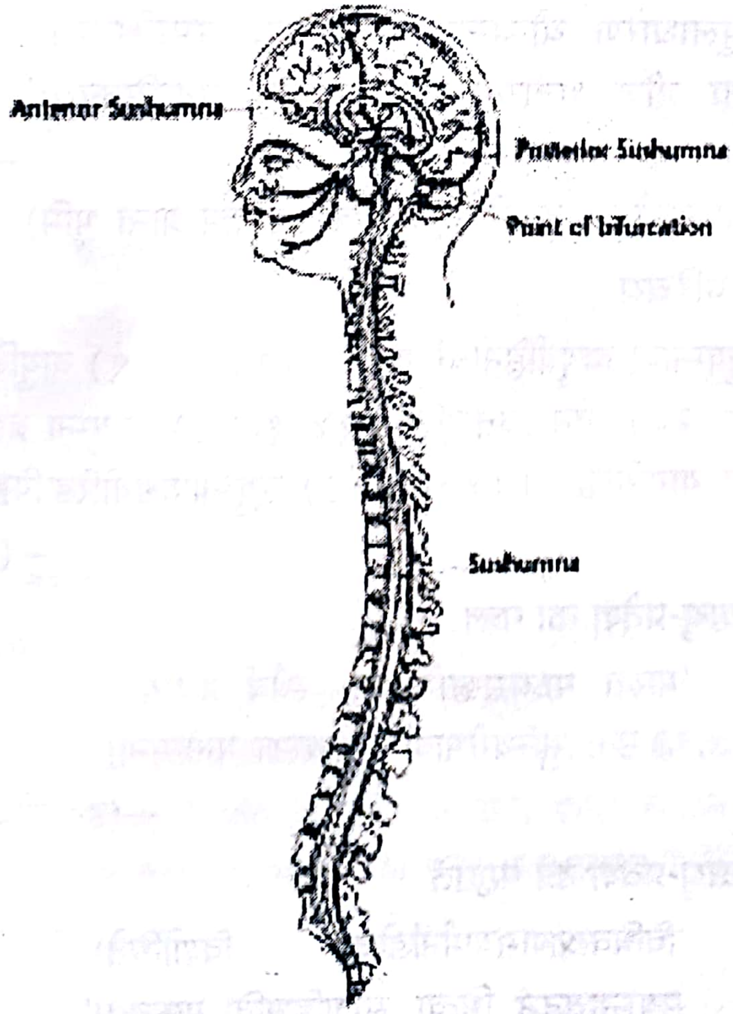
(२) वह सन्ताप के कारण मतवाली होकर स्वेच्छित स्थानों में गर्जन करती है और रुक-रुककर **'मणिपुर'** (नाभिकमल/तृ० चक्र) से लड़ने लगती है। फिर यह तूफान शान्त होने पर वह समस्त पेट को खोज डालती है और बाल्यकाल के सड़े कीचड़ को बाहर निकाल कर फेंक देती है।

(३) वह केवल भीतर ही घिरी नहीं रहती प्रत्युत् कोष्ठ में भी सञ्चार करती है और कफ-कफ का कोई भी अंश शेष नहीं रहने देती। वह धातु के समुद्रों को उलट देती है।

(४) वह मेदा के पर्वतों को फोड़ डालती है तथा भीतरी अस्थि से मिली मज्जा को भी बाहर निकाल देती है। नाड़ियाँ छुड़ा देती है। वह शरीर अवयवों को शिथिल कर देती है। वह व्याधियाँ भी प्रकट करती हैं, किन्तु उनका विनाश भी करती हैं।

(५) वह जलतत्त्व और पृथ्वीतत्त्व को एक में सानती है।

(६) आसन की उष्णता 'कुण्डलिनी' नामक शक्ति को जागृत करती है।



Scanned by CamScanner

(१) सुषुम्णा नाड़ी के पर्याय

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथः।
श्मशानं शाम्भवी मध्यमार्गश्च्येकवाचकाः॥

(१) 'सुषुम्ना' (२) 'शून्य' (३) शून्यपदवी (४) ब्रह्मरन्ध्र (५) महापथ (६) मशान (७) शाम्भवी (८) मध्यमार्ग। —(हठयोग प्रदीपिका)

(२) शिवसंहिताकार की दृष्टि

आज्ञाचक्र के ऊपर तालुमूल में 'सहस्रदल कमल' स्थित है। वहीं विवरसहित 'सुषुम्णा' का मूल स्थान है। यह 'सुषुम्णा' तालुमूल में अधोमुखी होकर (नीचे की ओर मुख करके स्थित) हैं। मूलाधार से योनि पर्यन्त समस्त नाड़ियाँ तत्त्वज्ञान की बीज हैं और साथ ही वे ब्रह्ममार्ग (मुक्ति) प्रदायिका हैं—

'अतः ऊर्ध्व तालुमूले सहस्रारं सरोरुहम्।
अस्ति यत्र सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम्।
तालुमूले सुषुम्णा सा अधोवक्त्रा प्रवर्तते।
मूलाधारेण योन्यन्ताः सर्वनाड्यः समाश्रिताः।
ता बीज भूतास्तत्वस्य ब्रह्ममार्ग प्रदायिकाः॥'

—(शिव संहिता)

(सुषुम्णा नाड़ी की उत्पत्ति एवं उसकी अन्तिम प्रान्त भूमि)

(३) सुषुम्ना का परिचय

(१) सुषुम्नाया वायुर्वह्निनोर्ध्वं गच्छति। (१४/२/१९) वायुर्जितः। (१४/१/२०), तेन चित्तशुद्धिः (१४/१/२१), सुषुम्ना ब्रह्मनाडी (१३/४/१५), सुषुम्ना योगसिद्धिदा॥ (१३/१/१८) सुषुम्नापार्श्वयोरिडापिङ्गले (१४/१/२)।

—('शाक्तदर्शनम्')

(४) सुषुम्ना में वायु-प्रवेश का फल

'मारुते मध्यसञ्चारे मनः स्थैर्यं प्रजायते।
यो मनः सुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी॥'

—(ह० यो० प्र० २/४२)

(५) सुषुम्ना में वायु-प्रवेश की पद्धति

'विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते।
सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाहिशति मारुतः॥'

—(ह० यो० प्र०)

Scanned by CamScanner

(६) सुषुम्णा की स्थिति

तालुमूले च यत् पद्मं सहस्रारं पुरोदितम्।
तत्कन्दे योनिरेकास्ति पश्चिमाभिमुखीं सता।
तस्या मध्ये सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम्।
ब्रह्मरन्ध्रं तदेवोक्तमामूलाधारपङ्कजम्।।
तन्त्रान्तरन्ध्रे चिच्छक्तिः सुषुम्णाकुण्डली सदा।
सुषुम्णायां स्थिता नाड़ी **चित्रा** स्यान्मम वल्लभे।
तस्यां मम मते कार्या ब्रह्मरन्ध्रादिकल्पना।
मूलपद्मस्थिता योनिर्वामदक्षिणकोणतः।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्णा योनिमध्यगा।
ब्रह्मरन्ध्रं तुतत्रैवसुषुम्णाधारमण्डले।।''

—शिव संहिता

'मूलबन्ध' और प्राणापानैक्य

'मूलबन्ध' नामक बन्ध निम्नप्रदेश प्रवाहित **'अपान'** वायु को ऊर्ध्वगामी कर देता है। इसके करने से अपान **सुषुम्ना नाड़ी में पहुँच जाता** है। यह बन्ध मूलस्थान का बन्धन करने के कारण मूलबन्ध कहा जाता है—

'अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात्' —(ह० यो० प्र० ६२)

मूलाधार को एवं वहाँ की वायु का आकुञ्चन संकोच करने पर मूलबन्ध क्रिया द्वारा **अपान सुषुम्ना में (ऊपर) पहुँच जाता है—**

'ऊर्ध्वगं **सुषुम्ना** या मूर्ध्वगमन शीलं कुरुते।।'[१]

'येन प्रकारेण समीरणो वायुरुर्ध्वं **सुषुम्नाया** उपरि भागे समायाति गच्छति तेन प्रकारेण बलाद्धठा द्वारं द्वारं पुनः पुनः **वायुमपानमां कुंचयेद्** गुदस्याकुञ्चनेनां कर्षयेत्।।'[२]

प्राण एवं अपान का सुषुम्णा नाड़ी में प्रवेश

मूलबन्ध—(१) निम्नदेश प्रवाही **प्राण** एवं **अपान** दोनों वायु **अनाहत** ध्वनि और **बिन्दु** (अनुस्वार) ये दोनों मूलबन्ध से **एकता** प्राप्त कर लेते हैं। **प्राण के साथ अपान एकीभूत** हो जाता है और इस स्थिति में **सुषुम्ना में प्रवष्टि** हो जाता है। फिर यह **नाद** प्रकट करता **है** और फिर नाद के साथ **प्राण-अपान** हृदय के ऊपर जाकर **नाद के ही साथ बिन्दु से ऐक्य** प्राप्त करके **मस्तक** में चले जाते हैं और सिद्धि प्रदान करते हैं—

१. ज्योत्स्ना (ह० यो० प्र० ६२)।
२. ज्योत्स्ना।

Scanned by CamScanner

'प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबंधेन चैकताम्।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः॥'[१]

अर्थात्—(१) मूलबन्धे **कृतेऽपानः** प्राणेन सहैकीभूय **सुषुम्नायां** प्रविशति। (२) ततो **नादाभिव्यक्तिर्भवति** (३) ततो **नादेन सह प्राणापानौ** हृदयोपरि गत्वा **नादस्थ बिन्दुना सहैक्यं** बिन्दुनाऽऽधाय **मूर्ध्नि गच्छतः** ततो योगसिद्धिः॥[२]

(३) अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः।
युवाभवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्॥

(४) अपान ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम्।
तदाऽनलशिखादीर्घाजायते वायुनाऽहता॥

'मूलबन्ध' लगाने से (करने से) जब **अधोगामी अपान** ऊर्ध्वगामी होकर **'अग्निमण्डल'** में पहुँच जाता है अर्थात् **नाभि के अधोभाग** में स्थित **त्रिकोण जठराग्नि मण्डल** में प्रविष्ट हो जाता है उस समय **'अपानवायु'** से ताडित (आहत) **जठराग्नि** की **शिखा दीर्घाकार** हो जाती है (बढ़ जाती है।) याज्ञवल्क्य कहते हैं—

''देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम्।
त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्त्रं चतुष्पदाम्।
मण्डलं तु पतङ्गानां सत्यमेतद् ब्रवीमि ते।
तन्मध्ये तु शिखातन्वी सदा तिष्ठति पावके॥''

अर्थात् प्रतप्त स्वर्ण के समान **अग्नि का स्थान** मानव देह के मध्य में **'त्रिकोण'** रूप में एवं पशुओं के शरीर **'चतुष्कोण'** एवं पक्षियों के देह में **गोलाकार** है। अग्नि के मध्य में सदैव सूक्ष्म शिखा रहती है।

इसी अग्नि के अत्यन्त ताप से सन्तप्त (तपायमान) कुण्डलिनी शक्ति दण्ड से आहत सर्पिणी की भाँति प्रबुद्ध हो जाती है और उसके अनन्तर बिल में प्रविष्ट सर्पिणी की भाँति ब्रह्म नाड़ी (सुषुम्ना) के मध्य कुण्डलिनी प्रविष्ट हो जाती है।[३]

'मूलबन्ध' अपान वायु को ऊर्ध्वगामी करने में सहायक है। उसकी प्रक्रिया इस प्रकार है—

---

१. ह० यो० प्र०।

२. ज्योत्स्ना।

३. तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते।
दण्डाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥६८॥
बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत्।
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा॥६९॥ —हठयोग प्रदीपिका

Scanned by CamScanner

'पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम्।
अपान मूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते॥'

—(ह० यो० प्र० ३/६१)

'अग्नि' और **'अपान'** ये दोनों अग्नि की दीर्घ शिखा से ऊष्ण होकर ऊर्ध्वगतिस्थ प्राण में पहुँच जाते हैं। उस प्राणवायु के सम्पर्क से शरीर में उत्पन्न जठराग्नि प्रज्वलित हो उठती है अर्थात् **अपानवायु** की ऊर्ध्वगति से प्रदीप्त अग्नि अत्यधिक प्रदीप्त हो जाती है।[१]

(१४) योग का महत्व (गोरक्ष नाथ की दृष्टि)

गुरुगोरक्षनाथ कहते हैं कि जिस प्रकार कल्पतरु की शाखायें पक्षियों के आश्रय स्थान हैं। उसी प्रकार योग का कल्पवृक्ष योगियों एवं साधकों की साधना का आश्रयस्थान है। **वेदरूपी कल्पतरु का फल 'योग'** है। इसका आश्रय ग्रहण करके सत्पुरुषों को इसका सदैव सेवन करना चाहिए; क्योंकि यह संसार के आधिदैहिक, आधिभौतिक एवं आधिदैविक तीनों प्रकार के तापों का ध्वंस करने वाला है।

'शमनं भवतापस्य योगं भजत सत्तमाः।'[२]

गुरु गोरक्षनाथ जी कहते हैं कि—

(१) योग से बढ़कर कोई पुण्य नहीं है।

(२) योग से बढ़कर कोई सुख नहीं है।

(३) योग से बढ़कर कोई सूक्ष्मतर नहीं है।

(४) योग से बढ़कर कोई अन्य मार्ग नहीं है।[३]

भगवती (देवी) ने ईश्वर से पूछा "ज्ञानमार्गी तो **'ज्ञानादेव हि मोक्षं तु'** कहते हैं कि 'मोक्ष' ज्ञान से सिद्ध क्यों नहीं होता और यह योग मात्र ही मोक्षप्रद क्यों है?"

उक्त प्रश्न के उत्तर में ईश्वर कहते हैं—

(१) **'मोक्ष ज्ञान से ही प्राप्त होता है'**—ज्ञानमार्गियों का यह कथन सर्वथा सत्य है।

(२) सभी लोग कहते हैं कि तलवार से विजय प्राप्त होती है, किन्तु क्या बिना युद्ध एवं युद्ध में प्रदर्शित (बिना) पराक्रम के विजय प्राप्त हो सकती है?

(३) **योग-ज्ञान समन्वय**—सारांश यह है कि **योग से रहित ज्ञान मोक्ष प्रदान नहीं कर सकता। साथ ही ज्ञान के बिना योग कभी सिद्ध नहीं हो सकता।**

१. ह० यो० प्र० ३/६७।

२. गो० शतक।

३. यो० बी०।

Scanned by CamScanner

सारांश— (क) योग से रहित ज्ञान।

(ख) ज्ञान से रहित **योग**। (दोनों निष्फल हैं।)

(४) अनेक जन्मजन्मान्तरों की **साधना** के बाद ज्ञान से योग की प्राप्ति होती है।

(५) यह भी सत्य है कि योग की सिद्धि होने पर, एक ही जन्म में ज्ञान प्राप्त हो जाता है।

(क) अनेक जन्म-जन्मान्तर पर्यन्त प्राप्त ज्ञान ही '**योग**' प्राप्त हो पाता है, किन्तु

(ख) योग सिद्ध होने पर एक जन्म में ही '**ज्ञान**' प्राप्त हो जाता है।

निष्कर्ष—'तस्माद् योगात् परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः।'

अर्थात् मोक्षप्रदमार्गों में मात्र योग मार्ग ही श्रेष्ठतम है।

(क) अनेक जन्मों में प्राप्त ज्ञानों से—'योग' की प्राप्ति।

(ख) योग-साधना से तो—एक ही जन्म में '**ज्ञान**' की प्राप्ति।

(६) ज्ञानी मानता है कि मैं ज्ञान से मुक्त हो गया हूँ, किन्तु क्या यह मनन मात्र से ही तत्क्षण मुक्त हो पाता है? यह कदापि संभव नहीं है।

(७) व्यक्ति सैकड़ों जन्मों में अर्जित ज्ञान के बाद भी मात्र योग द्वारा ही मुक्त हो पाता है।

(८) ज्ञान प्राप्त कर लेने पर भी ज्ञानी को बार-बार जन्म-मरण के बन्धन में बँधा ही रहना पड़ता है, किन्तु योग प्राप्त कर लेने पर उस योगी को जन्म-मृत्यु के बन्धन में नहीं पड़ना होता।[१]

(९) योग से रहित ज्ञान मोक्ष प्रदान नहीं कर सकता।

'तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत्।
ज्ञानेनैव बिना योगो न सिद्ध्यति कदाचन॥'

सारांश यह है कि—मोक्ष प्रदान करने वाले मार्गों में योग से बढ़कर अन्य कोई मार्ग नहीं है।

'तस्मात् योगात् परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदा।'[२]

इसके पीछे तर्क यह है कि—

'सर्वेवदन्ति खड्गेन जयो भवति तर्हि कः?
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात्?'[३]

---

१. यो० बी०।
२. यो० बी०।
३. यो० बी० ६९।

(१) शक्ति सृष्टि का प्रसार करती है और शिव उसका लय या संहार करते हैं। 'शक्ति' एवं 'शिव' में जो ऐक्यभाव दृढ़कर दे वही '**सिद्धयोगिराज**' है।

(२) '**शक्ति**' प्राण वायु है (श्वास-निःश्वास की प्रसारिका है) और '**शिव**' (आकर्षण करने वाला) **अपान वायु** है। जो इन दोनों में सामरस्य स्थापित कर दे वह कर्ता '**सिद्धयोगिराट्**' है।[१]

---

१. प्रसरं भासते शक्तिः संकोचं भासते शिवः।
तयोर्योगस्य कर्ता यः स भवेसिद्धयोगिराट्।। —(सि० सि० प० ६३)

ग्रन्थित्रय और ग्रन्थित्रय भेदन की साधना

जड़ चेतनहि ग्रन्थि परि गई।
जदपि मृषा छूटत कठिनई॥

---

१. समाधिपाद (१/१२)।

२. समाधिपाद (१/४०।

३. समाधिपाद (१/१४)।

Scanned by CamScanner

जब ते जीव भयो संसारी।
छूट न ग्रन्थि न भयउ सुखारी॥ —तुलसीदास

भस्त्रा एवं 'वज्रासन' द्वारा ग्रन्थि भेद

गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'वज्रासन' ग्रन्थि-भेद का कारण है—

'वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत्।
भिद्यन्ते ग्रन्थयो वंशे तप्तलोह शलाकया।
तथैव पृष्ठवंशे स्याद ग्रन्थिभेदस्तु वायुना॥'

अर्थात् वज्रासन में स्थित योगी को कुण्डलिनी का चालन करके **भस्त्रा कुंभक प्राणायाम का** अभ्यास करके कुण्डलिनी को जगाना चाहिए। जिस प्रकार तप्त लोहे की शलाका से बाँस की ग्रन्थियों का भेदन होता है उसी प्रकार पृष्ठवंश (मेरुदण्ड) में वायु से ग्रन्थियों का भेदन होता है।

शरीर पर चींटी चढ़ने से जिस प्रकार खुजली हो जाती है उसी प्रकार सुषुम्णा के अभ्यास से वायु द्वारा मेरुदण्ड में खुजली उत्पन्न हो जाती है। उसके अनन्तर **'रुद्रग्रन्थि'** का भेदन करने पर शिवात्मकता की प्राप्ति होती है।

उनका योग चन्द्र एवं सूर्य नाड़ियों की वायु को सम करने पर प्राणापान योग द्वारा सिद्ध होता है और ब्रह्मा-विष्णु-रुद्र नामक तीनों ग्रन्थियों का भेदन होता है और शिवशक्ति के संयोग से 'परमास्थिति' प्राप्त होती है? **गोरक्षनाथ** कहते हैं—

'पिपीलिका यथा लग्ना कण्डूस्तत्र प्रवर्तते।
सुषुम्णायास्तथाऽभ्यासात सततं वायुना भवेत्।
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा सैवं याति शिवात्मकम्।
चन्द्रसूर्यौ समोकृत्वा तयोर्योगः प्रवर्तते॥'

—(गो० बी०)

योगी मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

ब्रह्मग्रन्थिस्थिताद्येतां त्रीणि एव वरानने।
लीनां वै ब्रह्मखण्डे तु भिन्ननीलाञ्जनप्रभम्॥

—(कौ० ज्ञा० नि०)

× × × × ×

रुद्रग्रन्थि ततो भित्वा सत्वपीठगतोऽनिलः।

—(अमरौघ प्रबोध)

***

गोरक्षनाथ की दृष्टि से सर्वोत्तम आसन

(१) स्वस्थासन (सिद्धासन) का स्वरूप

(मलद्वार एवं मेढ़्र के मध्य कुण्डलिनी-शक्ति है। इसे ही '**योनि**' कहा गया है।)

योगी इस योनि स्थान को बाएँ पैर की एड़ी से दबाकर दायें पैर की एड़ी को मेढ़्र पर लगाकर शरीर को सीधा रखते हैं और सभी इन्द्रियों को वश में रखकर **भ्रूमध्य में दृष्टि** स्थिर रखते हैं। यही मोक्षद्वार ख़ोलने वाला आसन '**सिद्धासन**' कहलाता है।

''योनिस्थानैकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्।
मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा समं विग्रहम्।

---

१. योग वार्तिक।

Scanned by CamScanner

चान्द्र अमृत और उसका 'प्रत्याहार' से सम्बन्ध

पीयूष-पान

योगी गोरक्षनाथ कहते हैं चान्द्र पीयूष को, **अग्निरूपी** एवं **नाभि-मध्य** के निवासी, दहनात्मक भास्कर के मुख में जाने को रोककर स्वयं पान करना ही 'प्रत्याहार' है। वे कहते हैं—

(१) नाभि के मध्य दहनात्मक भास्कर रहता है।

(२) अमृतात्मा चन्द्रमा तालु के मध्य रहता है।

(३) तालु मूल में, नीचे की ओर करके रहने वाला **चन्द्रमा** जिस अमृत की वर्षा करता है उसे ऊपर की ओर मुख किये हुए **अग्निरूपी सूर्य** (नाभि में रहकर) पी लेता है। योगी विपरीतकरणी मुद्रा लगाकर उस अमृत को पी लेता है।[1]

योगमार्तण्डकार (गोरक्षनाथ) कहते हैं कि—

(१) नाभि में स्थित **अग्निरूपी सूर्य** को ऊपर एवं तालुमूल में स्थित अमृतमय चन्द्रमा को नीचे करना ही विपरीतकरणी (गुरुगम्य) मुद्रा है।

'ऊर्ध्वंनाभिरधस्तालु ऊर्ध्वं भानुरधः शशीकरणं विपरीताख्यं गुरुवाक्येन लभ्यते।।'

(२) एक नारी (चन्द्र-स्रवित पीयूष) रवि की भोग्या है। तीसरा पुरुष (योग-साधक) सूर्य से इस पीयूष को प्रत्याहृत करके जब स्वयं इसका उपभोग कर लेता है। तब वह अजर-अमर हो जाता है।

—(वि० मा० १४)

'एकास्त्री भुज्यते द्वाभ्यामागता सोममण्डलात्।
तृतीयोऽपि पुनस्ताभ्यां स भवेदजरामरः।।'

—(यो० मा०)

अमृत-पान एवं 'प्रत्याहार'

उक्त सन्दर्भ में ही योगिराज गोरक्षनाथ यह भी कहते हैं कि—**अमृत-पान** योगी के लिए आवश्यक है।

अमृत पान

(१) जो योगी ऊपर की ओर मुख करके परमशान्तिमयी **'चित्कला का चिन्तन'** करता हुआ अपनी जिह्वा को कण्ठ-विवर में प्रविष्ट करके हठपूर्वक ऊपर से प्राण से प्राप्त षोडशदल पद्म ('षोडशपद्म') से विगलित विमल 'जिह्वाकुलउत्कल्लोलकला

१. नाभिमध्ये वसत्येषो भास्करो दहनात्मकः।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये तु चन्द्रमा। —(यो० मा० २१)

Scanned by CamScanner

जल' (अमृत) का पान करता है वह निर्मल पद्मतन्तु के समान मृदु शरीर वाला हो जाता है और दीर्घकाल तक जीवित रहता है।

'विवेक मार्तण्ड' एवं 'योगमार्तण्ड' के आलोक में योगी गोरक्षनाथ जी की दृष्टि इस प्रकार है।

(१) कौए की चोंच के समान अपना मुख बनाकर (काक चञ्चुवत मुख बनाकर) **जो योगी** प्राणापान-विधान से शीलत वायु का पान **(अमृतपान)** करता है वह कभी वृद्ध नहीं होता। ('शीतली प्राणायाम' की भी यही विधि है।)

(२) जो योगी जिह्वा के द्वारा **तालुचक्र-प्रवाहित प्राणवायु रूप अमृत** का पान करता है **उसके सभी रोग ६ मासों के भीतर नष्ट** हो जाते हैं।

(३) विशुद्ध परमचक्र में **अमृत** को धारण करके **ऊर्ध्व मार्ग से ऊपर उठते** हुए, सूर्य मुख से अमृतपान वञ्चित करने पर वह अमृत योगी के मुख में पड़ता है।

'विशुद्धे परमे चक्रे धृत्वा सोमकलाजलम्।
उन्मार्गेणकृतं याति वञ्चयित्वा रवेमुखम्।।'

'योगमार्तण्ड' एवं 'गोरक्षपद्धति' (२/४३) के आलोक में गोरक्ष दृष्टि–

(१) कण्ठस्थल के ऊर्ध्व भाग में स्थित निर्मल **चन्द्रकलामृत रूपी जल को रोककर** योगी नासिका के ऊर्ध्व विवर में भरकर समस्त द्वारों को अवरुद्ध करके **गगन (ब्रह्मरन्ध्र) में प्राणापानयुक्त 'पूरक'** करके, **पैरों को उत्तान** करके पृथ्वी पर **उत्तान लेटकर** उस **अमृत का पान करता है।** ऐसा नित्याभ्यासी योगी सदैव नीरोग एवं स्वस्थ रहता है।

योगमार्तण्ड गोरक्षनाथ कहते हैं—

(१) जो योगी अपनी जिह्वा की ओर ऊपर की ओर स्थित करके **अमृतपान** करता है वह मात्र १५ दिनों में **मृत्युजित** हो जाता है **और मृत्यु को अपने वश में कर** लेता है। (मृत्युञ्जयत्व की सिद्धि)।

(२) योगी जिह्वाग्र के अग्रभाग से राजदन्त से (श्रेष्ठ दाँत से) बिल को आच्छादित करके **टपकते हुए अमृत का पान** करता हुआ **अमृतसिक्त वाणी का ध्यान** करके छः मासों में महान कवि (तत्त्वज्ञानी) हो जाता है।

'गोरक्षपद्धति' के अनुसार—

'बद्धं मूल बिलं येन तेन विघ्नो विदारितः।'

(३) जो योगी मूलद्वार को अवरुद्ध (आबद्ध) कर लेता है वह विघ्नों को नाश कर देता है। पञ्चमुख शिव के समान अजरत्व-अमरत्व प्राप्त कर लेता है।

Scanned by CamScanner

(जब योगी '**मूलबन्ध**' नामक बन्ध लगाकर **अपान वायु** को ऊपर की ओर आकृष्ट करके उसे '**प्राणवायु**' द्वारा **समरस** (एकीकृत) कर देता है। तब उसके साधन-पथ के समस्त प्रत्यवाय नष्ट हो जाते हैं। गुह्यदेश (गुदा) में संकोचन के द्वारा 'मूलबन्ध' की सिद्धि होने पर '**अपानवायु**' ऊपर की ओर आकृष्ट होती है।

अन्त में योगिराज गोरक्षनाथ '**योगमार्तण्ड**' में कहते हैं कि—

(१) '**आसन**' से समायुक्त होकर।

(२) '**प्राणायाम**' परायण होकर।

(३) '**प्रत्याहार**' का अभ्यास करके।

(४) '**धारणा**' का अभ्यास करना चाहिए।[१]

राजदन्त के छिद्र (बिल) को जिह्वाग से आच्छादित करने पर शरीर के समस्त शेष द्वार अवरुद्ध हो जाते हैं और **अमृत** अन्यत्र नहीं गिरने पाता।[२]

विवेकमार्तण्डकार कहते हैं कि—यदि रस प्रवाह करने वाली जिह्वा अहर्निश निरन्तर 'लम्बिका' के अग्रभाग का स्पर्श करती हुई दुग्धवत एवं मधुर घृत के समान सहस्त्रदलपद्म रूपी चन्द्रमण्डल से प्रवाहित अमृत ('**सोमकला जल**') धारण करती है तो **निखिल व्याधियों का नाश** हो जाता है और साधक **जरा-मरण का अपहरण** कर लेता है। इसके अतिरिक्त योगी **आगम-निगम आदि समस्त शास्त्रों** पर धाराप्रवाह व्याख्यान करने लगता है। वह अणिमा आदि प्राप्त करके अष्टगुणित ऐश्वर्य प्राप्त करके अमर हो जाता है।

'**गोरक्षपद्धति**' (२/४९) के अनुसार—जिस योगी का शरीर अमृत-परिपूर्ण हो जाता है **वह दो-तीन वर्ष** के अभ्यास से ऊर्ध्वरितसत्व (वीर्य की ऊर्ध्वारोहण क्रिया) प्राप्त कर लेता है और वह अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त कर लेता है।

शरीर का अमरत्व और पीयूषपान का सम्बन्ध

'गोरक्षपद्धति' (२/५०) के अनुसार—जिस प्रकार अग्नि ईंधन को जला देती है, दीपक तेलसहित बत्ती को जला देता है, उसी प्रकार **चन्द्रकला के अमृत से** जिस योगी का **शरीर** परिपूर्ण है वह जीवात्मा देही—(योगी का त्याग नहीं करता अर्थात् शरीर कभी नहीं मरता।)

वही यथार्थ योगी है और यथार्थतः जीवित है जो अमृतपान करता है—

"जीवता जोगी अमीरस पीवता अहनिस अखंडित धारं।।"

—(गो० बा०)

---

१. आसनेन समायुक्तः प्राणायामेन च संयुतः।
प्रत्याहारेण सम्पन्नो धारणां च समभ्यसेत्।।

२. यो० मा० (१३६)।

Scanned by CamScanner

इसी कारण गोरक्षनाथ **अमृत-पान का उपदेश** देते हुए कहते हैं कि— **'नींझर झरणौ अमीरस पीवणां षटदल वेध्या जाइ।'** —(गो० बा०)

योगी मत्स्येन्द्रनाथ भी इसी अह्लादकर, चन्द्रमा से निःसृत और ब्रह्मरन्ध्र से प्रवाहित होने वाले मृत्युजित पीयूष का पान करने का उपदेश देते हैं—

'चन्द्रह्लाद करं दिव्यम् आगच्छन्त रव मध्यतः।
श्रवन्तं ब्रह्मरन्ध्रेण अचिरान्मृत्युजित्भवेत्।।'

Scanned by CamScanner

(६) लम्बिकाचन्द्रमण्डल में स्रवित् अमृत का ध्यान

'**लम्बिका**' चन्द्रमण्डल में स्रवित होते हुए पीयूष का ध्यान करने से ध्याता मृत्यु पर विजय पा लेता है—

'स्रवत्पीयूषसम्पूर्णे लम्बिके चन्द्रमण्डले।
नासाग्रेदृष्टिमादोय ध्यात्वा मृत्युं प्रमुञ्चति॥१६४॥'

Scanned by CamScanner

यह ब्रह्मस्थान सृष्टि का भी मूल है—

'ब्रह्मस्थाने स्थितं पद्मं चतुःषष्टिदलान्वितं।
तत्रोत्पादयेत्सृष्टिः दण्डाकाराग्नि तेजसा॥'[१]

(५) अष्ट मुद्रा

घट के भीतर मुद्रायें कौन-कौन मुद्रायें हैं?

(१) **'मूलनी मुद्रा'**—यह इन्द्रिय के मध्य स्थित है। यह काम, तृष्णा लेकर उत्पन्न होती है।

'काम तृष्णा समो कृत्वा मुद्रा तौ भई 'मूलनी'॥'

(२) **'जलश्री मुद्रा'**—नाभि के मध्य स्थित। यह काल एवं क्रोध लेकर उत्पन्न हुई है।

'काल क्रोध समोकृत्वा मुद्रा तौ भई 'जलश्री।'

(३) **'खीरनी मुद्रा'**—स्थान-हृदय के मध्य। यह ज्ञानदीप लेकर उत्पन्न हुई।

'ज्ञानदीप समोकृत्वा मुद्रा तौ भई खीरनी।'

(४) **'खेचरी मुद्रा'—स्थान**—मुख का मध्यस्थान। यह स्वाद-विस्वाद लेकर उत्पन्न हुई।

'स्वाद विस्वाद समोकृत्वा मुद्रा तो भईं खेचरी।'

(५) **'भूचरी मुद्रा'**—नासिका के मध्य स्थित। यह गन्ध निबन्ध लेकर उत्पन्न हुई।

'गन्ध-विगन्ध समो कृत्वा मुद्रा तौ भई भूचरी।'

(६) **'चाचरी मुद्रा'**—चक्षु के मध्य चाचरी मुद्रा है। यह दृष्टि-विदृष्टि लेकर उत्पन्न हुई।

(७) **'अगोचरी मुद्रा'**—करण के मध्य उत्पन्न हुई 'करण मध्ये अगोचरी मुद्रा सवद कुसवद ले उतपनी।'

'सबद कुसबद समो कृत्वा मुद्रा तौ भई अगोचरी।'

(८) **'उन्मनी मुद्रा'—स्थान**—ब्रह्माण्ड। यह परम ज्योति लेकर उत्पन्न हुई।

'परम ज्योति समो कृत्वा मुद्रा तौ भई उनमनी।'

'अष्टमुद्रा'—यती अष्ट मुद्रा का जाणै भेव। सो आपै करता आपै देव।

—गोरक्षनाथ

---

१. कुलानन्द तन्त्र (१८)।

(११) ग्रन्थित्रय और उनका भेदन

(१) ब्रह्मग्रन्थि–

जड़ चेतनहिं ग्रन्थि परि गई।
जदपि मृषा छूटत कठिनाई।।

ग्रन्थियाँ तीन हैं—(१) '**ब्रह्म ग्रन्थि**', (२) '**विष्णु ग्रन्थि**', (३) '**रुद्र ग्रन्थि**'।

योगी चाहते हैं कि '**ब्रह्मग्रन्थि**' (चूँकि यह गाँठ है। अतः इस गाँठ को छुड़ाना आवश्यक है) से मुक्ति मिले—

(१) 'कोई गुरु आराधीला जो ब्रह्म गाँठि छोड़ै। (किसी ऐसे गुरु की आराधना करो जो तुम्हारी ब्रह्मग्रन्थि को छुड़ा दे।)

(२) **मेरु** (सुमेरु=सुषुम्णा नाड़ी (नाला) के भर जाने पर **(इड़ा-पिङ्गला के सुषुम्णा में प्रविष्ट हो जाने पर) सुषुम्णा-मार्ग में** (प्राणायाम के द्वारा) श्वास के चले जाने पर '**ब्रह्म ग्रन्थि' छँट जाती है।** इतना ही नहीं, तब पाँचों तत्त्व (या तन्मात्रायें या ज्ञानेन्द्रियाँ) चूर्ण हो जाती हैं। अतः उनका हमारे ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ पाता और '**पूर्णकला**' (चन्द्र) प्रकट हो जाता है।

Scanned by CamScanner

चक्र	ग्रंथि/पीठ	देवता अधिष्ठात्री देवी)
'ब्रह्म चक्र' या १. 'मूलाधार चक्र' स्वाधिष्ठान चक्र २. 'मणिपूर चक्र' ३. 'आज्ञा चक्र'	(कामरूप पीठ) 'ब्रह्मग्रंथि उड्यान पीठ 'विष्णु ग्रन्थि' (विष्णु से अधिष्ठित) जालन्धर पीठ 'रुद्रग्रंथि'	महात्रिपुर सुन्दरी महात्रिपुर सुन्दरी महात्रिपुर सुन्दरी

शरीर में जो ६ चक्र हैं उसमें तीन ग्रन्थियाँ हैं।

Scanned by CamScanner

योगी **मत्स्येन्द्र नाथ** ने भी ग्रन्थियों और उनके भेदन पर प्रकाश डाला है। वे कहते हैं—

'अथान्यं संप्रवक्ष्यामि ब्रह्मग्रन्थिविनिर्णयम्।
तस्मिंस्थाने मनः कृत्वा प्रहरैकेण भाविनि॥' आदि।
'ब्रह्मग्रन्थिस्थिताद्ये तां त्रीणि एव वरानने।
लीनां वै ब्रह्मखण्डे तु भिन्न नीलाञ्जन प्रभम्॥'[2]

कुण्डलिनी की यात्रा

गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं—

(१) वायुना वह्निना सार्धं **ब्रह्मग्रन्थिं** भिनत्ति सा।

(२) **विष्णुग्रन्थि** तत्वोभित्वा **रुद्रग्रन्थौ** च तिष्ठति॥[3]

उपर्युक्त ग्रन्थित्रय का भेदन किए बिना स्वस्वरूप का बोध नहीं होता।

ब्रह्मग्रन्थि और उसका भेदन

'मूलबंध' के द्वारा अपान ऊपर उठकर वह्निमण्डल से मिलता है। इससे ताप बढ़ता है और इस उद्दीप्त ताप से कुण्डलिनी उत्तप्त होकर कुण्डलिनी सोते से जाग उठती है और डण्डे से आहत सर्पिणी के समान फूत्कार करके सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश करती है। सुषुम्ना नाड़ी में विद्युत रेखा के समान दृष्टिगोचर वह कुलशक्ति ऊर्ध्व मुख होकर ऊर्ध्व मार्ग में (सुषुम्ना नाड़ी के भीतर से ऊपर की ओर) चढ़ने लगती है। सुषुम्ना कुण्डलिनी शक्ति का सुषुप्ति का त्याग करके शिवोन्मुख ऊर्ध्वारोहण ही **ब्रह्मग्रन्थि का भेदन** (ब्रह्मग्रन्थि का छूटना) है।

कुण्डलिनी शक्ति की
अनादि काल से → } = **'ब्रह्मग्रन्थि'**
मूलाधार चक्र में प्रगाढ़ सुषुप्ति

सुसुप्ता शक्ति का
सुषुप्ति का त्याग करके शिवोन्मुख
ऊर्ध्वारोहण } → = **'ब्रह्मग्रन्थिभेदन'**

---

१. कौ० ज्ञा० नि० (१४/२५)।

२. तत्रैव (७/१०)।

३. योगबीज।

Scanned by CamScanner

(२) 'विष्णु ग्रन्थि' का भेदन—यही ७ ऊर्ध्वोन्मुख होकर सुषुम्ना मार्ग से ऊपर ऊर्ध्वारोहण करने वाली कुण्डलिनी शक्ति जब **'अनाहत चक्र'** में पहुँचती है तब उस विष्णु धाम में स्थित **'विष्णु ग्रन्थि'** का भेदन होता है।

(३) 'रुद्र ग्रन्थि' का भेदन—जब यही निद्रामुक्त कुण्डलिनी जागृतावस्था में दोनों पूर्वोक्त चक्रों को अतिक्रान्त करके **'आज्ञा चक्र'** में पहुँचती है तब **'रुद्र ग्रन्थि'** का भेदन होता है।

'जब ते जीव भयो संसारी।
छूटि न ग्रन्थि न भयो सुखारी।।'

—(तुलसीदास)

जीव चेतन है और शरीर जड़ है। जड़ शरीर में रहते-रहते और उसका अत्यधिक सन्निकर्ष पाते-पाते चेतन जीव अपने आप को जड़ शरीर मानने लगता है। यही **'अतस्मिंस्तद् बुद्धिः' 'अध्यास'** एवं **'अध्यारोप'** या देहात्मभाव **जड़-चेतन की ग्रन्थि** है। जड़ को (शरीर को) अपना (जीव द्वारा अपना) स्वरूप मानने लगना अर्थात् चेतन (जीव) का अपने को अचेतन (शरीर) मानने लगना ही 'ग्रन्थि' है।

''विष्णु ग्रन्थि''—'विष्णु ग्रन्थि' को माया ही मानना चाहिए। यह **'मणिपूरक-चक्र'** में स्थित है।[१]

'मणिपूरक चक्र' में स्थित यह **'विष्णुग्रन्थि'** अनेक कामनाओं को उत्पन्न करती है। यदि उसे विच्छिन्न कर दिया जाय तो परमानन्द की प्राप्ति होती है।

(शून्य अर्थात् माया को अतिक्रान्त करके उठता हुआ **प्राण वायु** जब नाड़ी **के साथ संघर्षरत** होता है तब उससे **भेरी के समान ध्वनि** उत्पन्न होती है।

'मणिपूर चक्र' को भेदकर चलने पर प्राण वायु की ध्वनि **'मृदङ्ग'** जैसी होती है।

अन्य चक्रों का भेदन करके ऊपर जाता हुआ वायु **'आकाशचक्र'** में आने पर सभी सिद्धियों की प्राप्ति। इसके उपरान्त प्राणवायु **'तालुचक्र'** से चित्त को जीतकर **'तालुचक्र'** का भेदन करता है। **चित्तगत समस्त आनन्द** की प्राप्ति होती है।

इस साधना की समाधि में—

वैष्णव शब्द—प्रणव शब्दायमान होता है। प्रणवध्वनि में चित्त विलीन हो जाता है। साधक अमृतस्वरूप हो जाता है।[२]

(१) प्राण वायु का नाड़ी के साथ संघर्ष—**भेरी की ध्वनि।**

---

१. सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद।

२. तत्रैव।

(२) प्राणवायु का मणिपूरक चक्र भेदन—**मृदंग की ध्वनि।**

'**सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद**' (खण्ड-२) में आदि नारायण देवताओं से कहते हैं कि—''पद्मासन आदि किसी उपयोगी आसन पर स्थित योगी का आसन दृढ़ हो जाता है। (२) इसके बाद (आसन के दृढ़ हो जाने पर) '**विष्णु ग्रन्थि**' (जो कि तृतीय चक्र 'मणिपूरक चक्र' में रहकर अनेक कामनाओं का विस्तार करती रहती है और 'माया' का अधिकाधिक विस्तार करती है) को विच्छिन्न करने की साधना करते हुए उसका मूलोच्छेद करने का प्रयास करना चाहिए। विष्णु-ग्रन्थि को विच्छिन्न कर देने से परमानन्द की प्राप्ति होती है। (विष्णु ग्रन्थि का उद्भेद—परमानन्दाविर्भाव) **शून्य (अर्थात् माया) को लाँघकर उठता हुआ प्राण वायु** जब नाड़ी के साथ संघर्षण करता है तब उससे **भेरी के सदृश ध्वनि** श्रुतिगोचर होती है और जब वह तृतीय चक्र (मणिपूरक) को भेदकर आगे चलता है तब प्राण वायु से मर्दल ध्वनि (मृदंग) जैसी ध्वनि श्रुतिगोचर होती है।[१]

योग की साधनात्मक अवस्थायें

'ब्रह्मग्रन्थि' और 'आरंभावस्था'

(१) ब्रह्मग्रन्थि—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

(१) मेरुदण्ड को स्थिर करो।

(२) शिव और शक्ति को जोड़ो।

(३) किसी सिद्ध योगी की आराधना करो जो तुम्हारी '**ब्रह्मग्रन्थि**' को छुड़ा दे।

(४) सुमेरु (मेरुदण्ड) (सुषुम्णा नाड़ी) के भर जाने पर (**इड़ा-पिंगला** जब सुषुम्णा में समा जाती है; **सुषुम्णा मार्ग** में प्राणायाम के द्वारा श्वास चला जाता है तब '**ब्रह्मग्रन्थि**' छूट जाती है और पाँचों तत्त्व (पंच तन्मात्रायें या ज्ञानेन्द्रियाँ) चूर्ण हो जाते हैं और हमारे ऊपर उनका कोई प्रभाव नहीं रह जाता और साथ ही साथ 'पूर्णकला' (चन्द्रमा) प्रकट हो उठता है।[२]

'**ब्रह्मग्रन्थि का भेदन**'—**नादोपासना** की आरम्भिक अवस्था में सुषुम्ना में प्राण का लय आवश्यक है। सुषुम्ना में प्राण का लय होने से '**ब्रह्मग्रन्थि**' (यह अनाहत चक्र या हृदयाकाश में स्थित है) का भेदन होता है।

---

१. *सौभा० उप०। जब प्राण वायु* '**तालुचक्र**' *से चित्त को जीतकर 'तालु चक्र' का भेदन करता है तब चित्तगत समस्त आनन्द प्राप्त करता है।*

२. मेर डंड थिरि करै स्यौ सत्ती जोड़ै।
कोई गुरु आराधीला जो ब्रह्म गाँठि छोड़ै।।
छूटे जव ब्रह्मगाँठि भरिये मेर नाला।
सहजैं पाँचै चूरा भया पूरण कला।। —*(गो० बा पृ. १५१)*

Scanned by CamScanner

इसके अन्य लक्षण इस प्रकार हैं—

(१) 'ब्रह्मग्रन्थि' के भेदन से 'शून्य' (हृदयाकाश) में भूषणों की झंकृति के समतुल्य) अनाहत क्वणक श्रुति गोचर होता है।

(२) इसके द्वारा असामान्य आनन्दाप्ति होती है।

(३) आरंभिक अवस्था में योगी का शरीर दिव्य, लावण्य परिपूर्ण एवं तेजोमय दृष्टिगोचरे होता है।

(४) उसका शरीर दिव्य से सुगन्धित एवं निरोग हो जाता है।

(५) उस योगी के हृदयाकाश में (शून्य में) शुद्ध प्राण वायु का सञ्चार होने लगता है और हृदय आनन्द से परिपूर्ण हो जाता है—

'ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद् वेधादानन्दा....न्यसंभवम्।
विचित्रक्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः॥'

'आरंभावस्था' के योगी के लक्षण

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान।
सम्पूर्णहृदयश्शूर 'आरंभो' योगिनो भवेत्॥[१]

Scanned by CamScanner

ग्रन्थियों की स्थिति (अवस्थान) के विषय में मतभेद–

ग्रन्थियों की स्थिति— (१) पुराणों की दृष्टि,

(२) स्वात्मा राम मुनीन्द्र (हठयोग प्रदीपिका) एवं नाथ पंथी गोरक्षनाथ की दृष्टि—

(१) मार्कण्डेय पुराण में प्रतिपादित दृष्टि

(१) 'मूलाधार चक्र' में स्थित है—(१) **'ब्रह्मग्रन्थि'** (२) **'मणिपुर चक्र'** में स्थित है—'विष्णु ग्रन्थि' (३) **'आज्ञा चक्र'** में स्थित है—'रुद्रग्रन्थि'।

(२) गोरक्षनाथ की दृष्टि

नाथ परम्परा में ग्रन्थियों की स्थिति पृथक् हैं—

(१) **'ब्रह्मग्रन्थि' की स्थिति**—प्राण का सुषुम्ना नाड़ी में लय होने पर ही तीनों **ग्रन्थियों का वेधन और उसका वेधन होता है।**

ब्रह्मग्रन्थि का स्थान—(हृदयाकाशस्थ)

'अनाहत चक्र'

'विष्णु ग्रन्थि' की स्थिति—(कण्ठस्थानस्थ)

Scanned by CamScanner

'विशुद्ध चक्र'

रुद्र ग्रन्थि की स्थिति—भ्रूद्वय मध्य में स्थित।

'आज्ञा चक्र'

(१४) ग्रन्थियों की स्थिति के विषय में मतभेद

(१) योगकुण्डल्योपनिषद की दृष्टि

(क) इसमें कहा गया है कि 'कुण्डलिनी शक्ति' रजोगुण से उत्पन्न **'ब्रह्मग्रन्थि'**— का भेदन करके विद्युत शिखा की भाँति सुषुम्ना नाड़ी के मुख में (ऊर्ध्वगमन करती हुई) प्रवेश करती है।

(ख) वहाँ से शीघ्र ही **'हृदय चक्र'** में स्थित—**'विष्णुग्रन्थि'** का भेदन करती है।

(ग) फिर वह इस चक्र के ऊपर **'आज्ञाचक्र'** में प्रवेश करके **'रुद्रग्रन्थि'** का भेदन करती है।[१]

सारांश—(१) **'ब्रह्मग्रन्थि'**—मूलाधार चक्र में (२) 'विष्णुग्रन्थि' अनाहत चक्र-हृदय चक्र में (३) 'रुद्रग्रन्थि'—'आज्ञा चक्र' में स्थित है।

(२) ब्र० पु० (लिता सह०) की दृष्टि

(१) 'ब्रह्मग्रन्थि'—(१) मूलाधार चक्र (२) 'रुद्रग्रन्थि'—आज्ञाचक्र में, किन्तु (३) **'विष्णु ग्रन्थि'** (अना० चक्र में नहीं) मणिपूर चक्र।

कुण्डलिनी की ऊर्ध्वयात्रा और ग्रन्थि-भेदन—*(यो०कु०उप०)*

(मूलबन्ध के द्वारा अपान, वायु ऊर्ध्वगामी होकर अग्नि के साथ ऊपर चलती है। जब वह अग्नि प्राण के स्थान में पहुँचती है और **प्राण तथा अपान** दोनों मिलकर कुण्डलिनी से मिलते हैं तब उसकी गर्मी से तप्त होकर एवं वायु के बारम्बार दबाव से कुण्डलिनी सीधी होकर सुषुम्णा के मुख में प्रवेश कर जाती है।)

---

१. प्राणस्थानं ततो वह्निः प्राणापानौ च सत्वरम्।
मिलित्वा कुण्डलीं याति प्रसुप्ता कुण्डलाकृतिः।
तेनाग्निना च संतप्ता पवनेनैव चालिता।
प्रसार्य स्वशरीरं तु सुषुम्ना वदनान्तरे।
'ब्रह्मग्रन्थि' ततो भित्वा रजोगुण समुद्भवम्।
सुषुम्नावदने शीघ्रं विद्युल्लेखेव संस्फुरेत्।
'विष्णु ग्रन्थि' प्रयात्युच्चैः सत्वरं हृदि संस्थिता।
ऊर्ध्वं गच्छति यच्चान्ते **'रुद्रग्रन्थि'** तदुद्भवम्।। —(योगकुण्डल्युपनिषद्)

Scanned by CamScanner

इसके उपरान्त कुण्डलिनी शक्ति रजोगुण से उत्पादित '**ब्रह्मग्रन्थि**' का भेदन करके विद्युतशिखावत सुषुम्णा के मुख में ऊर्ध्वगमन करती हुई उसमें प्रवेश करती है और फिर 'हृदय चक्र' में स्थित '**विष्णुग्रन्थि**' का भेदन करके ऊपर आज्ञा-चक्र में 'रुद्रग्रन्थि' का भेदन करती है।

ग्रन्थियाँ और उनका भेदन

'भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।'

ग्रन्थियाँ कहाँ हैं?—ग्रन्थियाँ सुषुम्ना नाड़ी में हैं—

''सुषुम्नायामेव समुद्भूतं जातं यद् ग्रन्थीनां त्रयं ग्रन्थित्रयं ब्रह्मग्रन्थि—विष्णुग्रन्थि-रुद्रग्रन्थिरूपं''[१] —(ज्योत्स्ना)

(१) भस्त्रिका प्राणायाम—प्र० —इसका भेदन कैसे होता है? उत्तर—भस्त्रा प्राणायाम से—

सम्यग्गात्रसमुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदकम्।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकंत्विदम्।।[२]

(२) कुण्डलिनी जागरण—कुण्डलिनी के जाग्रत होने पर भी तीनों ग्रन्थियों का भेदन हो जाता है—

सुप्ता गुरु प्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च।।[३]

(३) (ग्रन्थित्रय का भेदन)—नाद की '**आरंभावस्था**', '**घटावस्था**', '**परिचयावस्था**' एवं '**निष्पत्यवस्था**' का भेदन करने से **ग्रन्थियों का भी भेदन** हो जाता है।

(१) **नादसाधना की 'आरम्भावस्था'** में सुषुम्ना में प्राण के लय से 'ब्रह्मग्रन्थि' का (जो अनाहत चक्र अर्थात् हृदयाकाश में स्थित है) भेदन होता है। शून्य (हृदयाकाश) में भूषणों की झंकृति के समान अनाहतनादात्मक क्वणक ध्वनि शरीर के भीतर सुनाई देती है। इससे अत्यन्त आनन्द प्राप्त होता है।

(२) नाद-साधना की **द्वितीय अवस्था 'घटावस्था'** में प्राण वायु अपान, नाद और बिन्दु से संयुक्त होकर मध्य (विशुद्ध चक्र=कण्ठस्थान) में प्रविष्ट होती है। यह साधक देवतुल्य हो जाता है। यहाँ (विशुद्ध चक्र में) '**विष्णु ग्रन्थि का भेदन**'

---

१. ब्रह्मानन्द ('ज्योत्स्ना' टीका)।

२. ह० यो० प्र० (२/६७)।

३. ह० यो० प्र० (३/८)।

Scanned by CamScanner

होता है और अतिशून्य (कण्ठ) में परमानन्द या ब्रह्मानन्दसूचक नाद श्रुतिगोचर होता है जो भेरी-ध्वनि के समान होता है।

(३) **परिचयावस्था में**—मर्दल ध्वनि 'आज्ञा चक्र' में श्रुतिगोचर होती है।

नादावस्थायें

(स्वात्माराम मुनीन्द्र/गोरक्षनाथ)

(१)	(२)	(३)	(४)
आरंभावस्था	घटावस्था	परिचयावस्था	निष्पत्यवस्था
'ब्रह्मग्रंथि'	'विष्णुग्रंथि'	मर्दलध्वनि	'रुद्रग्रंथि'
अनाहत चक्र	कण्ठ (विशुद्धचक्र)	समस्त सिद्धियों	'आज्ञा चक्र'
हृदयाकाश	कण्ठस्थान	का आश्रय	

'प्राण' के सुषुम्णा नाड़ी में प्रविष्ट होने पर और 'मन' देशकातीत शून्य (ब्रह्म) में प्रविष्ट हो जाने पर समस्त कर्म नष्ट हो जाते हैं—

सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये विशत्ति मानसे।
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित्।।[१]

चूँकि तीनों ग्रन्थियों का सम्बन्ध तीन प्रकार के कर्मों से होता है। प्राण के सुषुम्णा में प्रविष्ट होने पर एवं मन के ब्रह्म में प्रविष्ट होने पर ग्रन्थियाँ नष्ट हो जाती हैं।

(४) महाशून्य (आज्ञा चक्र में स्थित) **रुद्रग्रन्थि** का भेदन करके जब प्राण **दोनों भौंहों (शर्वपीठ)** के मध्य पहुँचता है तब वही निष्पत्ति अवस्था है।

ग्रन्थि भेदन

''भिद्यन्ते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे।।'

(क) 'ब्रह्मग्रन्थि'-भेदन

जगत में एक विराट स्थूल देह है। व्यष्टिदेह इस विराट देह के ऊपर समुद्र की तरङ्गों की भाँति उठती हैं और अपनी क्रीड़ा करके पुनः सामुद्र जल में विलीन हो जाती है। जीव अपनी बुद्धि के दोष से एवं संस्कारों के वशीभूत होकर एक-एक तरंग को अपनी समझकर उससे आबद्ध हो जाते हैं। यह बन्धन मृषा एवं कल्पना-प्रसूत है। इस स्वकल्पित बन्धन को दूर करके, समस्त देहों को आत्मा के देहरूप में उपलब्ध करने से ब्रह्मग्रन्थि का उद्भेदन हो जाता है और यह ग्रन्थि-भेद ही **ब्रह्म 'ग्रन्थि-भेदन' का लक्ष्य है।**

---

१. ह० यो० प्र० (४/१२)।

Scanned by CamScanner

(ख) 'विष्णु-ग्रन्थि'-भेद–

'प्राण', 'मन' एवं 'विज्ञान' से सम्बद्ध कोशों में हम सर्वव्यापी प्राण-मन आदि की सत्ता का विस्मरण करके, एक निर्दिष्ट प्राण-मन में अपनी अहन्ता स्थापित करके, उसके सुख-दुःख से ऐसे आबद्ध हो जाते हैं कि व्यष्टिदेह के सुख के लिए समष्टि प्राणदेह को आघात पहुँचाने में भी नहीं हिचकते।

"समस्त विश्व में सर्वत्र एक ही प्राण की क्रीड़ा चल रही है और सभी का सुख-दुःख एक ही में सम्मिलित है"—इस तत्त्वबोध की अनुभूति कर लेने पर व्यष्टिदेह के सीमाबद्ध सुख-दुःख को समष्टिगत सुख-दुःख में सम्मिलित कर देना प्राण ग्रन्थि या **विष्णु-ग्रन्थि-भेद का मूल उद्देश्य है।**

(ग) 'रुद्र-ग्रन्थि'-भेदन–

आत्मा का धर्म **आनन्द** है, उसे एक सामान्य देह के आनन्द से सीमाबद्ध करके, एक व्यष्टिदेह के आनन्द के लिए जीव समष्टिदेह का आनन्द नष्ट करने में नहीं हिचकता। इस सीमाबद्ध व्यष्टिदेह का बन्धन दूर करके, समष्टिगत आत्मा का स्वरूप प्राप्त करके, समस्त जीवों के हित-साधन एवं आनन्द-विधान में निरत रहना ही **रुद्र-ग्रन्थि-भेदन का लक्ष्य है।**

Scanned by CamScanner

काल वञ्चन—'काल वञ्चन' की साधना और उसके द्वारा मृत्युञ्जयत्व की प्राप्ति नाथ सिद्धों की प्रमुख साधनाओं में से एक है।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि—

'साम्प्रतं श्रोतुमिच्छामि कालस्य वञ्चनं शुभम्।' —(६/१६)

इसी के उत्तर में मत्स्येन्द्रनाथ ने इसके उपाय (साधना) पर इस प्रकार प्रकाश डाला है—**'कथयामि न सन्देहो यथा मृत्युर्विनश्यति।'**

'प्रसार्य दन्तुयान्तु यावदब्रह्मविलङ्गतः।
अमृताग्रं रसाग्रेण दह्यमानसुधीरपि।
मासेन जितयेन्मृत्युं सत्यं सत्यं महातपे।'

—(खेचरी मुद्रा आदि का प्रतिपादन)

रसना तालु मूले तु कृत्वा वायुं पिबेच्छनैः।
....................................जरामृत्युर्विनश्यति।।

नाड़ी योग—योग की सारी साधनायें नाड़ी-योग पर आश्रित हैं। (१) 'इड़ा' (२) 'पिंगला' और (३) 'सुषुम्णा'—ये तीन प्रमुख **प्राणवाहिनी नाड़ियाँ** हैं। इनके

Scanned by CamScanner

साधन से भ्रम छूटता है और ब्रह्म का साक्षात्कार होता है।[१] मेढ्र से ऊपर और नाभि के नीचे पक्षी के अण्डे की भाँति कन्दयोनि है—

'ऊर्ध्वं मेढ्रदधो नाभिः कन्दयोनिः खगाण्डवत्।
तत्र नाडयः समुत्पन्ना सहस्त्राणि द्विसप्ततिः।।'

इसी कन्द योनि से ७२,००० नाड़ियाँ उत्पन्न होती हैं। इनमें इड़ा, पिंगला, सुषुम्णा, वज्रा, शंखिनी, गांधारी, पूषा आदि प्रधान हैं।

Scanned by CamScanner

(१) रुष बिरख गिरि कंदलि बास।
अहनिसि रहिबा जोग अभ्यास।
पलटै काया खण्डै रोग।
चरपट कहै धन धनि जोग।।

एकान्त में वृक्षों के नीचे, कन्दरा या पर्वत पर रहो। निरन्तर योगाभ्यास करो। काया-कल्प करो। रोगों का निवारण करो।

(२) '**मूल द्वार**'—मूलाधार के स्थान पर '**मूलबंध**' लगाकर **वायु को पलट** देना चाहिए और उस ऊर्ध्ववर्ती वायु को सहस्रार में ले जाना चाहिए। इस पद्धति से 'नाद' एवं बिन्दु दोनों स्थिर हो जाते हैं और फिर इस स्थिति में अदृष्ट पुरुष (परमात्मा) का दर्शन प्राप्त होता है—अवधू मूल दु बारै बंद लगाइ। पवन पलटै गगन समाइ। नादा बिंद दोउ असथिर होइ। अदृष्टि पुरिष द्वार दृष्टि जब जोइ।।

—(ना० सि० बा० पृ. ३१)

Scanned by CamScanner

भोगवाद का खण्डन

नाथ सिद्धों ने भोगवाद का सर्वत्र खण्डन किया है। हाँ उन्होंने गृहस्थों की भोगात्मक प्रवृत्ति या भोगवाद का प्रत्याख्यान न करके उसे दैवी स्वरूप प्रदान करने का सत्प्रयास अवश्य किया है। इस धरातल पर उन्होंने भोग के साथ योग के मणिकांचनात्मक सामरस्य या 'योगभोगसाहचर्यवाद' की अप्रतिम साधना को भी प्रतिष्ठापित किया है और उसका प्रमाण है—'वज्रोली' 'सहजोली' 'अमरोली' आदि की क्रियायें।

ऊर्ध्वरेतसत्व—नाथ सिद्धों के भोग में योग के समर्थन का भी लक्ष्य ब्रह्मचारियों की ऊर्ध्व रेतसत्व-साधना ही है—शारीरिक नारी-संभोग नहीं।

यदि नाथों ने शारीरिक संभोग को मान्यता दी होती तो **जालन्धर** ने राजा गोपीचन्द से अपनी रानियों का, राजपाट का एवं अपने नगर बंगाल का त्याग करने एवं अपनी रानियों को अपनी माता कहकर उनसे भिक्षा माँगने का आदेश क्यों दिया होता और गोपीचन्द की नाथ योगिनी माता ने अपने पुत्र राजा गोपीचन्द को इस दिशा में योग करने हेतु भोगों का त्याग करने एवं गार्हस्थ्य धर्म छोड़कर **अपने गुरु जालंधर पाद** से दीक्षा लेकर एक **वैरागी एकान्तवासी एवं सर्वत्यागी** बनकर योग-साधना करने के लिए बार-बार उत्प्रेरित क्यों किया होता?

गोपीचन्द अपनी पत्नियों से कहते हैं—

'भोग न भावै भामिनी, लागत रोग समान।
जोग तजत ही होत है, उभै लोक अपमान।

मैणावती गोपीचन्द को भोगवाद के विरुद्ध उपदेश देते हुए कहती हैं—

---

१. मत्स्येन्द्रनाथ 'ज्ञानकारिका' (१७)।

Scanned by CamScanner

'जोग न होसी रे पूता भोग न होसी।
नसी कसी जल बिम्ब की काया।।
सति सति भाखंत माता मैंणावंती रे पूता।
भरिम न भूलौ रे माया।।'
मरौगे मरि जाहु गेरे, फिरि होउगे मसांण की दारंजी।
कबहुंक परं तत चीन्है ले रे पूता ज्यूं उतरौ संसार भौ पारं जी।
राज तजेबा रे पूता पाट तजेबा
तजेबा हस्ती घोड़ा।
सति सति भाषंत माता मैणांवंती
कलि मैं जीवन थोड़ा।

पुत्र गोपीचन्द के यह कहने पर कि—

सोला सै राणीं बारा सै कन्या
बंगाल देस बड़ भोगी।
बारह बरस हम कूं राज करण दे माता
पीछै हूँगा जोगी।

माता मैणवती गोपीचन्द से कहती हैं—

आजि आजि करंता पूता काल्हि काल्हि करंता
काया करै कलाल की माठी जी।
सति भाषंत माता मैणावंती रे पूता
यौ तन जलिबलि होइ मसांण की माटी जी।

× × ×

जोग न होसी रे पूता भोग न होसी
नसी कसी जल बिम्ब की काया।
सति सति भाखंत माता मैंणावंती रे पूता।
भरमि न भूलौ रे माया।
फिरि होउगे मसांण की छारं जी।
कबहुंक परं तत चीन्है ले रे पूता
ज्यूं उतरौ संार भौ पारं जी।

माता के उपदेश से राजा गोपीचन्द ने अनन्त भोगों से भरे बंगाल का अपना साम्राज्य, महल, रानियाँ, उनका प्रेम एवं सारे भागों का त्याग कर दिया और सबको छोड़ वनवास ग्रहण कर लिया—

'छाड्या राजपाट परिछाड्या
छाड्या भोग विलासं जी।

Scanned by CamScanner

गोपीचंद धौला घर सबहीं
छाड़ि गह्या बनबासं जी।'[१]

नाथ सिद्ध घोड़ा चौली नाद-बिन्दु के रहस्य को जानकर अगम्य परमपद में गमन करने वाले को देवता कहते हैं—

'नाद बिन्दु का जाणैं भेव।
अगमागम करैते देव।।'[२]

नाथपंथी दृष्टि के कारण नाथयोगी 'बिन्दु' को 'शिव' एवं 'ब्रह्म' कहते हैं और उस **ब्रह्माकारित बिन्दु की साधना एवं सिद्धि को 'ब्रह्मचर्य'** कहते हैं।

स्थूल पार्थिव बिन्दु और ब्रह्मीभूत बिन्दु (अर्थात् गोरक्षोक्त 'ब्रह्म' अर्थात् बिन्दु) में बहुत अन्तर है।

मानव शरीर में स्थित "**पार्थिव बिन्दु**" मलिन, अनेक मलों के पङ्क से पङ्किल, पञ्चभूतों के स्थूलांशों से निर्मित (असाधनोपयोगी बिन्दु) गोरक्षनाथ का **'ब्रह्म' के नाम से कथित बिन्दु नहीं है। गोरक्षनाथ का ब्रह्मनामधारी बिन्दु** तेजोमय, मलशून्य, ऊर्ध्वगामी एवं मोक्ष दिलाने वाला बिन्दु है। इसी विशुद्ध एवं तेजोमय बिन्दु को गोरक्षनाथ ने **'शिव'** भी कहा है। ब्रह्मतेजोमय 'बिन्दु' ही 'शिव' एवं गोरक्षोक्त 'ब्रह्म' (बिन्दु के रूप में कथित ब्रह्म) है।

गोरक्षनाथ कहते हैं कि "**कच्ची काया**" में 'बिन्दु' स्थिर नहीं रह सकता।

नाथ योग में उपयोगी "**सिद्धकाया**" (परिपक्व काया) के लिए काया की **'ब्रह्माग्नि'** में आहुति देना या उसका हवन करना आवश्यक है—

'ब्रह्म अगनि मैं होमैं काया तास महादेव बन्दै पाया'
'नाद-बिंद जाकै घटि जरै, ताकी सेवा पार बती करै।
अरधै जाता उरधै धरै काम दगध जे जोगी करै।।'

सारांश—(१) काया का हवन 'ब्रह्माग्नि' में किया जाय।
(२) काया में **नाद एवं बिन्दु** का जारण किया जाय।
(३) अधोमुखी बिन्दु (रेतस) को ऊर्ध्वगामी बनाया जाय।

महाबिन्दु की साधना—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'बिन्दु-साधना की बात सभी करते हैं, किन्तु बिना **महाबिन्दु की साधना** के बिन्दु-साधना व्यर्थ का श्रम है; क्योंकि इससे स्कन्ध (शरीर) स्थिर नहीं हो पाता—

१. ना० सि० बा० (पृ० १५)।
२. ना० सि० बा० (पृ० २२)।

Scanned by CamScanner

'ब्यंद व्यंद सब कोई कहै, महाब्यंद कोइ बिरला लहै।
इह ब्यंद भरोसे लावै बंध। असथिरि होत न देखो कंध।।'

वज्रोली—अत: आवश्यक हो तो बिन्दु-साधना के लिए **'वज्रोली'** **'अमरोली'** की साधना भी करणीय है—

'बजरी करतां जे ब्यंद राखै ते गोरख का गुरभाई।।'

ऊर्ध्वरेतसत्व पर विशेष बल

गुरुगोरक्षनाथ कहते हैं—

''मैथुन कै घरि जुरा गरासै अरध-उरध लै जोरं।''

अर्थात् रतिकर्म से जरा, वृद्धावस्था आदि घेर लेते हैं। इसलिए अधोगामी रेतस को ऊर्ध्वावस्था से जोड़ना चाहिए अर्थात् ऊर्ध्वरेता होना चाहिए।

गोरक्षनाथ का ब्रह्मचर्य बिन्दु-रक्षण मात्र नहीं है। गोरक्षनाथ बाह्याचार, बाह्याडम्बर, बाह्यप्रदर्शन, मिथ्या आत्म-विज्ञापन के घोर विरोधी थे। उनका कथन था कि सर्वोच्च कक्षा में पदार्पण करने के लिए निम्न कक्षाओं में प्रवेश आवश्यक है, किन्तु इन निम्न कक्षाओं का सत्य परमसत्य नहीं है अर्थात् यह उच्चतम कक्षा का उच्चतम सत्य नहीं है; क्योंकि 'सत्य' तो सोने के ढक्कन से टका हुआ है। लोग सत्य नहीं चाहते केवल सोना चाहते हैं। अत: वे उसे ही सर्वोच्च मानकर सत्य को खोजना भूलकर सोने के पीछे ही भटकते रहते हैं और उसे पाने पर उसे सर्वोच्च सत्य मान लेते हैं। उपनिषदों में यही बात इन शब्दों में कही गई है—

''हिरणमयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितम मुखम्।।'

गोरक्षनाथ कहते हैं कि—'सिद्धमत' में—

(१) जिस प्रकार मात्र ज्ञान ही नहीं प्रत्युत **योगानुभूतिगर्भित ज्ञान ही** (योग-समवेत ज्ञान ही) **यथार्थ ज्ञान है** उसी प्रकार—

(२) मात्र **बिन्दुरक्षण ही ब्रह्मचर्य नहीं है प्रत्युत् पक्के पात्र (परिपक्व काया=सिद्धकाया) में स्थित** (संरक्षित एवं ऊर्ध्वगामी) **'बिन्दु'** तथा **'ब्रह्माग्नि'** से पोषित बिन्दु को सहस्रार में धारण करना ही **'ब्रह्मचर्य'** है। 'बिन्दु' को ब्रह्मतेज बनाकर—बिन्दु को तेजोरूप में परिणत करके इस तेज को सहस्रारस्थ शिवशक्ति के तेज के साथ **समरसीकरण** करना—ऊर्ध्वरेतसत्व द्वारा बिन्दु को ब्रह्मतेज से एकीकृत करना ही 'ब्रह्मचर्य' है।

'ब्रह्मचर्य' की इसी नव्य परिभाषा के कारण गुरु गोरक्षनाथ ने बिन्दु (वीर्य) को **'ब्रह्म'** कहा है।

Scanned by CamScanner

प्राणापान योग

प्राणापानसमायोगाच्चन्द्रसूर्यैकता भवेत्।
सप्तधातु मयं देहमग्निना प्रदहेद बुधः॥

× × ×

योऽपानप्राणर्योगः स्वरजोरेतसोस्तथा।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः।
एवं तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो 'योग' उच्यते॥

Scanned by CamScanner

'प्राणापान नादबिन्दुः मूलबन्धेन चैकताम्।'

श्रीकृष्ण कहते हैं—

अपाने जुह्वति प्राणं, प्राणापाने तथा परे।
प्राणापान गतीरुद्ध्वा प्राणायाम परायण।।

—श्रीमद्भगवद्गीता

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्छलतिं कन्दुकः।
प्राणापानमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति।
प्राणापानवशी जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति।
वामदक्षिणमार्गेण चंचलत्वान्त दृश्यते।।
रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याङ्कृष्यते पुनः।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते।।
अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति।।

Scanned by CamScanner

५. 'बिन्दु तत्त्व और उसकी साधना

(बिन्दु और ब्रह्मचर्य)

* **'बिन्दु'** ही **'शिव'** और **'शक्ति'** दोनों है।

(बिन्दु की शिवात्मकता एवं शक्त्यात्मकता)

* **'पाण्डुर'** एवं **'लोहित'** वर्ण भले पृथक हों, किन्तु (पाण्डुर एवं लोहित बिन्दु) दोनों हैं तो 'बिन्दु' ही।

* **'बिन्दु'** और **'ब्रह्म'**

(बिन्दु की साधना **'ब्रह्मचर्य'** क्यों कहलाती है?)

'बिन्दु' और रज चिकित्सकों की दृष्टि में भले भौतिक पदार्थ है और उनका अध्यात्म से नहीं है, किन्तु नाथ योगियों ने तो **'बिन्दु' को 'ब्रह्म'** और **'शिव'** कहा।

गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

(१) 'शक्ति' रूपी **रज** है और 'शिव' रूपी बिन्दु है।

(२) रवि की १२ एवं चन्द्र की १६ कलायें हैं।

(३) यदि सूर्य की १६ कलाओं में से ४ निकालकर चन्द्रमा को दे दी जायँ तो संख्या की दृष्टि से दोनों (बिन्दु एवं रज/रवि एवं चन्द्र) बराबर हो जायेंगे।

'बारहकला रवि आछै, सोलह कला चन्द।
चारि कला रवि को जे, ससि घरि जावै।
तौ सिव-सक्ती सभि होवै, अन्त कोई न पावै।'[१]

बिन्दु साधना का मूल लक्ष्य **'ब्रह्मचर्य'** है (न कि वीर्यरक्षा)। **ब्रह्मचर्य है क्या?** उपनिषदों में इसका स्वरूप इस प्रकार निर्दिष्ट किया गया है—

(१) कायेन वाचा मनसा स्त्रीणां परिविवर्जनम्।

(२) **ब्रह्मभावे मनश्चारं 'ब्रह्मचर्य' परन्तप।**

(३) ('ऋतौ भार्या यदा स्वस्य **ब्रह्मचर्यं** तदुच्यते।')[२]

ब्रह्म में **शरीर-ऊर्जा** (शुक्र की तेजोमय ऊर्जा जो ऊर्ध्व रेतसत्व से प्राप्त होती है और प्रकाशपूर्ण होती है) एवं मन के ब्रह्मीभूत होने से उत्पन्न आत्मतेज का सञ्चरण या प्रवाह ही ब्रह्म की चर्या (ब्रह्मचर्य) है।

बिन्दु का स्वरूप एवं उसकी साधना-पद्धति

बिन्दु—''बिन्दुमूलं शरीरं तु'' —(गोरक्षनाथ (गो० श०)

---

१. गो० बा० (पृ० १००)।

२. जाबालदर्शनोपनिषद (२/१/१४)।

Scanned by CamScanner

शरीर के स्थिरत्व का आधार (मूल) **'बिन्दु'** है। शरीर में शिरायें स्थित हैं— ('बिन्दुमूलं शरीरं तु।)

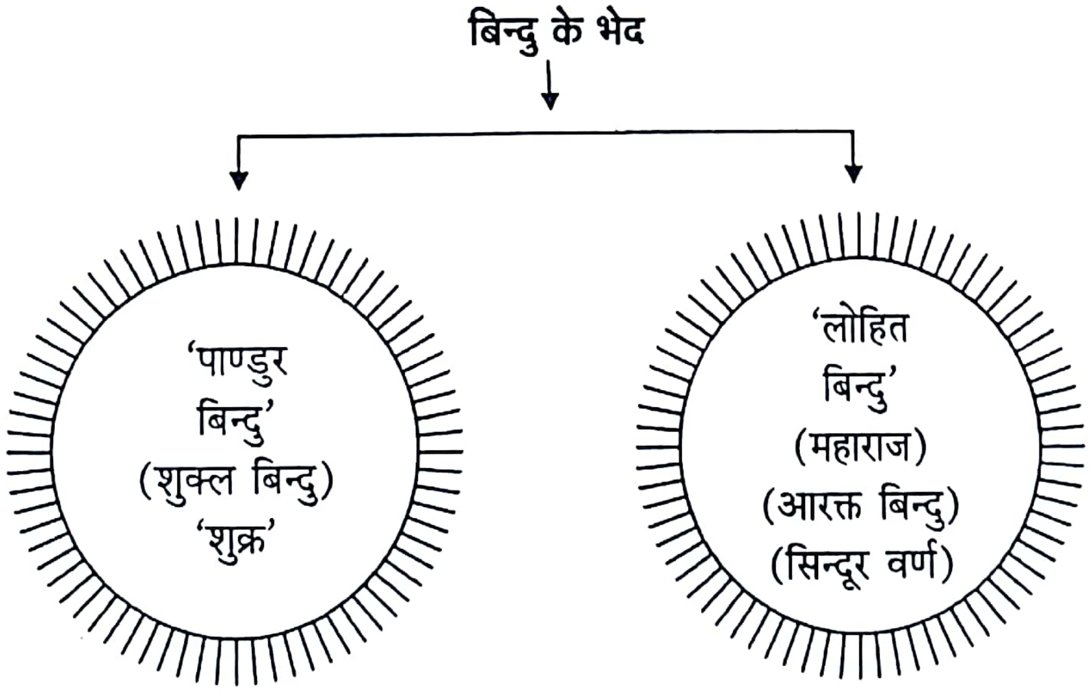
ये शिरायें 'आपादतलमस्तक' शरीर को जीवित रखती हैं। खेचरी मुद्रा के द्वारा जिह्वाग्र से ऊपर के विवर को साधक ढक लेता है—

(खेचूर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वत:)

लम्बिका के ऊर्ध्व भाग के विवर का आच्छादन

खेचरी मुद्रा के अभ्यासी जब इस मुद्रा के द्वारा 'लम्बिकोर्ध्व' विवर को आच्छादित कर लेते हैं तब कामिनी से आलिंगबद्ध रहने पर भी बिन्दु का क्षरण नहीं होता। अत: बिन्दु के शरीर में स्थिर रहने पर भला मृत्यु का भय कैसा?[१]

जब तक **'नभोमुद्रा'** लगी है तब तक बिन्दु का पतन नहीं हो पाता। यदि चित्त की चंचलता से कभी बिन्दु अधोगामी होकर **नाभि में स्थित अग्निस्थान** में गिर भी जाता है तो **'योनिमुद्रा'** के अभ्यास से शक्ति (प्रबुद्ध कुण्डलिनी शक्ति) के द्वारा वह ऊर्ध्वमुखी हो जाता है।



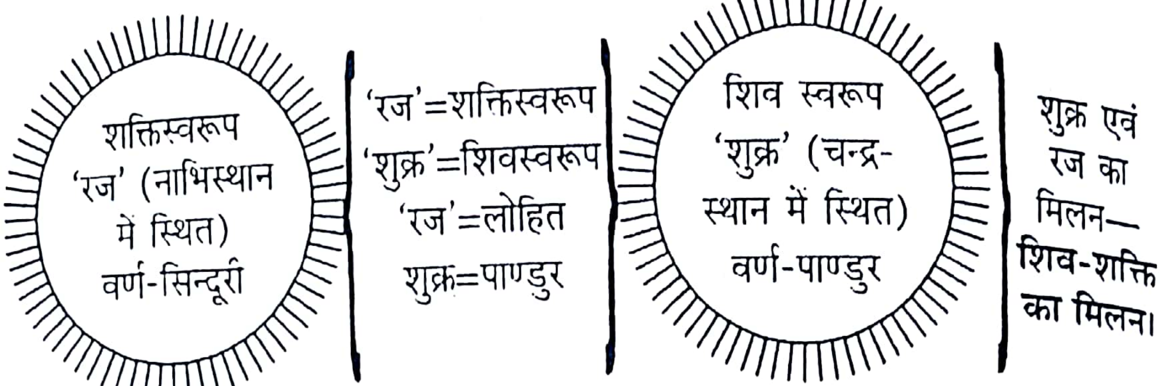
'सततं द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहित स्तथां।' —(योग० मा० ६०)

सिन्दूरवर्णी नारी रज (महारज) **नाभिस्थान** में रहता है और पुरुष का शुक्र **चन्द्रस्थान** में रहता है। इन दोनों की एकता अत्यन्त दुर्लभ है।

---

१. न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याश्लेषितस्थ च।
यावद् बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुत:।। (५८) —(यो० मा०)

Scanned by CamScanner

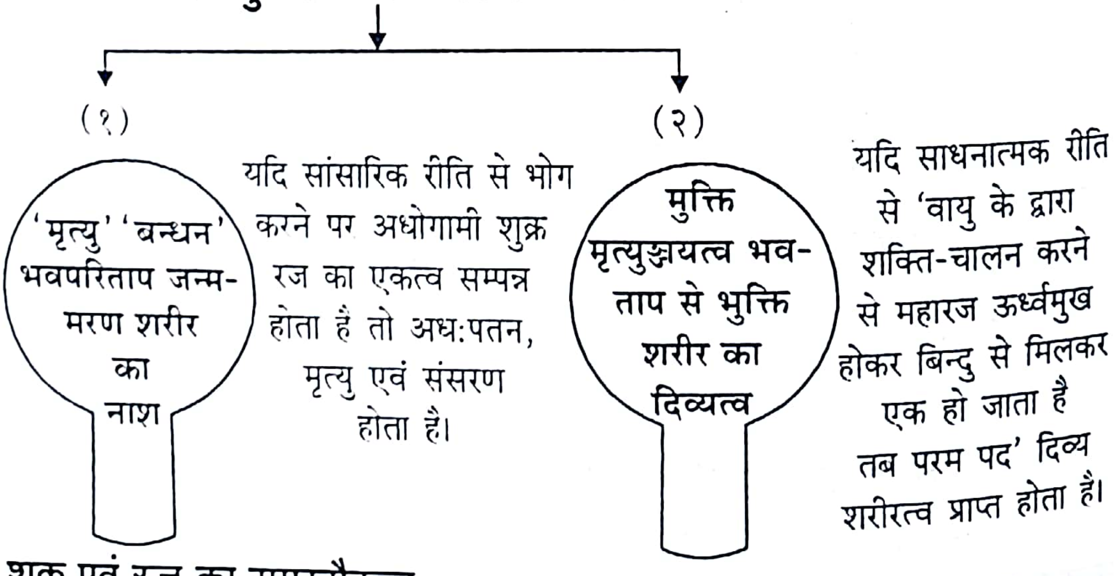


शुक्र-रज का मिलन—इन दोनों के मिलन को योगशास्त्र में दुर्लभ कहा गया है।

इन दोनों के संगम से साधक को परम पद की प्राप्ति होती है। वायु के द्वारा शक्ति का चालन करने से **जब महारज ऊर्ध्वमुख होकर बिन्दु** से मिलकर एक हो जाता है तब **शरीर दिव्य** हो जाता है। **शुक्र चन्द्रमा से एवं रज सूर्य से** संयुक्त है। इन दोनों का सामरस्य (ऐक्य) या **'समरसैकत्व'** दुर्लभ है। इस समरसैकत्व का ज्ञाता साधक योगवित—

('तयो: **समरसैकत्व** यो जानाति स योगवित्।) —(गो० श०)
(याति **बिन्दोः सहैकत्वं** भवेद दिव्यं वपुस्तदा।। —(गो० श०)
(यदा रज: बिन्दो: सहैकत्वं भवेद्दिव्यवपुस्तथा। —(यो० मा०)
(सुप्रभया संगमादेव प्राप्यते ह्यमुत्रपदम्।) —(यो० मा०)

'बिन्दु' और 'रज' का एकत्व–(समरसैकत्व के फल)



शुक्र एवं रज का समरसैकत्व

वायुना शक्तिचारेण प्रेरितं तु महारजः।
याति बिन्दोः सहैकत्वं भवेद् दिव्यं वपुस्तदा।।
उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम्।।

—(गोरक्ष शतक)

Scanned by CamScanner

बिन्दु-साधना की विषय में गुरु गोरक्षनाथ की दृष्टि

गुरु गोरक्षनाथ योग-साधना के स्तम्भों में—(१) **'प्राण'** (२) **'मन'** (३) **'नाद'** एवं **'बिन्दु'**—चारों को सर्वाधिक महत्व देते हैं, किन्तु उनके बाह्यवर्ती स्वरूप की बाह्यसाधना के विपरीत उसकी अन्तर-साधना पर बल देते हैं।

बिन्दु-साधना के विषय में उनकी वही अन्तर-साधनात्मक दृष्टि इस प्रकार प्रकट हुई है—

'ब्यंद ब्यंद सब कोई कहै महाब्यंद कोई बिरला लहै।'

उनका कथन है कि **'महाबिन्दु' (ब्रह्म)** की आध्यात्मिक अनुभूति के बिना इस भौतिकबिन्दु की साधना से स्कन्ध (शरीर) कभी स्थिर नहीं होगा—

'इह ब्यंद भरोसे लावै बंध। असथिरि होत न देखो कंध।'

अतः शुक्र-रक्षा के साथ ब्रह्मानुभूति भी आवश्यक है।

'बिन्दु' 'नाद' एवं 'शक्ति' की महिमा एवं उनकी साधना से प्राप्य धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष तथा अणिमादिक की प्राप्ति (अर्थात् उक्त तीनों तत्त्वों के सांसारिक एवं पारलौकिक प्रयोग से होने वाले द्विपक्षीय फल-पतन एवं उत्थान) को मत्स्येन्द्रनाथ भी मानते थे इसीलिए उन्होंने 'कौलज्ञान निर्णय' (५/३१) में कहा है—

'बिन्दु-नाद तथा शक्तिरेवं ध्यात्वा पृथक् पृथक्।
धर्मार्थौ काममोक्षौ च अणिमादिगुणाष्टकम्।।'

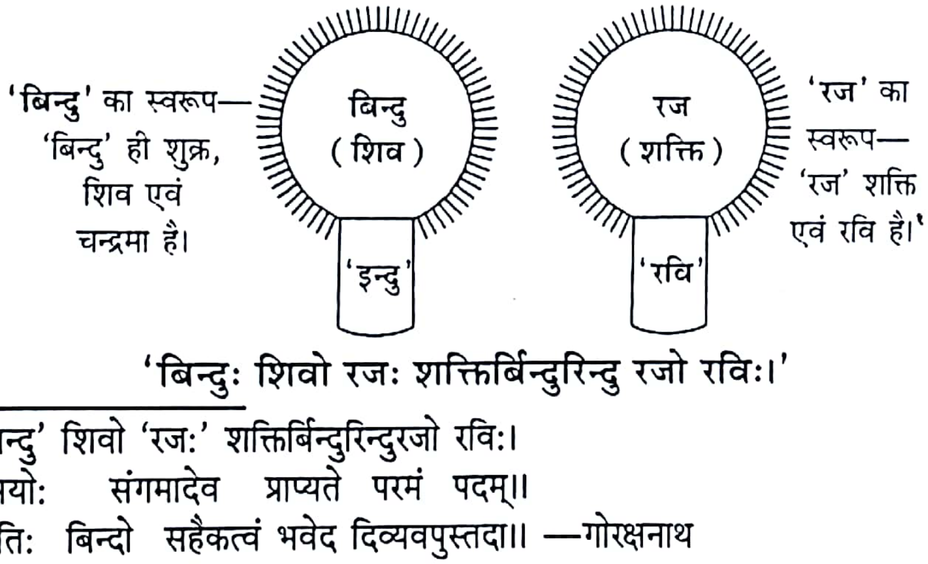
गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि बिन्दु के प्रयोग की दो अवस्थायें हैं—(१) योग (२) भोग।

बिन्दु की योगात्मक अवस्था प्राप्त करने पर—

'या बिंद का कोई जांणै भेव। सो आपै करता आपै देव।'

अर्थात् साधक स्वयं सृष्टिकर्ता एवं देवता बन जाता है।

(१०) 'बिन्दु' का दार्शनिक स्वरूप



'बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दु रजो रविः।'

---

१. 'बिन्दु' शिवो 'रजः' शक्तिर्बिन्दुरिन्दुरजो रविः।
उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम्।।
यातिः बिन्दो सहैकत्वं भवेद दिव्यवपुस्तदा।। —गोरक्षनाथ

Scanned by CamScanner

बिन्दु (शिव) एवं रज (शक्ति) का ऐक्य। } —('**परमपद**' की प्राप्ति)
चन्द्रमा एवं सूर्य का ऐक्य।।

वायु के द्वारा शक्ति का चालन करने से जब महारज ऊर्ध्वमुख होकर बिन्दु से मिलकर एक हो जाता है तब—

(१) परम पद की प्राप्ति एवं

(२) दिव्य देह की प्राप्ति होती है।

(क) याति बिन्दोः सहैकत्वं भवेद **दिव्य**वपुस्तदा।

(ख) उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम्।

समरसैकत्व—'शुक्र' चन्द्रमा से एवं 'रज' 'रवि' से संयुक्त है। इन दोनों का सामरस्य ही **समरसैकत्व** है। इसका ज्ञाता योग का ज्ञानी (**'योगवित्'**) है।

प्रश्न—नाथमत में क्या 'निरुत्थानपद', 'सामरस्य' एवं पिण्डपदसमरसीकरण ही '**योग**' है?

वैष्णवों की भाँति नाथ योगी भी जीवात्मा-परमात्मा की एकता को '**योग**' कहते हैं। —गोरक्षनाथ

'**विवेक मार्तण्ड**' में कहते हैं—

'**संयोगं योगमित्याहुर्जीवात्मपरमात्मनोः॥**' (९)

योग का लक्ष्य है—भवताप का शमन

'**शमनं भवतापस्य योगं भजत सत्तमाः।**' —(वि० मा०)

बिन्दु की साधना–'वज्रोली', 'सहजोली', 'अमरोली'

'**बिन्दु**' की साधना 'ब्रह्मचर्य' तो है ही, किन्तु '**ऊर्ध्वरेतसत्व**' ही यथार्थ ब्रह्मचर्य है।

बिन्दु-रज की एकता से परमपद की प्राप्ति—'योगमार्तण्ड' में गोरक्षनाथ ने बिन्दु के दो रूपों (१) 'पाण्डुर' (शुक्ल) एवं (२) 'महारज' (सिन्दूरवत आरक्त)।

लोहितस्वरूप रज पर प्रकाश डालते हुए कहा है कि जब रज एवं बिन्दु दोनों में एकता स्थापित हो जाती है तब शरीर दिव्य हो जाता है। इसमें 'बिन्दु' शिव है और 'रज' शक्ति है।

* सिन्दूर वर्ण का लोहित '**महारज**' नाभि में स्थित है।
* श्वेत वर्ण का शुभ्र चन्द्रमा में स्थित है।
* चन्द्र 'बिन्दु' है और सूर्य 'रज' है।

इन दोनों के संगम से '**परमपद**' की प्राप्ति होती है।

Scanned by CamScanner

'बिन्दुः शिवोरजः शक्तिश्चन्द्रो बिन्दु रजो रविः।
उभयो संगमादेव प्राप्यते परमं पदम्॥'

वज्रोली-सहजोली-अमरोली

इन क्रियाओं से भी 'परमपद' ऊर्ध्वरेतसत्व, यथार्थ ब्रह्मचर्य एवं आध्यात्मिक उत्कर्ष की उपलब्धि होती है।[१]

(१) **'वज्रोली'**—यह क्रिया गृहस्थों के लिए (ब्रह्मचर्य या बिन्दु रक्षा हेतु) परमोपयोगी है। इसमें नारी-संयोग के समय पुरुष को अपने शुक्र को गिरने से रोकने एवं नारी के रज को अपने जननेन्द्रिय से ऊपर खींचने की क्रिया की जाती है।

(२) **'अमरोली'**—यदि रति क्रिया में दैववश पुरुष का शुक्र नारी के जननेन्द्रिय में गिर भी जाय, तथापि उसे अपने जननेन्द्रिय से ऊपर खींचने का प्रयास करना चाहिए। इसके लिए 'योनिमुद्रा' का प्रयोग करणीय है। रज-बिन्दु का ऐक्य-साफल्य भी **अमरोली** है। इसमें चन्द्र-सूर्य का मिलन होता है।

देवाच्चलति चेद वेगे मेलनं चन्द्र सूर्ययोः।
अमरोलिरियं प्रोक्ता लिङ्गनालेन शोषयेत्॥

(३) **'सहजोली'**—संक्षेप में कहा जाय तो जले हुए गो के गोबर को जल में मिलाकर भस्म के रूप में मस्तक आदि अंगों में लेप करना सहजोली क्रिया है।

बिन्दु-साधना एवं काय-सिद्धि

नाथ-योग-साधना में 'बिन्दु-साधना' प्रसिद्ध है।

'बजरी करंता अमरी राखै अमरि करंता बाई।
भोग करंता जे व्यंद राखै ते गोरख का गुरु भाई॥ —(गोरक्ष)

नाथ-योग में **'वज्रोली' 'सहजोली' 'अमरोली'** क्रियायें प्रसिद्ध हैं। **'वज्रोली'** के माध्यम से बिन्दु का ऊर्ध्वाकर्षण करके इसे **'सहस्त्रार'** में स्थापित कराने का विधान प्राचीन काल से नाथों सिद्धों आदि में लगातार चलता आ रहा है।

नाथ योगी (१) **'बिन्दु'** (२) **'प्राण'** (३) **'मन'** और (४) **'नाद'** को परस्पर सम्बद्ध मानते हैं। अतः कोई भी साधना क्यों न हो **बिन्दु-साधना** आवश्यक है; क्योंकि **'बिन्दु' शरीर, प्राण, मन** एवं **आध्यात्मिक मार्ग** सभी को प्रभावित करता है। **'बिन्दु' 'प्राण' 'मन'** एवं **'नाद'—ये चारों पिण्ड के परम शक्तिशाली तत्त्व हैं।**

---

१. इस विषय पर लेखक की पुस्तक—'मुद्रा-विज्ञान एवं साधना' (पृ० ८४-८९) (चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन) पढ़िये।

Scanned by CamScanner

''ब्रह्म अग्नि में होमै काया।
तास महादेव बंदे पाया।''
'नाद बिन्दु जाके घट जरै।
ताकी सेवा पारवती करै॥'

कहकर गुरु गोरक्षनाथ ने **'काया', 'नाद'** एवं **'बिन्दु'** तीनों के **उज्ज्वलीकरण** एवं **दिव्यीकरण** की ओर संकेतित किया है।

योगी गोरक्षनाथ कहते हैं कि—**'बिन्दु ही योग है'** (अर्थात् बिन्दु की अधोगामी प्रकृति रोककर साधना द्वारा उसका सहस्रारोन्मुख ऊर्ध्वीकरण करना एक उत्कृष्ट योग-साधना है।)

'बिन्दु ही भोग है' अर्थात् बिन्दु की अधोगति या पतन ही बन्धनप्रद भोग है—

'ब्यंद ही जोग ब्यंद ही भोग'

'बिन्दु साधना चौंसठों रोगों की दवा है।'

'ब्यंद ही हरै चौसठि रोग।'

जो भी व्यक्ति बिन्दु के अकथ्य रहस्य को जानता है वह स्वयं 'कर्ता' एवं 'देवता' दोनों है—

'या बिंद का कोई जाँणे भेव।
सो आपै करता आपै देव।' —(गो बा०)

गुरु गोरक्षनाथ ने 'वज्रोली' अमरोली (बिन्दु रक्षा की तान्त्रिक क्रियाओं) का परिचय देकर इसे साधना का एक उचित मार्ग स्वीकार किया है।

(११) 'बिन्दु' और उसकी यौगिक साधना

'नाथ-योग' में बिन्दु-साधना नाथ-साधना का मेरुदण्ड है। मूल **'बिन्दु'** तो शिव है और महारज **'शक्ति'** है। बिन्दु और रज (शिव-शक्ति) ही तो मूल पदार्थ हैं।

(१) 'मन' 'वायु' 'बिन्दु' एवं 'नाद' अन्तर्सम्बद्ध हैं—

मनः स्थैर्य स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत्।
बिन्दुस्थैर्यात्सदा सत्वं पिण्डस्थैर्यं प्रजायते॥

—(हठयोग प्र०)

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते।
मनोयत्र विलीयेत् पवनस्तत्र लीयते।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते॥

Scanned by CamScanner

यतो मरुत्तत्र मनः प्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः।

—(ह० यो० प्र०, पृ० १४८)

(२) निम्न तीन साधना-सोपान योग-साधना में अत्यावश्यक है—

(१) सुषुम्णा नाड़ी का भेदन (२) फिर सुषुम्णा नाड़ी में वायु का ऊर्ध्वारोहण और फिर (३) ब्रह्मरन्ध्र में वायु-स्थापन।

ज्ञात्वा सुषुम्नासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम्।
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरन्ध्रे निरोधयेत्।।

—(ह० यो० प्र०, पृ० १४४)

(३) 'बिन्दु-रक्षा' 'बिन्दु-शोधन' 'बिन्दु-ऊर्ध्वीकरण'—ये नाथ पंथ की प्रथम शर्तें हैं। **नाथ सिद्ध चरपट नाथ कहते हैं**—"जो 'साधु' कहलाने पर भी यौनाचार में लिप्त हैं वह 'पशु' है और उसका मुख काला है। ऐसा ढोंगी जो नारी-संभोग भी करता है और ध्यान भी करता है ऐसे ढोंगी में ज्ञानोदय कैसे हो सकता है?

'साधु कहावैं भुगतें भग, ताका काला मुख पीला पग।
कूटै चमड़ी धरैधियान, ता पसुवा मैं कहा गियान?[१]

चरपट नाथ ढोंगी योगियों के **ज्ञान-ध्यान की निन्दा** करते हुए कहते हैं कि—ऐसे **नारी-भोगी** लोगों के ज्ञान-ध्यान का कोई महत्व नहीं है—

"फोकट फाकट कथै गियान, फूटैं चमड़ी धरे धियान।
सिध पुरिस स्यूं करै उपाधि, चरपट कहैं ये कलिजुग का बाद।।"[२]

इसीलिए **सिद्ध चरपट** कहते हैं—

चरपट कहै सुणौ रे अवधू। कांमणि संग न कीजै।।[३]

(क) 'बिन्दु' **शिव** है और **'शक्ति'** महारज है।

(ख) **'बिन्दु'** चन्द्रमा है और **'रज'** सूर्य है।

(१) इन दोनों के संगम से साधक को **'परमपद'** प्राप्त होता है। वायु के द्वारा **शक्ति का चालन** करने से जब **महारज ऊर्ध्वमुख** होकर बिन्दु से मिलकर एक हो जाता है तब शरीर दिव्य हो जाता है।

(२) **'शुक्र'** चन्द्रमा से संयुक्त है। **'रज'** सूर्य से संयुक्त है। जो इन दोनों का सामरस्य (ऐक्य) जानता है वह **'योगवित'** है।

---

१. ना० सि० बा० (पृ० २८)।

२. तत्रैव (पृ० २८)।

३. क्योंकि—जिंद बिंद नौ नाड़ी सोखै। दिन-दिन काया छीजै।।

Scanned by CamScanner

(क) 'शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजं सूर्येण संगतम्।
तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित्।।'

—(विवेक मार्तण्ड ८०)

(ख) सिन्दूर द्रवसंकाशं रविस्थाने स्थितं रजः।
शशिस्थाने स्थितो बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम्।।

—(विवेक मार्तण्ड ७७)

इन दोनों (रज, बिन्दु या सूर्य, चन्द्र) की एकता दुर्लभ है।

(ग) योऽपानप्राणयोर्योगः स्वरजोरेतसो स्तथा।
सूर्याग्निचन्द्रमसोर्योगो जीवात्म परमात्मनोः।
एवं तु द्वन्द्व जालस्य संयोगो योग उच्यते।

—(योग बीज ८९-९०)

(घ) यदि साधक का शरीर अमृत (शुक्र) से युक्त हो तो दो या तीन वर्षों के अभ्यास से बिन्दु ऊपर चढ़ जाता है और उसे अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं—

'अमृतापूर्ण देहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरैः।
ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतो ह्यणिमादि गुणोदयम्।।'

—(विवेक मार्तण्ड)

परमपद की प्राप्ति–

बिन्दु शिवो, रजः शक्तिबिन्दुरिन्दु रजो रविः।
उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम्।।

—(विवेक मार्तण्ड ७८)

वायुनाशक्ति चारेण प्रेरितं च यदा रजः।
याति बिन्दोः सहैकत्वं भवेद दिव्यवपुस्तदा।।

—(विवेक मार्तण्ड ७९)

नाथ सिद्ध गोपीचन्द की दृष्टि–

(१) 'मन चलंता पवन चलै। पवन चलंता बिंद।
बिंद चलंता कंध पड़ै। यूं भाषै गोपीचंद।।'

—(नाथसिद्ध गोपीचन्द)

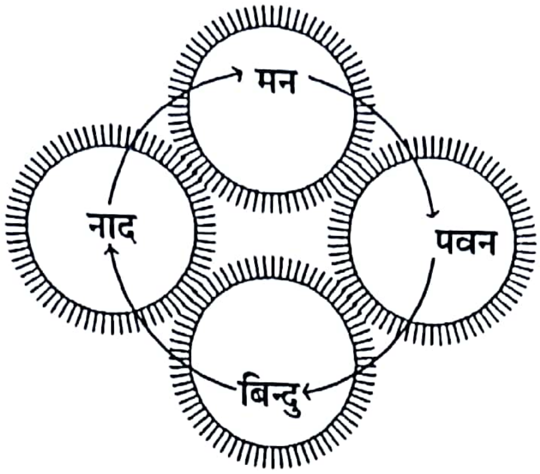
(२) पवन थिरं तां मन थिर मन थिरं तां व्यंद।
व्यंद थिरंतां कंध थिर यौं भाषंत गोपीचन्द।।

—(नाथसिद्ध गोपीचन्द)

(३) मन राजा मन प्रजा मन सयल का बंध।
मन कूं चीन्हि पारग्रांमी भये राजा गोपीचंद।।

—(नाथसिद्ध गोपीचन्द)

Scanned by CamScanner



(४) सतगुर सबद हमारा सिर परि वाद विवाद न कीजै।
हम जोगी परदेसी भाई भिछ्या होइ त दीजै।

—(नाथसिद्ध गोपीचन्द)

गोपीचन्द का अपनी पत्नियों को माता कहकर उनसे भिक्षा माँगना।

परमात्मा शिव '**नादबिन्दु कलात्मक**' हैं—

"नमः शिवाय गुर वे, नादबिन्दु कलात्मने।
निरञ्जन पदं याति नित्यं यत्र परायणः॥"

—(ह० योग० प्र० ४/१)

बिन्दु-रक्षा—नाथसिद्ध चरपटनाथ कहते हैं कि—

(१) **बुभुक्षा**—(भूख) पर नियन्त्रण स्थापित करो।

(२) **निद्रा** पर नियंत्रण स्थापित करो एवं

(३) '**बिन्दु**' की रक्षा करो। बिन्दु का क्षरण स्वप्न में भी नहीं होना चाहिए—

'मारौ भूषरु साधौ निंद। सुपिनै जाता राखौ बिंद।'

(१) **जरा** को पलटो (युवावस्था में)।

(२) **रोगों** का निवारण करो।

जुरा पलटै षण्डै रोग चरपट कहै धनि यहु जोग।

सिद्धनाथ योगी चरपटनाथ कहते हैं कि—इस शरीर में तीन तत्त्व चञ्चल हैं—(१) मन (२) पवन (३) वायु की धारा। फिर बिन्दु को अध:पतित होने से कैसे रोका जाय?

'मन-चंचल पवन चंचल, चंचल बांई की धारा।
इहि घट मध्ये तीन्यूँ चंचल, क्यूं राखसि झरता ब्यंद का द्वारा?'

—(ना० सि० बा०, ३२)

ब्रह्मचर्य

नाथपंथ की साधना में ब्रह्मचर्य को अत्यधिक महत्व दिया गया है; क्योंकि चाहे शरीर की साधना हो या प्राणों की, चाहे मन की साधना हो या नाद की, किन्तु

Scanned by CamScanner

विन्दु की सुरक्षा के बिना कोई भी साधना सफल नहीं होती। इसीलिए गुरु गोरक्षनाथ **ऊर्ध्वरेतस ब्रह्मचारी** को महत्व देते हैं—

'अरधै जाता उरधै धरै, काम दगध जे जोगी करै।
तजै अत्यंगन काटै माया, ताका बिसनु परवाले पाया।।'[१]

जिसके नाद एवं '**बिन्दु**' जीर्ण होते रहते हैं उसकी सेवा तो भगवती पार्वती भी करती हैं—

'नाद बिंद जाकै घटि जरै, ताकी सेवा पार बती करै।'[२]

गोरक्षनाथ कहते हैं कि मैथुन से जरा का आक्रमण होता है अत: योगी को चाहिए कि वह नीचे गिरते हुए बिन्दु को ऊर्ध्वावस्ता से जोड़े अर्थात् वह ऊर्ध्वरेता बने—

'मैथुन कै घरि जुरा गरासै। अरध-उरध लै जोर।'[३]

नारी पुरुषों के लिए एक चुनौती है; क्योंकि वह पुरुषों को खड़े, बैठे, जागते, सोते तथा समस्त दिशाओं में पराजित करके अपनी प्रभुता स्थापित कर चुकी है और इस अतुल्य विजय के लिए उसने एक भयानक जाल (जननेन्द्रिय का जाल) बिछा रखा है। अत: वह कहती है—

(१) 'ऊभा मारूं, बैठा मारूं, मारूं जागत सूता।
तीनि लोक भग जाल पसारया कहाँ जाइगौ पूता?'[४]

'**योगी**' तो उसे ही कहा जा सकता है जिसमें निम्न लक्षण हों—

(१) जो मन की रक्षा कर सके।

(२) देशशून्य ब्रह्मरन्ध्र (बिलाइत) में ब्रह्मानुभूतिमय साम्राज्य का उपयोग करें।

(३) कनक-कामिनी का त्याग कर सके।

'कनक कामिनी त्यागे दोइ सो जोगेस्वर निरभै होइ।'[५]

ब्रह्मचारी कौन है?

सर्वतो भरिताकारं निजबोधेन बृंहितम्।
चरते ब्रह्मविद्यस्तु ब्रह्मचारी स कथ्यते।।

—(गोरक्षनाथ) (सि० सि० प०)

---

१. गो० बा० (पृ० ७)।
२. गो० बा० (पृ० ७)।
३. गो० बा० (पृ० १३)।
४. गो० बा० (पृ० ३४)।
५. गो० बा० (पृ० ३५)।

Scanned by CamScanner

महापण्डित राहुल सांकृत्यायन ने 'वज्रयान' की निम्न विशेषताएँ माना— (१) मद्य (२) मन्त्र (३) हठयोग एवं **'स्त्री'**, किन्तु उन्होंने इन तत्त्वों को नाथ-पंथ की विशेषताएँ नहीं कहा। **नाथ पंथ ब्रह्मचर्य पर बल देता है।**

'नाथ' 'पाशुपत सम्प्रदाय' के अनुगामी शैव हैं। वहाँ भी स्वच्छन्द यौनाचार के लिए कोई स्थान नहीं है। योगशास्त्र में आदिकाल से—**वह्नि नारी सेवन, तीर्थयात्रा** आदि को योगियों के लिए निषिद्ध माना गया था—

'वह्नि स्त्री पथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत्।'[1]

गोरक्षनाथ जी भी कहते हैं—

'वर्जयेद्दुर्जन प्रान्तं वह्नि स्त्री पथिसेवनम्।
प्रातः स्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा।।'

अर्थात् दुर्जनों का स्थान, आग, स्त्री, मार्ग-सेवन, प्रातः स्नान, उपवास आदि **कायक्लेशकारी** विधियों को कभी नहीं अपनाना चाहिए।

कोम, क्रोध, मोह का त्याग—**नाथ सिद्धों** ने योग-साधना में **कामोपभोग** एवं **क्रोध** दोनों को हेय माना है। **नाथ योगी गोपीचन्द अपनी पत्नी से भिक्षा माँगते हुए** उन्हें 'माई' शब्द से सम्बोधित करके कहते हैं—

''हम जोगी परदेसी भाई, भिछ्या होत त दीजै।
काम बिसरि अरु क्रोध तजीला, मोह छाड़ि निरदंद।।''
माया ममिता बिना गुर सरनैं, निरभै गोपीचन्द।।[2]

सिद्ध नाथ योगी चरपटनाथ भोगनिरत नाथ योगी को **'पशु'** और **'काले मुँह वाला'** और **मिथ्याज्ञानी** कहते हैं—

'फोकट फाकट कथै गियान, कूटैं चमड़ी धरे धियान।
सिध पुरिस स्यूं करै उपाधि, चरपट कहैं ये कलिजुग का वाद।।'[3]
साधु कहावैं भुगते भग। ताका काला मुख पीला पग।
कूटै चमड़ी धरै धियान। ता पसुवा मैं कहा गियान।।

Scanned by CamScanner

नारी के प्रति वैराग्य और उपेक्षा-भाव (नारी निन्दा)

नारी निन्दा—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि (१) **नारी का जननांग 'राक्षसी'** हैं। उसने बिना दाँत के ही **समस्त संसार को खा लिया।**

(२) दिन में ये **'बाघिन'** (मादा व्याघ्र) सोयी रहती है, किन्तु रात्रि में यह शरीर का शोषण करती है। विषयभोगी जीव इस तथ्य को नहीं जानता। अतः वह अज्ञानवश उसे (नारी को) घर में रखकर उसका पोषण करता है।

(३) संभोग के कारण लोगों का शरीर दिन-दिन क्षीण होता जा रहा है। **बाघिन उन्हें फाड़-फाड़ कर खाया करती है।**

(३) बाघिन ने काया को जन्म दिया, उसी ने उसका पालन-पोषण किया। यमराज के बगल में वह निरन्तर दहाड़ती रहती है।[1]

गोरीनाथ **नारी को माता की दृष्टि से** भी देखते हैं। इसीलिए कहते हैं—

मातृ भावना–

'सांइ सहेली सुत भरतार सरब सिसरि कौ एकौ द्वार।
पैसता पुरसि निकसता पूता ता कारणि गोरख अवधूता।।

—(पृ० ७६)

श्रुतियों का कथन है कि—

ब्रह्मचर्यः ''ब्रह्मचर्येण देवाः मृत्युमु''

'बिन्दु' की ऊर्ध्वरितसत्वक्रिया द्वारा वह बाष्प बनकर ब्रह्म के स्थान ब्रह्मरन्ध्र में पहुँच जाता है।

'ब्रह्मचर्य'—ब्रह्म + चर्य = ब्रह्मचर्य। बिन्दु की **'रक्षा'**, बिन्दु का **'शोधन'** बिन्दु का **'ऊर्ध्वीकरण'** ही यदि वास्तविक 'ब्रह्मचर्य' है तो भी इसकी संज्ञा **'ब्रह्मचर्य'** नहीं **'बिन्दुचर्य'** ही होनी चाहिए। इस बिन्दु-दर्शन को, बिन्दु-प्रतिष्ठा को एवं बिन्दु-

---

१. भग राकसि लो, भग राकसि लो, बिणं दंतां जग खाया लो।
दिन दिन बाघिनी सींया लागी, राति सरीरै सोखै।
विषै लुबधी तत न बूझै, घरि लै बाघनीं पोषै।।
चामैं चाम घसंता लोई, दिन दिन छीजै काया।
आपा परचै गुरु मुखि न चीन्हैं फाड़ि फाड़ि बाघणीं खाया।
बाघनी उपाया, बाघनी निपाया, बाघनी पाली काया।
बाघनी डाकरै जौरियों पाखरै अनभुइ गोरख राया। —गोरखबानी (पृ. १४४)

Scanned by CamScanner

रक्षण आदि को 'बिन्दु' शब्द से न जोड़कर 'ब्रह्म' से क्यों जोड़ा गया? '**बिन्दु**' का '**ब्रह्म**' **से क्या सम्बन्ध है?** यह विवेच्य विषय है।[१]

योग-साधना में '**प्राण**' '**मन**' '**नाद**' आदि का कम महत्व नहीं है, किन्तु उनकी साधनाओं को ब्रह्मचर्य नहीं कहा गया। फिर बिन्दु की साधना को '**ब्रह्मचर्य**' का अभिधान क्यों दिया गया?

'बिन्दु' को '**शिव**' कहा गया और रज को '**शक्ति**'। प्राण आदि को शिव, शक्ति क्यों नहीं कहा गया?

गुरु गोरक्षनाथ आदि नाथ सिद्धों ने शुक्र, वीर्य या 'बिन्दु' को 'ब्रह्म' क्यों कहा? गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

'झरते हुए बिन्दु की जो रक्षा करे उसको 'अवधूत' कहना चाहिए। गुरु गोरक्षनाथ ने इस प्रसंग में निपतित बिन्दु को बिन्दु न कहकर 'ब्रह्म' कहा है—

'ब्रह्म झरंता जे नर राखै सो बोलो अवधूता।'

—(गो० बा० पृ. १४५)

गुरु गोरक्षनाथ ने तो अपने गुरु मत्स्येन्द्रनाथ को भी ब्रह्मचर्य (एवं नारी-संसर्ग का त्याग करने) का उपदेश करते हुए गुरु **की खोज करने का परामर्श** दिया था—

''गुरु खोजौ गुरदेव गुरुखोजौ बदंत गोरख ऐसा।
मुषते होई तुम्हें बंधनि पड़िया ये जोग है कैसा?''
चाम ही चाम घसंतां गुरदेव दिन दिन छीजै काया।
'दीपक जोति पतंग गुरदेव ऐसी भग की छाया।'

जैसे पतंगे ज्योति के सम्पर्क में आकर नष्ट हो जाते हैं वैसे नारी के जननांग के सम्पर्क में आने पर व्यक्ति नष्ट हो जाता है। नर-नारी के जननांगों के घर्षण से काया नष्ट हो जाती है।

बिन्दु-साधना और खेचरी मुद्रा

'खेचरी' या 'व्योम-चक्र'

कलां पराङ्मुखी कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत्।
सा भवेत्खेचरी मुद्रा 'व्योमचक्र' तदुच्यते॥३७॥
न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेति खेचरीम॥३९॥

---

१. नाथ-योग में कायासिद्धि, कालवञ्चन, अमृतपान, को अत्यधिक महत्व दिया गया है और इन सबका आधार बिन्दु है जिसे 'ब्रह्म' कहा गया है।

Scanned by CamScanner

पीडयते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेति खेचरीम्।।४०।।
चित्तं चरति खेयस्माज्जिह्वा चरति खे गता।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता।।४१।।
खेचर्या मुद्रितं येन विवरंलम्बिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्या श्लेषितस्य च।।४२।।
रसनामूर्ध्वगांकृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः।।३८।।

गुरु गोरक्षनाथ की ग्रन्थातरोक्त दृष्टि

गुरु गोरक्षनाथ 'योग मार्तण्ड' में कहते हैं—

'खेचरी' के नामकरण का औचित्य—'ख' में संचरण।

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खेगता।
कपाल कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।।५३।।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टि र्मुद्रा भवति खेचरी।।५४।।

खेचरी मुद्रा का फल—रोग, क्षुधा, तृषा आदि का अन्त।

'न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रा वेत्ति खेचरीम्।।५५।।
तेनैषा खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता।'
बिन्दुमूलं शरीरं तु शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः।।

खेचरी का परिणाम—बिन्दुरक्षा और अमरत्व—

न तस्यक्षरते बिन्दु कामिन्याश्लेषितस्य च।
यावद् बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः।।५८।।

योगवित् कौन है? शुक्र-रज के समरसैकत्व का ज्ञाता।

शुक्र चन्द्रेण संयुक्तं रजस्सूर्येण संयुतम्।
द्वयोस्समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित्।।

—गोरक्षनाथ—योग मार्तण्ड

मन का स्वरूप और उसकी साधना

योगी मत्स्येन्द्र नाथ ने मन की तीन अवस्थायें या उसके तीन भेद बताए हैं—

(१) 'सात्विक मन' = धर्मयुक्त मन।
(२) 'राजस मन' = गत्यात्मक, गति-अगति युक्त।
(३) 'तामस मन' = चंचल एवं क्षुद्र।

Scanned by CamScanner

गतिशील एवं कम्पनशील है। इनमें आकर्षण-विकर्षण भी होता रहता है। अत: प्रकाश भी उनके कारण क्षुब्ध रहता है। प्रत्येक परमाणु के कम्पन से जो ध्वनि निकलती है, वह आश्रव्य है। विभिन्न स्तरों पर नाद के तरंगों की लम्बाई भी भिन्न होती है। सृष्टि नाद का मूर्त रूप है।

(२२) अमृत-पान और उसकी साधना-पद्धति

('मृत्योर्मामृतंगमय')

यदि रसप्रवाहिनी **जिह्वा** अहर्निश निरन्तर **लम्बिका** के अग्र भाग को चूमती हुई (स्पर्श करती हुई) दुग्ध सदृश मधुर घी के समान **'सहस्त्रदल पद्म'** रूपी चन्द्र मण्डल से प्रवाहित अमृत (सोमजल) धारण करती है तो समस्त व्याधियाँ नष्ट हो जाती हैं, जरा-मरण भी ध्वस्त हो जाता है, आगम-निगम आदि समस्त शास्त्रों का धारा प्रवाह व्याख्यान होता है, दिव्यांगनायें योगी की ओर सहज ही आकृष्ट होती हैं एवं अणिमादि के अष्ट गुणित ऐश्वर्य सहित अमरत्व प्राप्त होता है।[१]

श्रुतियाँ भी 'असत् से सत्', 'तम से ज्योति' एवं 'मृत्यु से अमृतत्त्व' की ओर जाने का उपदेश देती हैं—

असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय
मृत्योर्मामृतं गमय

गोरक्षनाथ कहते हैं कि गगन-मण्डल (चेतना के ऊर्ध्व केन्द्र=आज्ञाचक्र, सहस्रार आदि में नाद स्वत: ध्वनित होता रहता है, किन्तु सहस्रार में एक औंधा कूप है उसमें अमृत का निवास है अर्थात् सहस्रारस्थ चन्द्र में अमृत भरा है। अत: योगी को उस अमृत का पान करना चाहिए—

'गगन मंडल में ऊँधा कूवा तहाँ अमृत का बासा' किन्तु—
सगुरा होइ सु भरि भरि पीवै निगुरा जाइ पियासा'

गोरक्षनाथ कहते हैं कि जब चन्द्र एवं सूर्य के योग से **उन्मनावस्था** आती है तब ब्रह्मरन्ध्र (शून्य मण्डल) में **अमृत का निर्झर झरने** लगता है।

'सुनि मँडल तहाँ नीझर झरिया।
चंद सुरजि ले उनमनि धरिया।।' —(गो० बा०)

''अभरा था थे सूभर भरिया। नीझर झरता रहिया।''

गोरक्ष नाथ उनमन रहने एवं निर्झर का पानी (अमृत) पानी का उपदेश देते हुए कहते हैं—

'उनमनि रहिबा, भेद न कहिबा, पीयबा नीझर पाणी'

१. यो० मा० (१३८-१३९)।

अमृत-पान

गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि आकाशमण्डल (शून्य चक्र) में एक औंधा कूप है। उसी में अमृत रहता है। जो गुरु दीक्षित है, वह तो उसे पी पाता है, किन्तु अन्य प्यासे का प्यासा ही लौट जाता है।

"गगन मँडल मैं ऊँधा कूबा, तहाँ अमृत का बासा।
सगुरा होइ सु भरि भरि पीवै, निगुरा जाइ पियासा।।"[१]

'ब्रह्मज्ञानी' का एक लक्षण यह भी है कि वह चान्द्र पीयूष पीता हो—

'अपीव पीवत जे ब्रह्मज्ञानी' —(गो० बा० पृ० ३२)

नाथ सिद्ध चरपट नाथ कहते हैं कि—

(१) ऐसा विषम बंध लगाओ, जिससे कि नीचे स्थित सूर्य एवं ऊपर स्थित चन्द्रमा के पारस्परिक अधोर्ध्वयोग से (चन्द्र-स्रवित) अमृत को सूर्य न पी पाये बल्कि स्वयं साधक पीने लगे—

'बंधसि बंध विषम करि बंध, तलि करि रवि उपरि करे चंद।
रैणि दिवस रस चरपट पीया। खूटै तेल न बूझै दीया।।'[२]

आदि नाथ-गुरु मत्स्येन्द्रनाथ ने अपने सभी ग्रन्थों में अमृतपान करने का उपदेश दिया है।

"चन्द्राह्लाद करं दिव्यम् आगच्छन्तं खमध्यतः।
स्रवन्तं ब्रह्मरन्ध्रेण अचिरान्मृत्युजिद्भवेत्।।"

इस अमृत-पान से साधक मृत्युञ्जय हो जाता है।[३]

मत्स्येन्द्रनाथ पुनः कहते हैं—

'ध्यात्वा चन्द्रासनस्थञ्च ऊर्ध्वश्चन्द्रेण घट्टितम्।
सीकरैः शीतलैर्दिव्यैः सिंच्यमानमनुस्मरेत्।।'[४]

शरीर का अमृतीकरण

(१) बिन्दुधारा निपातैश्च विप्लवैः पूरितन्तनुः।
निष्क्रान्तं रोमकूपैश्च गोक्षीर हिम सन्निभम्।।
(२) अमृताग्रं रसाग्रेण दह्यमानसुधीरपि।
मासेन जितयेन्मृत्युं सत्यं सत्यं महातपे।।

—(कौ० ज्ञा० नि० ६/१८)

१. गो० बा० (पृ० ९)।
२. ना० सि० बा० (पृ० ३२)।
३. कौ० ज्ञाननिर्णय (पटल ५/६)।
४. तत्रैव (५/१२)।

Scanned by CamScanner

(३) अमृत का स्थान—

द्वौ राजदमध्यस्थं बिन्दुरूपं व्यवस्थितम्।
अमृतं तं विजानीयाद्वलीपलितनाशनम्।।

—(कौ० ज्ञा० नि० ६/२३)

(४) अमृत और कुल मार्ग

"अमृतेन विना देवि। अमरत्वं कथं प्रिये। अमृतं कौलसद्भावं।"

अमृत और विष

५ तत्त्वों के संसर्ग में रहने से अमृत ही विष होकर रहता है। जब वह गुरु के वचनों से अमृत बन जाता है तब उनका शिष्य उसका पान करता है।[१]

अवधूत योगी—दत्तात्रेय पंथ के योगी एवं गोरक्ष-पंथ (नाथ पंथ) के योगी भी '**अवधूत**' कहलाते। इन्हें 'कनफटा योगी' भी कहते हैं।

गोरक्षनाथ पूछते हैं कि 'अवधूत' कौन है? जो सारे प्रकृति विकारों का अवधूतनन (त्याग) करके निर्मल हो जाय वही 'अवधूत' है—

'अथ कोऽवधूतयोगिनामेत्यपेक्षायामाह।
सर्वान् प्रकृतिविकारान् बधुनोतीत्यवधूत योगी।।'[२]

जो अविद्या, अस्मिता, रोग-द्वेष, अभिनिवेश स्वरूप पंचक्लेशात्मक जाल के वेग का ध्वंस कर दे और जाग्रत-स्वप्न-सुषुप्ति वाली तीनों अवस्थाओं वाले प्रपञ्च से मुक्त हो जाय वही (आत्मस्थ योगी) अवधूत है—

क्लेशपाशतरङ्गाणां कृन्तनेन विमुण्डनम्।
सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सोऽवधूतोऽभिधीयते।।

इसके अतिरिक्त 'जातिस्मर' 'निजस्मर' स्वाङ्गविभूषित योगी भी अवधूत है। इसके अतिरिक्त जो लोकमध्य स्थित होकर भी समस्त भेदभाव विमुक्त—'कलनोज्झित' है वह कौपीन-खर्पर-दैन्य धारण करने वाला भी व्यक्ति अवधूत है।

'परम पद'—निरुत्थान के परम पद तत्काल प्राप्त हो जाता है—

'निमिषात् प्रस्फुटं भाति दुर्लभं परमं पदम्।'

यह भी सत्य है कि जप-तप-यज्ञ तीर्थ से परम पद प्राप्य नहीं है—

'न जपान्न तपोध्यानान्न यज्ञातीर्थ सेवनात्।
नानन्तोपाय यत्नेभ्यः प्राप्यते परमं पदम्।।'

---

१. पंच तत्तविष अमृत बसई। गुरु वचने अमृत भया अँचई।।

२. सि० सि० ४० (६ठवां उप० १)।

Scanned by CamScanner

सूर्यभेद प्राणायाम

पूरयेत् सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत्॥
धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जालन्धरैः।

—गोरक्षसंहिता, १।२०७-२०८

—पहले सूर्यनाड़ी (पिङ्गलानाड़ी) द्वारा अर्थात् दक्षिण नासिकाद्वारा यथाशक्ति वायु आकर्षण करें, तत्पश्चात् उस आकृष्ट वायु को जालन्धर मुद्रा के द्वारा धारण कर कुम्भक करें।

जालन्धर मुद्रा यथा—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये मारुतं धारयेद्दृढम्।
नाभिस्थाग्नौ कपालस्थसहस्रकमलच्युतम्॥
अमृतं सर्वदास्रावं बिन्दुत्वं याति देहिनाम्।
यथाग्निश्च तदमृतं न पिबेच्च पिबेत् स्वयम्॥

—दत्तात्रेयसंहिता

अर्थात् शिरःस्थित सहस्रदल-कमलच्युत अमृतधारा नाभिस्थित जठरानल में पतित न होने देकर स्वयं पान करने का नाम जालन्धरबन्ध है।

यावत् स्वेदं न केशाग्रात् तावत् कुर्वन्तु कुम्भकम्।

—गोरक्षसंहिता, १।२०८

—जबतक केश के अग्रभाग से घर्म (पसीना) निर्गत न हो, तबतक कुम्भक करते रहें।

सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत्।
इड़या रेचयेत् पश्चात् धैर्येणाखण्डवेगतः॥

—गोरक्षसंहिता, १।२०९

—इस कुम्भक को करते समय प्राण अपान प्रभृति समस्त वायु को सूर्यनाड़ी अर्थात् पिङ्गलानाड़ी द्वारा भेदन कर समानवायु को नाभिमूल से

उद्धृत करें। बाद में इड़ा अर्थात् वाम नासापथ से धैर्य के साथ क्रमशः सम्पूर्ण वेग के साथ रेचन करें।

पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि।
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनःपुनः॥

—गोरक्षसंहिता, १।२१०

फिर से दक्षिण नासा में पूरक, सुषुम्ना में कुम्भक और वाम नासापथ में रेचन करोगे। इस प्रकार पुनःपुनः करना होता है।

मतान्तर से—

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा मुक्तासनं ततः।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः॥
आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत्।
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं सुधीः॥*

—घेरण्डसंहिता

Scanned by CamScanner

अलब्ध्वापि फलं सम्यक्पुनर्भूत्वा महाकुले ।
पुनर्वासनयैवायं योगाभ्यासं पुरश्चरन् ॥40॥
अनेकजन्माभ्यासेन वामदेवेन वै पथा ।
सोऽपि मुक्तिं समाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥41॥
द्वाविमावपि पन्थानौ ब्रह्मप्राप्तिकरौ शिवौ ।

इत्थं भूतक्षयान्नित्यं जीवितं भूतधारणम् ।
उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ॥6॥

वायुमण्डल के आघात से इस शरीर में एक रात-दिन के सामान्यतया इक्कीस हजार छः सौ श्वास-प्रश्वास चल रहे हैं। प्राणियों में जब पृथ्वीमंडल (तत्व) कम पड़ जाता है, तो शरीर पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं, जब जल कम पड़ जाता है, तो क्रमशः केश सफेद हो जाते हैं, जब तेजोभाग कम पड़ जाता है, तो ठीक तरह से भूख नहीं लगती तथा कान्ति नष्ट होती है, जब वायुभाग की कमी पड़ जाती है, तो शरीर में नित्य कँपकँपी होती है। और अकेले जल या अकेले आकाश से कोई जी नहीं सकता। इस प्रकार नित्य ही भूतों का क्षय होता रहता है। इसलिए भूतों को धारण किए रहना (भूत धारण करना) ही जीवन है। इसी कारण से बड़े-बड़े पक्षी अविच्छिन्न रीति से सतत ही उड़ते रहते हैं।

उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धोऽभिधीयते ।
उड्डियाणो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥7॥
तस्य मुक्तिस्तनोः कायात्तस्य बन्धो हि दुष्करः ।
अग्नौ तु चालिते कुक्षौ वेदना जायते भृशम् ॥8॥
न कार्या क्षुधितेनापि नापि विण्मूत्रवेगिना ।
हितं मितं च भोक्तव्यं स्तोकं स्तोकमनेकधा ॥9॥
मृदुमध्यममन्त्रेषु क्रमान्मन्त्रं लयं हठम् ।
लयमन्त्रहठा योगा योगो हृष्टाङ्गसंयुतः ॥10॥

इसी को उड्डियाणबन्ध कहा जाता है। इस उड्डियाणबन्ध को यदि हमारे शरीर में प्रतिदिन किया जाए, तब मृत्युरूप हाथी का नाश करने में वह केसरी (सिंह) जैसा होता है। शरीर से इसकी मुक्ति भी हो सकती है परन्तु निर्दिष्ट पुरुष के लिए यह उड्डियाणबन्ध दुष्कर है, क्योंकि अग्नि को जब चलायमान किया जाता है, तब पेट में बड़ी वेदना होती है, इसलिए भूखे मनुष्य को और विष्टा-मूत्र के वेग वाले मनुष्य को यह उड्डियाणबन्ध नहीं करना चाहिए। जिसे योगक्रिया करनी हो, उसे हितकारी, थोड़ा-थोड़ा और प्रमाणपुरःसर (प्रमाण के अनुसार) खाना चाहिए। इस प्रकार विविध खाद्यों से क्षुधाशान्ति करके मृदु = लय, मध्यम = हठ और मन्त्र = नादानुसन्धान—इन योगों की साधना करनी चाहिए। इन तीन योगों में प्रथम क्रम लययोग का, द्वितीय मन्त्रयोग का और तीसरा क्रम हठयोग का है। उनमें हठयोग यम आदि आठ अंगों वाला होता है।

Scanned by CamScanner

एवमेतासु नाडीषु धरन्ति दश वायवः ।
एवं नाडीगतिं वायुगतिं ज्ञात्वा विचक्षणः ॥31॥
समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ।
नासाग्रे चैव हृन्मध्ये बिन्दुमध्ये तुरीयकम् ॥32॥
स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ।
अपानं मुकुलीकृत्य पायुमाकृष्य चोन्मुखम् ॥33॥
प्रणवेन समुत्थाप्य श्रीबीजेन निवर्तयेत् ।
स्वात्मानं च श्रियं ध्यायेदमृतप्लावनं ततः ॥34॥

इस प्रकार इन नाडियों में दश वायु धारण किए जाते हैं। इस तरह नाडीगति और वायुगति को जानकर बुद्धिमान मनुष्य को गर्दन, मस्तक और शरीर को सीधा रखकर, मुँह बन्द करके, एकदम निश्चल होकर बैठना चाहिए और नासिका के अग्रभाग में, हृदय के बीच में और बिन्दु के बीच जो तुरीय पद अवस्थित है, उसे एकदम एकाग्र होकर, दोनों नेत्रों से उससे होता हुआ अमृत का स्रवण देखना चाहिए। फिर बांद में अपानवायु का संकोच करके गुदा को ऊँचे खींचना चाहिए। इस प्रकार प्रणवमंत्र

अयं च सम्पुटो योगो मूलबन्धोऽप्ययं मतः ।
बन्धत्रयमनेनैव सिद्धयत्यभ्यासयोगतः ॥45॥
दिवारात्रमविच्छिन्नं यामे यामे यदा यदा ।
अनेनाभ्यासयोगेन वायुरभ्यसितो भवेत् ॥46॥

इस प्रकार चार मार्ग वाला यह बन्ध तीन मार्गों को रोकता है, एवं एक मार्ग को खुला कर देता है, जिससे सिद्ध हुए मनुष्यों ने अच्छी तरह से आत्मतत्त्व को प्राप्त कर लिया है। प्राण के साथ उदान वायु को ऊर्ध्वगामी करके तुरन्त ही यह नाडियों का बन्ध किया जा सकता है। वह निरोधक है, इसलिए ऊपर ही ऊपर जाता है। यह सम्पुट योग है। इसे 'मूलबन्ध' भी माना गया है। इसका अभ्यास करने से अन्य तीन बन्ध इसी के द्वारा सिद्ध हो जाते हैं। रात-दिन और प्रहर-प्रहर पर जिस समय इसका अभ्यास किया जाता है, उस-उस समय वायु वश में आने लगता है।

वायावभ्यसिते वह्निः प्रत्यहं वर्धते तनौ ।
वह्नौ विवर्धमाने तु सुखमन्नादि जीर्यते ॥47॥
अन्नस्य परिपाकेन रसवृद्धिः प्रजायते ।
रसे वृद्धिं गते नित्यं वर्धन्ते धातवस्तथा ॥48॥
धातूनां वर्धनेनैव प्रबोधो वर्धते तनौ ।
दह्यन्ते सर्वपापानि जन्मकोट्यर्जितानि च ॥49॥
गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ।
शिवस्य बिन्दुरूपस्य स्थानं तद्धि प्रकाशकम् ॥50॥

इस प्रकार वायु को वश करने का अभ्यास होने पर शरीर में प्रतिदिन अग्नि बढ़ता रहता है और अग्नि के बढ़ने से अन्न आदि आसानी से पच जाते हैं। अन्न का ठीक तरह से पाचन होने से रस की वृद्धि होती है, और रस की वृद्धि होने से दिन-प्रति-दिन धातु की वृद्धि होती रहती है। इस प्रकार से धातुओं के बढ़ने से शरीर में ज्ञान बढ़ जाता है, और करोड़ों जन्मों के सभी पाप जल जाते हैं। गुदा और लिंग के बीच में मूलाधार अवस्थित है, उसके तीन कोने हैं और वही स्थान बिन्दुरूप शिव का प्रकाशक स्थान है।

Scanned by CamScanner

कालवञ्चनमेतद्धि सर्वमुख्यं प्रचक्षते ।
मनसा चिन्तितं कार्यं मनसा येन सिद्ध्यति ॥35॥
जलेऽग्निज्वलनाच्छाखापल्लवानि भवन्ति हि ।
नाधन्यं जागतं वाक्यं विपरीता भवत्क्रिया ॥36॥
मार्गे बिन्दुं समाबध्य वह्निं प्रज्वाल्य जीवने ।
शोषयित्वा तु सलिलं तेन कायं दृढं भवेत् ॥37॥
गुदयोनिसमायुक्त आकुञ्चत्येककालतः ।
अपानमूर्ध्वगं कृत्वा समानोऽन्ने नियोजयेत् ॥38॥

इसे ही सभी में मुख्य कालवञ्चन कहा जाता है। इसी के द्वारा मन में चिन्तित कार्य मन में ही सिद्ध हो जाता है। "जल स्थान में अग्नि प्रकट करने से भी शाखाएँ और कोंपलें प्रस्फुटित होती हैं—यह जो जगत् का वाक्य है, वह यहाँ अधन्य (अकृतार्थ) नहीं होता (कृतार्थ ही होता है), यहाँ विपरीत क्रिया होती ही है। मार्ग में बिन्दु को बाँधकर, जीवन में अग्नि को प्रज्वलित करके जल को सुखा देना चाहिए, इससे शरीर दृढ़ (मजबूत) बनता है। गुदारूप मूल स्थान में एकाग्र होकर एक ही समय में (उसी समय) अपानवायु का संकोच भी करना चाहिए। और इस तरह उसे ऊर्ध्वगामी बनाकर समान के रूप में जठर के अन्न के साथ जोड़ना चाहिए।

स्वात्मानं च श्रियं ध्यायेदमृतप्लावनं ततः ।
बलं समारभेद्योगं मध्यमद्वारभागतः ॥39॥
भावयेदूर्ध्वगत्यर्थं प्राणापानसुयोगतः ।
एष योगो वरो देहे सिद्धिमार्गप्रकाशकः ॥40॥
यथैवापाङ्गतः सेतुः प्रवाहस्य निरोधकः ।
तथा शरीरगाच्छाया ज्ञातव्या योगिभिः सदा ॥41॥
सर्वासामेव नाडीनामेष बन्धः प्रकीर्तितः ।
बन्धस्यास्य प्रसादेन स्फुटीभवति देवता ॥42॥

उस समय अपने आत्मा का लक्ष्मी के रूप में ध्यान करना चाहिए। इससे अमृत में तरबतर हुआ जा सकता है। यह योग बलरूप है। इसका बीच के द्वारभाग से आरंभ करना चाहिए। प्राण और अपान का सुयोग करके उसकी ऊर्ध्वगति की भावना करनी चाहिए। यह उत्तम योग है और देह में सिद्धि का मार्ग प्रकट करने वाला है। जैसे बीच में मेंड़ (बाँध) बाँधी हो, तो वह पानी के प्रवाह को रोकती है, वैसे ही योगियों के शरीर की छाया के बारे में समझना चाहिए। इसे 'सर्वनाडीबन्ध' कहा जाता है। इस बन्ध के सिद्ध होने पर आत्मारूप देवता स्फुट हो जाता है।

Scanned by CamScanner

अयं च सम्पुटो योगो मूलबन्धोऽप्ययं मतः ।
बन्धत्रयमनेनैव सिद्ध्यत्यभ्यासयोगतः ॥45॥
दिवारात्रमविच्छिन्नं यामे यामे यदा यदा ।
अनेनाभ्यासयोगेन वायुरभ्यसितो भवेत् ॥46॥

इस प्रकार चार मार्ग वाला यह बन्ध तीन मार्गों को रोकता है, एवं एक मार्ग को खुला कर देता है, जिससे सिद्ध हुए मनुष्यों ने अच्छी तरह से आत्मतत्त्व को प्राप्त कर लिया है। प्राण के साथ उदान वायु को ऊर्ध्वगामी करके तुरन्त ही यह नाडियों का बन्ध किया जा सकता है। वह निरोधक है, इसलिए ऊपर ही ऊपर जाता है। यह सम्पुट योग है। इसे 'मूलबन्ध' भी माना गया है। इसका अभ्यास करने से अन्य तीन बन्ध इसी के द्वारा सिद्ध हो जाते हैं। रात-दिन और प्रहर-प्रहर पर जिस समय इसका अभ्यास किया जाता है, उस-उस समय वायु वश में आने लगता है।

वायावभ्यसिते वह्निः प्रत्यहं वर्धते तनौ ।
वह्नौ विवर्धमाने तु सुखमन्नादि जीर्यते ॥47॥
अन्नस्य परिपाकेन रसवृद्धिः प्रजायते ।
रसे वृद्धिं गते नित्यं वर्धन्ते धातवस्तथा ॥48॥
धातूनां वर्धनेनैव प्रबोधो वर्धते तनौ ।
दह्यन्ते सर्वपापानि जन्मकोट्यर्जितानि च ॥49॥
गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ।
शिवस्य बिन्दुरूपस्य स्थानं तद्धि प्रकाशकम् ॥50॥

इस प्रकार वायु को वश करने का अभ्यास होने पर शरीर में प्रतिदिन अग्नि बढ़ता रहता है और अग्नि के बढ़ने से अन्न आदि आसानी से पच जाते हैं। अन्न का ठीक तरह से पाचन होने से रस की वृद्धि होती है, और रस की वृद्धि होने से दिन-प्रति-दिन धातु की वृद्धि होती रहती है। इस प्रकार से धातुओं के बढ़ने से शरीर में ज्ञान बढ़ जाता है, और करोड़ों जन्मों के सभी पाप जल जाते हैं। गुदा और लिंग के बीच में मूलाधार अवस्थित है, उसके तीन कोने हैं और वही स्थान बिन्दुरूप शिव का प्रकाशक स्थान है।

यत्र कुण्डलिनी नाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता ।
यस्मादुत्पद्यते वायुर्यस्माद्वह्निः प्रवर्धते ॥51॥
यस्मादुत्पद्यते बिन्दुर्यस्मान्नादः प्रवर्धते ।
यस्मादुत्पद्यते हंसो यस्मादुत्पद्यते मनः ॥52॥
मूलाधारादिषट्चक्रं शक्तिस्थानमुदीरितम् ।
कण्ठादुपरि मूर्धान्तं शाम्भवं स्थानमुच्यते ॥53॥
नाडीनामाश्रयः पिण्डो नाड्यः प्राणस्य चाश्रयः ।
जीवस्य निलयः प्राणो जीवो हंसस्य चाश्रयः ॥54॥

वहाँ पर कुण्डलिनी नाम की पराशक्ति का स्थान है। वहाँ से वायु उत्पन्न होता है, और वहीं से अग्नि भी बढ़ती है। वहाँ से बिन्दु उत्पन्न होता है, वहीं से नाद बढ़ता है, वहीं से 'हंस' (सोऽहं मंत्र) भी उत्पन्न होता है, और वहीं से मन उत्पन्न होता है। मूलाधार आदि छः चक्र शक्ति का स्थान कहलाते हैं, और कण्ठ के ऊपर, मस्तक तक 'शांभव स्थान'—आत्मा का स्थान कहा जाता है। यह देह

ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यसौ ।
विष्णुग्रन्थिं ततो भित्त्वा रुद्रग्रन्थिं भिनत्त्यसौ ॥65॥
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा छित्वा मोहमलं तथा ।
अनेकजन्मसंस्कारगुरुदेवप्रसादतः ॥66॥

जिस समय वायु सोम, सूर्य तथा अग्नि के सम्बन्ध से तुरन्त ही दोनों नासापुटों को खींचकर स्फुरित होता है, तब वह अमृत देने वाला होता है, ऐसा समझना चाहिए। मेरु का संचालन करने से मेरु के मध्य में रहते हुए देव चलित होते हैं, और तुरन्त ही प्रथम ग्रन्थि के द्वारा उसका वेध होता है।

Scanned by CamScanner

ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यसौ ।
विष्णुग्रन्थिं ततो भित्त्वा रुद्रग्रन्थिं भिनत्त्यसौ ॥65॥
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा छित्वा मोहमलं तथा ।
अनेकजन्मसंस्कारगुरुदेवप्रसादतः ॥66॥

जिस समय वायु सोम, सूर्य तथा अग्नि के सम्बन्ध से तुरन्त ही दोनों नासापुटों को खींचकर स्फुरित होता है, तब वह अमृत देने वाला होता है, ऐसा समझना चाहिए। मेरु का संचालन करने से मेरु के मध्य में रहते हुए देव चलित होते हैं, और तुरन्त ही प्रथम ग्रन्थि के द्वारा उसका वेध होता है। बाद में ब्रह्मग्रन्थि भेदकर वह योगी विष्णुग्रन्थि को भेदता है। और विष्णुग्रन्थि को भेदकर रुद्रग्रन्थि को भेदता है। रुद्रग्रन्थि को भेदकर अनेक जन्मों के संस्कारों तथा गुरु की कृपा से मोहरूपी मैल को काटकर वह परमपद को प्राप्त हो जाता है।

योगाभ्यासात्ततो वेधो जायते तस्य योगिनः ।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्नानाडिमण्डले ॥67॥
मुद्राबन्धविशेषेण वायुमूर्ध्वं च कारयेत् ।
ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घो मोक्षप्रदायकः ॥68॥
आप्यायनः प्लुतो वापि त्रिविधोच्चारणेन तु ।
तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ॥69॥
अवाच्यं प्रणवस्याग्रं यस्तं वेद स वेदवित् ।
ह्रस्वं बिन्दुगतं दैर्घ्यं ब्रह्मरन्ध्रगतं प्लुतम् ।
द्वादशान्तगतं मन्त्रं प्रसादं मन्त्रसिद्धये ॥70॥

इस प्रकार योगाभ्यास करने के बाद, उस योगी को इडा और पिंगला के बीच की सुषुम्ना नाडी के मण्डल में वेध होता है। इसके लिए मुद्रा तथा बन्धों की विशेषता के द्वारा वायु को ऊर्ध्व गतिवाला करना चाहिए। वह वायु ह्रस्व होता है, तो पापों को जलाता है, और दीर्घ होता है तो मोक्षदायक होता है, और प्लुत हो तो पुष्टिकारक होता है। इस प्रकार तीन प्रकार के उच्चारणों से वह युक्त होता है। घण्ट के दीर्घ निनाद जैसा और तेल की धारा की तरह अविच्छिन्न ऐसा प्रणव का जो अग्र भाग है, वह अवर्णनीय है। उसे जो जानता है, वह वेदवेत्ता है। इस प्रणवमंत्र के ह्रस्व भाग को बिन्दु में अवस्थित मानकर तथा दीर्घ भाग को ब्रह्मरन्ध्र में तथा प्लुत भाग को द्वादशार चक्र के अन्त में अवस्थित मानकर ध्यान करना चाहिए, जिससे प्रसादरूप होकर वह मंत्र की सिद्धि के लिए हो।

Scanned by CamScanner

७. मूर्च्छा कुम्भक :—

सर्वप्रथम सिद्धासन में बैठना चाहिये। दोनों नासिकारन्ध्रों से गहरा श्वास लेकर कुम्भक करें। पूरक के अन्त में कुम्भक के समय ठोड़ी (चिबुक, दाढ़ी) को गले से नीचे के गड्ढे में टिकाकर "जालन्धर बन्ध" लगाना चाहिये।[3] इसके बाद दोनों तर्जनी-मध्यमा से आँख की पलकों को कोमलता से बन्द करके दोनों अनामिका से नासिकारन्ध्रों को बन्द करें। पुनः कनिष्ठा से अधर को दबाकर ओष्ठ बन्द करें। श्वास अन्दर रोककर मूलबन्ध और रेचक के अन्त में उड्डीयान बन्ध करें। दम घुटने से पूर्व अंगुलियों को हटाकर दोनों नासिकाओं से श्वास बाहर निकालना चाहिये।

मूलबन्ध में सिद्धासन लगा रहेगा अर्थात् एड़ी से कन्द स्थान (जननेन्द्रिय मूल और गुदा के बीच) को दबाकर दूसरी एड़ी से लिङ्गमूल को दबाना चाहिये। इसके बाद गुदा का संकुचन करते हुये अपान वायु को ऊपर की ओर आकृष्ट करें[4] तथा साथ ही प्राणवायु को कण्ठ से नाभि की ओर ले जाना चाहिये। पूरक के आरम्भ के साथ-साथ इस क्रिया का भी आरम्भ हो जाना चाहिये। कुम्भक के समय तक नाभि-स्थान में प्राण और अपान वायु का संगम कराना चाहिये। यही मूलबन्ध है। इसके बाद रेचक के समय श्वास निकालने के साथ अपान वायु के विरेचन की स्थिति में गुदा के संकुचन का त्याग या शिथिलीकरण करना चाहिये। उड्डीयान बन्ध कुम्भक के अन्त में रेचक के प्रारम्भ में करना चाहिये। इस समय

---

१. हठयोग प्रदीपिका, २/६३-६६

२. घेरण्डसंहिता, ५/८०-८१।

३. हठयोग प्रदीपिका, २/६९।

४. वही, ३/६१।

नाभि के ऊपरी तथा नीचे के भाग (उदर) को पीठ की ओर इस प्रकार ताने अर्थात् आकर्षण करें कि नाभि के ऊपर नीचे के भाग पीठ से मिल जायें।[1]

Scanned by CamScanner

एकस्तंभं नवद्वारं गृहं पञ्चाधिदैवतम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिनः?"

[३] षट्चक्र

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)	(६)	(७)
आधारचक्र	स्वाधिष्ठानचक्र	नाभिचक्र	अनाहतचक्र	विशुद्धिचक्र	आज्ञाचक्र	सहस्रदलचक्र
४ दल	६ दल	१० दल	१२ दल	१६ दल	२ दल	(ब्रह्मरन्ध्र मे स्थित)

खगाण्डवत कन्दयोनि = नाड़ी मण्डल में ७२००० नाड़ियाँ हैं।

[४] प्रधान नाड़ियाँ

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)	(६)	(७)
'इड़ा' वाम भाग में स्थित	'पिंगला' दक्षिण भाग में स्थित	'सुषुम्णा' मध्यदेश में स्थित	'गांधारी' वामचक्षु में स्थित	'हस्ति' दक्षिणचक्षु में स्थित	'पूषा' दक्षिण कर्ण में स्थित	'यशस्विनी' वामकर्ण में स्थित

(८)	(९)	(१०)
अलम्बुषा (मुख में स्थित)	कुहूनाड़ी (लिङ्ग में स्थित)	शंखिनी नाड़ी (मूलस्थान में स्थित)

ये १० नाड़ियाँ प्राणवाहिनी नाड़ियाँ हैं।

*** इड़ा, पिङ्गला एवं सुषुम्णा नाड़ियाँ ***

'इड़ा पिङ्गला सुषुम्णा च नाड़ी मार्गे समाश्रिताः।
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः।'

'इड़ा' का देवता-सोम।। **'पिङ्गला' का देवता**—सूर्य। **'सुषुम्णा' का देवता**—अग्नि।

[५] * प्राण मण्डल और १० प्राण *

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)	(६)	(७)	(८)	(९)	(१०)
'प्राण'	'अपान'	'समान'	'उदान'	'व्यान'	'नाग'	'कूर्म'	'कृकर'	'देवदत्त'	'धनञ्जय'
हृदय में स्थित वायु	गुदा में स्थित वायु	नाभि में स्थित वायु	कण्ठ के मध्य स्थित	शरीर में व्याप्त वायु	उद्गिरण में स्थित वायु	उन्मीलन में स्थित वायु	भूख में स्थित वायु	विजृंभण में स्थित वायु	मृत्यु की स्थिति में भी न छोड़ने वाली वायु

[६] *** प्राणापान की क्रीड़ा एवं गेंद रूप जीव ***

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्छलति कन्दुकः।
प्राणपानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति।

* प्राणापान द्वारा निरन्तर आक्षिप्त जीव क्षण भरके लिये भी स्थिर नहीं हो पाता यथा खेला जाता हुआ कन्दुक।।

[७] *** प्राणापानाकर्षण एवं जीव की दयनीय स्थिति ***

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते।।

प्राण एवं अपान को समरस करना ही योगी की साधना है।

Scanned by CamScanner

* प्राणापान का समरसीकरण *

'अपानः कर्षति प्राणं, प्राणोऽपानं च कर्षति।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित्॥'

योगी का लक्ष्य है ऊपर-नीचे गतिशील प्राणापान को समरस करना। प्राणपान की गति या क्रियायें—

(१) दोनों परस्पर एक-दूसरे को ऊपर नीचे खींचती हैं और उनके साथ जीव भी रातदिन ऊपर-नीचे खिंचता रहता है।

(२) गुणबद्धजीव प्राणापान द्वारा ऊपर-नीचे लगातार उसी प्रकार खिंचता रहता है यथा रस्सी से बँधा श्येन पक्षी।

[८] *** अजपा जप—जीवों की स्वाभाविक मन्त्र-साधना *** इसे ही 'अजपा गायत्री' या 'हंसमंत्र' भी कहते हैं। इस श्वासोच्छ्वासोच्चारित स्वयंसञ्चरित मंत्र में मन को लीन करना ही अजपा जप की साधना है। यह जप अहर्निश (प्रति अहोरात्र में २१ हजार ६०० बार) चलता रहता है। **'हकार'** के साथ श्वास बाहर आती है और **'सकार'** के साथ बाहर जाती है। इस प्रकार अहर्निश "हंसः हंसः" का जप प्रत्येक प्राणी द्वारा निरन्तर किया जाता रहता है—

'हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः।
हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा॥
षट्शतानित्वहो रात्रे सहस्राण्येकविंशतिः।
एतत्संख्यान्वितं **मन्त्रं** जीवो जपति सर्वदा॥'

—(गो० श०)

योगी का लक्ष्य यह है कि वह 'हंसः' अजपा नाम गायत्री मंत्र को उलटकर 'सोऽहं सोऽहं' के रूप में सुने। यही अजपा गायत्री है। अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी। अस्याः संकल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते॥"

अजपा गायत्री की उत्पत्ति कुण्डलिनी से होती है। यह **'प्राणविद्या' 'महाविद्या'** एवं **'गायत्री'** है—

'कुण्डलिन्या समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स **योगवित्**॥'

इस प्राणविद्या का सम्यक् ज्ञाता ही **"योगविद्"** कहलाता है।

[९] *** कुण्डलिनी योग और उसकी साधना ***

मनुष्य के **'नाड़ी-केन्द्र'** के ऊर्ध्व में आठ फेंटे लगाकर स्थित, मुख से ब्रह्मद्वार को रोककर अवस्थित तथा स्वयंभूलिंग को वेष्टित करके विद्यमान जो प्रसुप्ता परमेश्वरी **'मूलाधार चक्र'** में विश्राम कर रही है, उसका ही नाम है **'कुण्डलिनी'**। उसे **'वह्नियोग'** से प्रबुद्ध करके सुषुम्णा में स्थित षट्चक्रों एवं ग्रंथित्रय का भेदन कराते हुए साधक का उसे सहस्रारस्थ शिव से मिलाना (सामरस्य कराना) ही **कुण्डलिनी योग की साधना है।** यह **'कुलाकुलयोग'** ही (शिव-शक्ति-सामरस्य ही) **कुण्डलिनी योग की साधना** है। इसी सामरस्य से योगी **'मोक्ष'** पाता है—

'कुण्डलिन्या तथा योगी **मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्॥'** 'शक्तिचालनी**मुद्रा'** **'भस्त्रिका-प्राणायाम'** **'वज्रासन'** आदि साधन कुलशक्ति के प्रबोधन के प्रधान साधन हैं।

Scanned by CamScanner

[१०] * कुण्डलिनी शक्ति के व्यापार *

कुण्डलिनी की सुषुप्ति ही जीवों का बन्धन है एवं उसको जागृत करके उसको अकुल से मिलाना ही जीवों की भुक्ति है। अतः 'कुण्डलिनी' मूढ़ों के लिए बन्धनकारिणी एवं योगियों के लिए मोक्षदा है—

'कुन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा स्मृता॥'

मुद्राभ्यास—मुक्ति प्राप्त करने के साधनों में **मुद्राभ्यास** भी महत्वपूर्ण है—

'स योगी भुक्तिभाजनम् ॥'

मुख्य मुद्राएँ हैं—**'महामुद्रा' 'नभोमुद्रा' 'उड्डियान' 'जालन्धर'** एवं **'मूलबन्ध'**। **'खेचरी मुद्रा'** का अपना विशिष्ट महत्व है।

[११] **अमृतपान एवं 'खेचरीमुद्रा'**—

'कालवञ्चन', 'अमृतत्व की प्राप्ति', 'पिण्डपदसमरसीकरण', 'निरुत्थान' ही **नाथ-योग के मुख्य लक्ष्य हैं।**

[१२] * **बिन्दु-साधना (बिन्दुयोग)** *—

योगी गोरक्षनाथ कहते हैं कि—'बिन्दुमूलं शरीरं तु शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः।'' समस्त शरीर बिन्दु' पर ही तो अवस्थित है, अतः—

'मरणं **बिन्दुपातेन,** जीवनं बिन्दुधारणात् ॥''

बिन्दु के पतन को रोकने के लिए **'खेचरी मुद्रा'** (जिह्वा को उलट कर कण्ठमूल में ले जाना) अत्यन्त सहायक है। **जब तक बिन्दु रक्षित** है मृत्यु संभव नहीं है—

'ब्रह्मचर्येण देवाः मृत्युमुपाघ्नता।' (वेद)
'यावद् बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः?'

'खेचरीमुद्रा' 'नभोमुद्रा' एवं 'वज्रोली'—की साधना से बिन्दु का अधःपतन होता ही नहीं। अतः ये साधनायें आवश्यक हैं। बिन्दु का ऊर्ध्वीकरण एवं 'उर्ध्वरितसत्व' ही ब्रह्मचर्य-साधना या **बिन्दु-साधना का प्राथमिक लक्ष्य** है। बिन्दुजय से अमृतत्व एवं अनेक सिद्धियों की प्राप्ति **द्वितीय लक्ष्य** है। ब्रह्मत्व-साक्षात्कार एवं समरसीकरण तथा मोक्षाप्ति **अन्तिम लक्ष्य** है।

'बिन्दु' और उसके भेद—'बिन्दु' के दो भेद हैं—

(१) 'पाण्डुर बिन्दु (२) 'लोहित बिन्दु'।
(शुक्र) (महाराज)

(१) शुक्र का स्थान : यह चन्द्रस्थान में स्थित है। 'बिन्दु' **शिव** है। बिन्दु **'चन्द्र'** है।

(२) रज का स्थान : यह नाभि में स्थित 'रज' **शक्ति** है। रज **'रवि'** है।

* इन **दोनों की एकता** अत्यन्त दुर्लभ है। इन दोनों के संगम से **'परमपद'** की प्राप्ति होती है। *

वायु के द्वारा शक्ति का चालन करने से जब महारज ऊर्ध्वमुख होकर एवं बिन्दु से मिलकर एक हो जाता है और तब शरीर दिव्य हो जाता है। **बिन्दु-साधना** से परमपद की प्राप्ति होती है—'उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ।'

Scanned by CamScanner

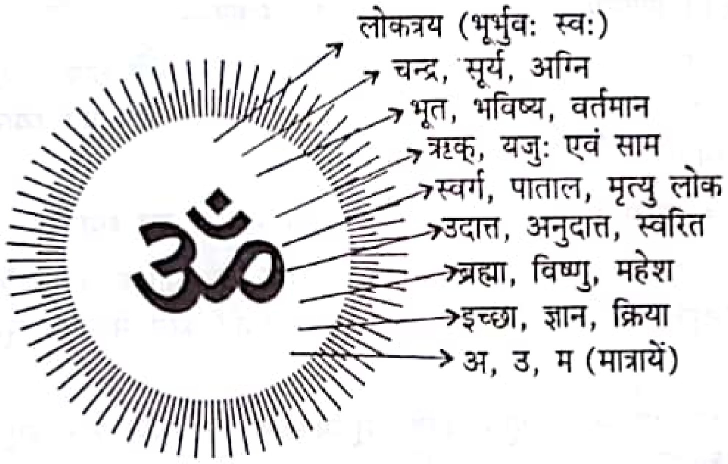
[१३] * ओंकार की साधना *

एकान्त स्थान में सम्यक रीति से **पद्मासनस्थ** होकर, **कण्ठ एवं शिर को समसूत्र में रखकर, नासाग्रभाग** पर **दृष्टि** रखकर **ओंकार का जप** करना चाहिए—

"पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः।
नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम्।।"

जिसकी मात्राओं में 'भूः', 'भुवः' एवं 'स्वः' तीनों लोक एवं चन्द्र, सूर्य तथा अग्नि देवता स्थित हैं—वही परम ज्योति ओंकारस्वरूप है। (ओंकार का स्वरूप)

ओंकार का स्वरूप



प्रणवाभ्यास की आन्तर साधना—

'(१) **वचसा** तज्जपेद् बीजं' = प्रणव की वाणी-साधना
'(२) **वपुषा** तत्समभ्यसेत्' = शरीर-साधना
'(३) **मनसा** तत्स्मरेन्नित्यं' = मन की साधना
'तत्परं ज्योतिरोमिति।'

'(४) शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत् प्रणवं सदा।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा।।'

(पवित्रापवित्र सभी स्थितियों में प्रणव का निरन्तर जप करते रहना चाहिए। इससे किसी भी पाप का स्पर्श नहीं होता।)

प्राण का बिन्दु से सम्बंध—

'चले वाते चलोबिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत्।।'
(वातचांचल्य→बिन्दु चाञ्चल्य।
वातस्थिरता→बिन्दु-स्थिरता
बिन्दु-स्थिरता→वात-स्थिरता

मरुत-स्थैर्य, चित्त-स्थैर्य एवं भ्रूमध्य मेंदृष्टि का स्थैर्य होने पर —मृत्यु का भय कहाँ?—

Scanned by CamScanner

"यावद् बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराभयम्।
यावद् दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः?॥"

प्राणापान की गति—प्राणापान की संचार-मात्रा ३६ अंगुल होती है।
प्राणवायु का संग्रह (प्राणस्थैर्य) आवश्यक है।
प्राणायाम से ही नाड़ी-शोधन होता है।

[१४] प्राणायाम के पूर्व चन्द्रबिम्ब का ध्यान—

'कुंभक' एवं 'रेचक' से युक्त प्राणायाम-साधना और उसके साथ—(१) अमृत स्वरूप (श्वेत वर्ण के) (२) दधि (धवल) (३) दुग्ध (धवल) **का ध्यान** करके प्राणायामाभ्यास करने वाला सदैव सुखी रहता है।

*** नाभि में अग्निपुञ्जवत प्रदीप्त सूर्य मण्डल का ध्यान ***

प्राणायाम-साधना के समय कुम्भक के काल में साधक को नाभिदेश में स्थित अग्निपुञ्ज के समान प्रदीप्त सूर्यमण्डल का ध्यान करने से बहुत सुख प्राप्त होता है।

दाहिने नासारन्ध्र से पूरक करके **'सूर्यमण्डल'** का ध्यान करते हुए कुम्भक करना चाहिए।

सूर्य एवं चन्द्र की विधि से दोनों बिम्बों—का ध्यान करने से **तीन माह के भीतर** नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं। **नाड़ी-शोधन के परिणाम—**

(१) नाड़ियों का शोधन (शुद्धीकरण)
(२) प्राणवायु को धारण करने की सामर्थ्य
(३) जठराग्नि की दीप्ति
(४) आरोग्याप्ति
(५) नाद-श्रवण

'सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतः।
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मात्त्रयादूर्ध्वतः।
यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपकम्।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात्॥'

—गोरक्षशतक

'योगबीज' और उसके सिद्धान्त

'योग की परिभाषा क्या है?
गोरक्षनाथ कहते हैं—
(१) **प्राण एवं अपान** का समायोग ही **'योग'** है।

Scanned by CamScanner

प्राणसाधना का महत्त्व—नाथपंथी कहते हैं कि गुरु उसी को बनाना चाहिए जो प्राण पर विजय प्राप्त कर चुका हो—

'मरुज्जयो यस्य सिद्ध्येत् सेवयेत्तं गुरुं सदा।'

कुण्डलिनी-योग—अपनी सुषुप्त शक्ति को जाग्रत किये बिना या पाताल की **'शक्ति'** को स्वर्ग (मुक्ति) लोक के **'शक्तिमान्'** (अकुल) से समरस किये बिना मुक्ति एवं अपने **'स्व' का पूर्ण विकास** संभव नहीं है।

प्राणायाम—कुण्डलिनी-साधना के विधान में गोरक्षनाथ ने प्रथम साधन प्राणायाम को स्वीकार किया है। ('वज्रासन' में बैठकर) एवं बालिस्तभर लम्बे एवं चार अंगुल चौड़े कोमल श्वेत वस्त्र से नाभि को वेष्टित करके **शक्तिचालन युक्ति** से वायु का कुम्भक करना चाहिए।

अष्टकुण्डलकुण्डलित कुण्डलिनी को सीधा करने हेतु **प्राणवायु का आकुञ्चन** करना चाहिए। इसके बाद **कुण्डली का चालन** करना चाहिए।

१५ दिनों तक **'वज्रासन'** से बैठकर **'शक्तिचालिनी मुद्रा'** का अभ्यास करना चाहिए।

---

१. योगबीज (७२)
२. योगबीज (८७)

प्राण-संयमन से वायु तप्त हो उठती है और इस वायु से प्रज्वलित अग्नि कुण्डलिनी को प्रतप्त कर देती है। इससे व्याकुल होकर 'कुण्डलिनी शक्ति' सुषुम्णा के मुख में प्रवेश कर जाती है और वज्रदण्ड में वायु तथा अग्नि के साथ प्रवेश करके 'ब्रह्मग्रंथि' का भेदन करके रुद्रग्रंथि में प्रविष्ट हो जाती है। फिर कुंभक के सिद्ध होने पर (१) सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली एवं भस्त्रिका का अभ्यास करना चाहिए। ये चार प्रकार के कुंभक प्राणायाम हैं। बंधत्रयक से युक्त केवल प्राणायाम से योग साधना सिद्ध हो जाती है।[१]

प्राणायाम के ८ भेद हैं—उनमें (१) सूर्यभेदन (२) उज्जायी (३) शीतलीकरण एवं (४) भस्त्रा प्राणायाम से कुण्डलिनी जाग उठती है।

(१) 'सूर्यभेद'→उदर के वायु विकार का नाश, गले के दोषों का अन्त, शरीर में कान्ति-वृद्धि, अग्नि-वृद्धि, शिर के रोग, जलोदर एवं धातुगत रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२) 'उज्जायी'→चलते-फिरते, रुकते उज्जायी का अभ्यास करना चाहिए।

(३) शीतलीकरण→पित्त एवं ज्वर का नाश।

(४) 'भस्त्रा'→वात, पित्त, कफ का नाश। इससे कुण्डलिनी जागृत होती है, वह टेढ़ी से सीधी हो जाती है, ग्रंथि त्रय का भेदन होता है और ब्रह्मनाड़ी के मुख पर कफ रूप अवरोध का नाश होता है।

बंध-साधना—बंधों में (१) मूल बन्ध (२) उड्डियान (३) जालन्धर प्रधान है। उनका अभ्यास करना चाहिए। (१) मूल बन्ध से—प्राण एवं अपान वायु + नाद बिन्दु में एकता आती है।

(२) उड्डियान—(कुंभक के आदि एवं रेचक के अन्त में करणीय बंध) सुषुम्णा में बद्धप्राण ऊपर की ओर उड़ता है।—वृद्ध भी तरुण हो जाता है। ६ माह के निरन्तराभ्यास से प्राण का वशीकरण एवं इच्छामृत्यु की प्राप्ति होती है।

Scanned by CamScanner

बंध-साधना—बंधों में (१) मूल बन्ध (२) उड्डियान (३) जालन्धर प्रधान है। उनका अभ्यास करना चाहिए। (१) मूल बन्ध से—प्राण एवं अपान वायु + नाद बिन्दु में एकता आती है।

(२) **उड्डियान**—(कुंभक के आदि एवं रेचक के अन्त में करणीय बंध) सुषुम्णा में बद्धप्राण ऊपर की ओर उड़ता है।—वृद्ध भी तरुण हो जाता है। ६ माह के निरन्तराभ्यास से प्राण का वशीकरण एवं इच्छामृत्यु की प्राप्ति होती है।

(३) **'जालन्धर बंध'**(पूरकान्त में अवश्य करणीय)—वायु मार्ग का निरोध, हृदय में वायु का अवरोध। यह बन्ध **अमृतस्वरूप** है और इससे प्राण **'ब्रह्मनाड़ी'** में प्रविष्ट हो जाता है।

कुण्डली-साधना—प्रथमत: योगी को (१) वज्रासन में बैठना चाहिए। फिर (२) कुण्डलिनी का चालन करना चाहिए। (३) फिर भस्त्रा प्राणायाम द्वारा उसे शीघ्र प्रबोधित करना चाहिए।

---

१. योगबीज (१००)

"वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत्।।"

इस साधना से मेरुदण्ड में वायु से, ग्रंथियों का भेदन होता है। इससे मेरुदण्ड में खुजली होती है। यथा चींटी के चढ़ने-सी प्रतीत होती है। उसके बाद **'रुद्रग्रंथि'** का भेदन होता है। अत: शिवात्मकता प्राप्त होती है। अन्त में **शिवशक्ति समागम** से परम स्थिति प्राप्त होती है।

'शिवशक्तिसमायोगाज्जायते परमा स्थिति:।।'

जैसे हाथी सूँड़ से पानी खींचता है, वैसे ही **सुषम्णा नाड़ी पवन को अपने भीतर खींचती है।** मेरुदण्ड में **२१ मणि स्थित हैं। सुषुम्णा मोक्षमार्ग है।** सुषुम्णा में सूर्य-चन्द्र (पिंगला-इड़ा) के निबन्धन से **काल पर भी विजय** प्राप्त हो जाती है। **'पश्चिमद्वार'** (सुषुम्णा) में वायु-प्रवेश करायें। इससे वायु समस्त शरीर में प्रविष्ट हो जाती है। इसमें 'पूरक' 'रेचक' दोनों का अन्त हो जाता है। यही है **'नाथ सङ्केत' या 'सिद्धसङ्केत'।**

प्राण एवं चित्त का सम्बंध

(१) यदि चित्त प्राण में लयीभूत हुआ तो—

(२) चित्त में प्राण का भी लय हो जाता है।

(३) जिसके प्राण एवं चित्त में सामरस्य स्थापित नहीं हुआ उसका शास्त्र एवं गुरु एवं उसकी आत्मप्रतीति सभी निष्फल हैं—

'चित्तं हि नष्टं यदि मारुते स्यात्,
तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाश:।
न चेदिदं स्यात्र तु तस्य शास्त्रं,
नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्ष:'

उसे 'मोक्ष' भी कभी नहीं प्राप्त हो सकता।

Scanned by CamScanner

प्राण एवं चित्त का सम्बंध

(१) यदि चित्त प्राण में लयीभूत हुआ तो—

(२) **चित्त** में प्राण का भी लय हो जाता है।

(३) जिसके प्राण एवं चित्त में सामरस्य स्थापित नहीं हुआ उसका शास्त्र एवं गुरु एवं उसकी आत्मप्रतीति सभी निष्फल हैं—

'चित्तं हि नष्टं यदि मारुते स्यात्,
तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः।
न चेदिदं स्यात्र तु तस्य शास्त्रं,
नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः'

उसे **'मोक्ष'** भी कभी नहीं प्राप्त हो सकता।

योगाभ्यास और 'ब्रह्मनाड़ी'—

(१) निरन्तर अभ्यासयोग से **'ब्रह्मनाड़ी'** समस्त धातुओं को अपनी ओर आकृष्ट करती है।

(२) **आसन-बन्ध-अभ्यास योग** से **'चित्त' प्राण में विलीन** हो जाता है। अतः **विन्दु अधोगामी नहीं हो पाता।**

(३) अनेक **नादों की उत्पत्ति होती है।**

(४) भूख, प्यास आदि दोषों का अन्त हो जाता है।

योगी **सच्चिदानन्द स्वरूप में प्रतिष्ठित** हो जाता है।

'काकमत' की सर्वोच्च श्रेष्ठता—गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'काकमत' से श्रेष्ठतर कोई नहीं है—

(१) 'तस्मात्**काकमतान्नास्ति** त्वभ्यासारव्य मतः परम्।।'

(२) बिना **कर्म** के योगसिद्धि नहीं प्राप्त होती—

'न कर्मणा विना देवि ! योगसिद्धिः प्रजायते।।'

(३) **लयादि योग**-साधन के बिना भी सिद्धि नहीं मिलती—

(४) पूर्वजन्म-कृत अभ्यास से शीघ्र सिद्धि मिलती है—

'पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते।।'

इसीलिए **'काकमत'** से श्रेष्ठतर कोई मत नहीं है।

योगाभ्यास के फल—

(१) 'आदौ **रोगाः प्रणश्यन्ति'** : रोगों का अन्त।

(२) 'पश्चाज्जाड्यं **शरीरगम्'** : शरीर की जड़ता का अन्त।

(३) 'ततः **समरसो** भूत्वा' : समरसत्व की प्राप्ति।

(४) **'चन्द्रो वर्षत्यनारतम्''** : अमृत-वर्षा।

(५) **'धातुं स्व संग्रसेद** वह्निः (फिर अग्नि पवन के साथ अपनी धातु को 'पवनेन समन्ततः।' ग्रास बना लेता है।

(६) शरीर में अनेक प्रकार के **नादों का प्रादुर्भाव**

(७) शरीर में **मृदुता** आ जाती है।

(८) पृथ्वी आदि तत्त्वों की **जड़ता को जीतकर** योगी **खेचरत्व** पाकर **ब्रह्माण्ड में स्वच्छन्द विचरण** करता है।

Scanned by CamScanner

'काकमत' की सर्वोच्च श्रेष्ठता—गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'काकमत' से श्रेष्ठतर कोई नहीं है—

(१) 'तस्मात्**काकमता**न्नास्ति त्वभ्यासारव्य मतः परम्॥'

(२) बिना **कर्म** के योगसिद्धि नहीं प्राप्त होती—

'न कर्मणा विना देवि ! योगसिद्धिः प्रजायते॥'

(३) **लयादि योग**-साधन के बिना भी सिद्धि नहीं मिलती—

(४) पूर्वजन्म-कृत अभ्यास से शीघ्र सिद्धि मिलती है—

'पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते॥'

इसीलिए **'काकमत'** से श्रेष्ठतर कोई मत नहीं है।

योगाभ्यास के फल—

(१) 'आदौ **रोगाः प्रणश्यन्ति'** : रोगों का अन्त।

(२) 'पश्चाज्जाड्यं **शरीरगम्'** : शरीर की जड़ता का **अन्त**।

(३) 'ततः **समरसो** भूत्वा' : समरसत्व की प्राप्ति।

(४) **'चन्द्रो वर्षत्यनारतम्''** : अमृत-वर्षा।

(५) **'धातुं स्व संग्रसेद** वह्निः (फिर अग्नि पवन के साथ अपनी धातु को 'पवनेन समन्ततः।' ग्रास बना लेता है।

(६) शरीर में अनेक प्रकार के **नादों का प्रादुर्भाव**

(७) शरीर में **मृदुता** आ जाती है।

(८) पृथ्वी आदि तत्त्वों की **जड़ता को जीतकर** योगी **खेचरत्व** पाकर **ब्रह्माण्ड में स्वच्छन्द विचरण** करता है।

(९) योगी **सर्वज्ञता** प्राप्त कर लेता है।

(१०) कामदेव के समान **रूपवान्** हो जाता है।

(११) पवन के समान **वेगवान्** हो जाता है।

(१२) **लोकत्रय में रमण** करता है।

(१३) **समस्त सिद्धियाँ** प्राप्त हो जाती हैं।

(१४) **अहंकार का** लय हो जाने पर देह में **कठिनता नहीं** रह जाती और इस स्थिति में—

'सर्वज्ञः सर्वकर्ता च स्वतंत्रो विश्वरूपवान्।
जीवन्मुक्तो भवेद् योगी स्वेच्छया भुवने भ्रमेत्॥'[१]

---

१. योगबीज (१७०)

Scanned by CamScanner

(३) **गोरक्षनाथ और योगाङ्ग—**

(क) **'गोरक्ष शतक'** में —षडङ्गयोग का प्रतिपादन।

(ख) **'सिद्धसिद्धान्त संग्रह'** में —अष्टाङ्गयोग का प्रतिपादन।

पायु-उपस्थ के मध्यभाग में स्थित **'त्रिकोणचक्र'** में अवस्थित (अर्थात् **'अग्निचक्र'** में स्थित) जो **'स्वयंभूलिङ्ग'** है उसे **'साढ़े तीन या आठ'** वलयों से लपेट कर सुषुप्ता भगवती कुण्डलिनी शक्ति 'ब्रह्मद्वार' (सुषुम्णा का मुखद्वार) को अवरुद्ध करके अवस्थित है।[1] यही अपने ब्रह्माण्डव्याप्त स्वरूप में **'महाकुण्डलिनी शक्ति'** कहलाती है किन्तु व्यष्टि स्वरूप में **'कुण्डलिनी'**।

इसी कुलशक्ति को उद्बुद्ध करके **शिव से समरस** कराना **योगी का चरमलक्ष्य** है। योगी कुण्डलिनी की चाभी से मोक्षद्वार खोलता है—

'उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात्।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्।।'

मानव शरीर में स्थित योगोपयोगी प्रधान तत्त्व

- (१) 'प्राण' (वायु)
- (२) 'बिन्दु' (शुक्र)
- (३) 'नाद' (शिवशक्ति का अन्त-सम्बंध वाक्तत्त्व)
- (४) 'मन' (प्राणारोही तत्त्व)

'प्राण' = 'संवित् प्राक् **प्राणे** परिणता।।' (वाक्तत्त्व)

ये चारों तत्त्व अन्तर्सबंधित हैं अतः उनमें से एक के अस्थिर होने पर अन्य सभी एवं एक के स्थिर होने पर शेष अन्य सभी स्थिर हो जाते हैं। गोरक्षनाथ ने 'सिद्धसिद्धान्तपद्धति' में योग विषयक दूसरी दृष्टि प्रस्तुत की है।

Scanned by CamScanner

कुण्डलिनी योग—परमशिव की शक्ति, मानव पिण्ड के मूलाधार चक्र में, प्राणी के जन्मजन्मान्तर के संचित मलों (आणव कमल, कर्म मल आदि मलों) के भार से आक्रान्त होकर स्थित है। **'नाड़ी-शोधन' 'भस्त्रिका'** (प्राणायाम) **'षट्चक्रभेदन' 'ग्रंथि-उच्छेद' 'नादानुसन्धान' 'प्रणवसाधना' प्राणापानैक्य-योग** आदि साधनों से कुण्डलिनी को 'ब्रह्मनाड़ी' में ले जाकर सारे तत्त्वों, सारी ग्रंथियों एवं सारे चक्रों का

१. प्रत्यभिज्ञा हृदयम् (१) (२) प्रत्य० हृ० (२)
२. प्रत्यभिज्ञाहृदयम् —आचार्य क्षेमराज

वेधन कराते हुए उसका 'सहस्त्रार' में परमशिव से सामरस्य कराना ही शरीर के अमृतीकरण, मोक्ष एवं जीवन्मुक्ति का मार्ग है।

Scanned by CamScanner

कुण्डलिनी के अन्य स्वरूप

(१) भगवती कुण्डलिनी **सर्वतत्त्वान्विता** है।

(२) भगवती का यथार्थ स्वरूप (स्वस्वरूप) ऊर्ध्व में ही विद्यमान है

(३) वह **विमर्शरूपिणी** है।

(४) उसी के द्वारा योगी **स्वस्वरूप (आत्मा) का ज्ञान** प्राप्त करते हैं।

* मध्यशक्ति-प्रबोधन और परमपद *

(नाभिदेश में अवस्थित 'मणिपूर चक्र' में विद्यमान कुण्डलिनी **'मध्यशक्ति'** कही जाती है।

(१) मूलाधार चक्रस्थ कुण्डलिनी = 'अध: शक्ति'
(२) मणिपूर चक्रस्थ कुण्डलिनी = 'मध्यशक्ति'
(३) सहस्रदलपद्मस्थ कुण्डलिनी = 'ऊर्ध्वशक्ति'

'मध्यशक्ति' को जागृत करने से और 'अध:शक्ति' को ऊपर की ओर आकर्षित करने से एवं 'ऊर्ध्वशक्ति' को ऊप की ओर आकर्षित करने से एवं 'ऊर्ध्वशक्ति' कुण्डलिनी के निपात-संयोजन से **'परमपद'** की प्राप्ति हुआ करती है।[3]

(१) **आधार चक्र (मूलाधार चक्र) की कर्णिका में** त्रिकोणाकार योनि

---

१. 'अप्रबुद्धेतितत्र पिण्डचेतनरूपास्वभावेन नानाचिन्ता व्यापारोद्यमप्रपञ्चरूपा कुटिलस्वभावा कुण्डलिनी ख्याता॥' (सि०सि०प० ४।१४)

२. 'विकाराणां निवारणोद्यमस्वरूपा कुण्डलिन्यूर्ध्व गामिनीप्रसिद्धा भवति॥ (सि०सि०प० ४।१४)

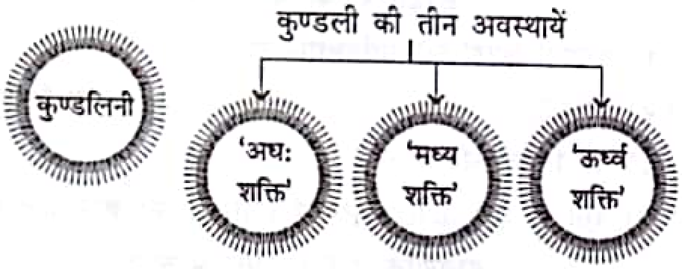
३. मध्यशक्ति प्रबोधेन अध:शक्तिनिकुञ्चनात् ।
ऊर्ध्व शक्तिनिपातेन प्राप्यते परमं पदम् ॥६॥

कामगिरि पीठ में **"अध: शक्ति कुण्डलिनी"** रहती है। इस शक्ति को अपानवायु के निकुञ्चन (आकर्षण) से ऊर्ध्वमुखी करके जागृत किया जाता है। सुषुम्णाद्वार को अपावृत करके इसे ऊर्ध्वमार्ग में चढ़ाया जाता है।

(२) **'नाभिचक्र' (मणिपूरक चक्र)** में आठ वलयों वाली इसी कुणलिनी को **'मध्य कुण्डलिनी'** कहा जाता है।

(३) कुण्डलिनी 'बन्धत्रय' के अभ्यास से समुत्थित होती है।

(४) प्राण से अपान का ऐक्य स्थापित होना **'ऊर्ध्वशक्तिपात'** है। षट्चक्रभेदनोपरान्त (एवं ग्रंथित्रयभेदनोपरान्त योगी) **"सहस्रार"** में कुण्डलिनी के साथ पहुँचकर **'परमपद'** प्राप्त करता है।



'अध:शक्ति' कुण्डलिनी का स्वरूप—

Scanned by CamScanner

'अध:शक्ति' कुण्डलिनी का स्वरूप—

(१) कुण्डलिनी का यह स्वरूप बाह्येन्द्रिय व्यापारों से युक्त एवं नाना चिन्ताओं से संयुक्त है—

'बाह्येन्द्रिय व्यापार-नानाचिन्तामया **सैवाध: शक्तिरित्युच्यते।''**

—(सि०सि०प० ४।१८)

(२) 'अतएव योगिनस्तस्या आकुञ्चने रता यस्या आकुञ्चन मूलाधारबन्धनात्सिद्धं स्यात्।' —(सि०सि०प० ४।१८)

योगी मूलाधार में स्थित इस शक्ति के आकुञ्चन-संकोचन में तत्पर रहते हैं। 'मूलाधार चक्र' के बन्ध के अभ्यास (अपान और प्राण का ऐक्य स्थापित होने पर उड्डियान एवं जालन्धर बन्ध की सिद्धि) से यह शक्ति ऊर्ध्वमुखी होकर जाग जाती है और साधक को परमानन्द की प्राप्ति करा देती है।

(क) **'मूलबन्ध'** (ख) **'उड्डियान बन्ध'** (ग) **'जालन्धर बन्ध'**—बंधत्रय से कुण्डलिनी महाशक्ति 'सहस्रार' में पहुँच जाती है।

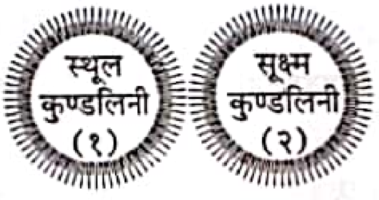
(३) जिससे चराचर, स्थावर जंगम एवं चिद्-अचिद् **समस्त जगत की उत्पत्ति**

होती है—वही **'मूलाधार'** है। जिसके संकोच-प्रसरण से कुण्डलिनी का प्रबोधन होने पर ज्ञान की वृद्धि होती है।—यह **मूलाधार ही संवित्प्रसारण भूमि है।**[1]

(४) **मूलशक्ति**—समष्टिरूप सर्वेश्वरी कुण्डलिनी 'महाशक्ति' के व्यापार कार्य से ही (संकोच-प्रसरण से ही) जगत का सृजन एवं संहार होता है। योगी इस मूल शक्ति का ध्यान कर जगत की सृष्टि और संहार कर सकता है। मूलाधार चक्रस्थिता महेश्वरी शक्ति **'मूल शक्ति'** है। यही कारण है कि सारे सिद्ध **मूलाधाररत होते** हैं।[2]

(५) **मध्याशक्ति**—यह कुण्डलिनी चिद्रूप होने से जीवात्मा, का यथार्थ स्वरूप है। अविद्या के कारण संसार-बंधन में एवं विषयादि मृगतृष्णा में आसक्त जीवात्मा को यह **'मध्या शक्ति'** अपने चिद्रूप स्वप्रकाश में धारण करने में समर्थ है। कुण्डलिनी शक्ति— (क) स्थूल (ख) सूक्ष्म दो प्रकार की है।

कुण्डलिनी के दो रूप हैं—



गोरक्षनाथ कहते हैं कि तरङ्गित स्वभाव वाली जो जीवात्मायें व्यर्थ में भटकती रहती हैं वे भी अपने आत्मप्रकाश के मध्य स्वस्वरूप प्राप्त कर सकती हैं, क्योंकि **'मध्या शक्ति' कुण्डलिनी** अपने चिद्रूप स्वप्रकाश में जीवात्मा को धारण करने में समर्थ है।[1]

Scanned by CamScanner

स्थूल-सूक्ष्म कुण्डलिनी—'स्वस्वरूपतया सदा धारयितुं समर्था या सा कुण्डलिनी मध्याशक्तिर्गीयते।''

''**स्थूलसूक्ष्मरूपेण** महासिद्धानां प्रतीयते॥''

[४]यद्यपि मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी योग-सिद्ध पुरुषों के अतिरिक्त संसार में

---

१. 'यस्माच्चराचरं जगदिदं चिदचिदात्मकं प्रभवति तदेव मूलाधारं संवित्प्रसरं प्रसिद्धम्॥' (४।१९)

२. 'सर्वशक्तिप्रसरसंकोचाभ्यां जगत्सृष्टिः संहतिश्च भवत्येव न सन्देहस्तस्मात्सा मूलमित्युच्यते। अतः प्रायेण सर्वे सिद्धा मूलधाररता भवन्ति। (४।२०)॥

३. तरङ्गितस्वभावं जीवात्मानं वृथाभ्रमन्तीमपि स्वप्रकाश मध्ये स्वस्वरूपतया सदा धारयितुं समर्था या सा कुण्डलिनी मध्याशक्तिर्गीयते स्थूलसूक्ष्मरूपेण महासिद्धानां प्रतीयत इति निश्चयः॥—(सि० सि० प० ४।२१)

४. 'स्थूलेति निखिलग्राह्या धारविग्राह्य स्वरूपापि पदार्थन्तरे भ्राम्यमाणा चिद्रूपा या वर्तते सा कुण्डलिनी साकारास्थूलापुनस्त्वियमेव स्वप्रसारचातुर्यतया वर्तमाना योगिनां परमानन्दतया कुण्डलिया निश्चयभूता वर्तते सा सूक्ष्मा निराकारा प्रबुद्धा महासिद्धानां मते प्रसिद्धाः॥ (सि०सि०प०४।२२)

Scanned by CamScanner

भस्तीका भ्रमरीमूर्छा केवलश्चाष्टकुंभकाः ॥

पूरकांते तु कर्तव्यो वंधोजालं धराभिधः ।
कुंभकांते रेचकादौ कर्तव्यस्तुड्डियानकः ॥

अधस्ता कुंचने भाशुकंठसंकोचने कृते ।
मध्यपश्चिमतानेन स्यात् प्राणो मध्यनाडिगः ॥

अपानमूर्द्धमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् ।
योगी जराविमुक्तश्च षोडशाब्द वयो भवेत् ॥

अथासने सुखादेव वध्वावज्रासनं ततः ।
दक्षणाड्यासमाकृख्य वहिस्थापवनं शनैः ॥

आकेशाग्रान्नखाग्रं च शिरोप्यवधिकुंभयेत् ।
कृत्वा वैवामनाड्या च चालयेत् पवनं शनैः ॥

पृ। १६१अ)

कपालशोधनं वात दोषघ्नं कृमिनाशनं ।

पुनः पुनरिदं सूर्य भेदनं समुदाहृतं ॥

मुखं स यस्य नासाभ्यां आकृष्य पवनं शनैः ।
यदा च गति कंठांतं हृत्पद्मवधिशोधनं ॥

पूर्ववत् कुंभयेत् प्राणाद्रेचयेदितया ततः ।
श्लेष्मादोषहरं देह वलदीप्तिविवर्द्धनं ॥

कुंभं कुर्यात् सदा वक्राद् घ्राणे चैव विजृंभितं ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकं ॥

योगी चक्रं समासाद्य सृष्टिसंहारकारकः ।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं तु जायते ॥

भवेश्वछंद देहश्च सर्वोपद्रव वर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगींद्रो भुवि मंडले ॥

रसना तालु मूलेन यः प्राणं सततं पिबेत् ।
स भवेत् सर्वसिद्धीनां भाजनं नात्रसंशयः ॥

रसना तालु मूलेन यः प्राणं सततं पिबेत्।
अब्दार्द्धेन भवेत् तस्य सर्वगां सुस्थिरः क्रियां॥

जिह्वाया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुंभसाधनं।
प्राणैस्तु प्रणरंध्राभ्यां रेचयेदनिलं शनैः॥

गुल्म श्लेष्मादयो दोषाः ज्वरपित्तक्षुधा तृषा।
एतानि शीतली नामः कुंभकोयं निहंति च॥

उर्वोरुपारसंस्थाप्य उभे पादतले तथा।
पद्मासनं भवेत् सम्यक् सर्वपापप्रणाशनं॥

सम्यक् पद्मासने वध्वा समग्रीवोदरः सुधी।

प्। १६१ब्)

मुखं संयस्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन्द रेचयेत्।
अथैव स्वशरीरस्थं चारयेत् पवनं स्थली॥

सुखसंम्यक् प्रयत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत्।
यदा गलंति हृत्कंठे कपालपवनं ततः॥

वेगेन पूरयेत् केचिद् हृत्पद्मावधिमारुतं।
पुन विरेचयेत् तद्वत् पुरयेच्च पुनः पुनः॥

यथैव लोहकाराणां भस्त्री वेगेन चारयेत्।
तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत् पवनं शनैः॥

यदाश्रमो भवेन् देहे तदा सूर्येण रेचयेत्।
अथोदरं भवेत् पूर्णं रेचनैर तथा लघु॥

धारयेन्नासिका मध्ये अंगुलीभ्यां तथा दृढं।
कुंभकं पूर्ववत् कृत्वा रेचयेद्वित्रया निल॥

वातपित्त श्लेष्म हरं शरीराणि विवर्द्धनं।
कुंडली बोधकः कुंभो रोगघ्नः सुखदः शुभः॥

ब्रह्मनाडी मुखे संस्थः कपालार्गल नाशनः।

सम्यग्सस्त्रासमुद्भूतो ग्रंथि त्रय विभेदकः ॥

वेगाद्दोषं पूरकं भृंगनादं भृंगी नादं रेचकं मंद मंदं ।
योगींद्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते पाताका चिदानन्दमूर्छा ॥

पूरकांते वहुतरं वध्वा जालंधरै शनैः ।
रेचयेन् मूर्छनास्थोयं मनोमूर्छासुखप्रदः ॥

अंतः प्रवर्तिता धार मारुता पूरितोदरः ।
साक्षात् पयस्य गाधोपि प्लवतो ब्रह्मपत्रवत् ॥

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरक कुंभकैः ।

पृ। १६२अ)

सहितः केवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः ।
रेचकः पूरक कार्य स वै सहित कुंभकः ॥

यावत् केवल सिद्धि स्यात् तावत् सहितमंन्यसेत् ।

रेचकं पूरकं मुक्त्वा मुखाद्वायु निरोधनात्॥

प्राणायामोयमित्युक्तः स वै केवल कुंभकः।
केवलकुंभके सिद्धे रेचं पूरक वर्जितं॥

न तस्य दुर्लभं किंचित् त्रिषु कालेषु विद्यते।
शुद्ध केवल कुंभेन यथेष्टं वायु धारणं॥

राजयोग पदं चैव लभ्यते नात्र संशयः।
हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठ॥

न सिद्धयति ततो युग्मनानिष्पत्तेः समभ्यसेत्।
कुंभकः प्राणरेचांते कुर्यात्रित्तं निरामयं॥

एवमभ्यासयोगेन राजयोग पदं व्रजेत्।
कुंभकात् कुण्डली बोधः कुंडलो बोधतो भवेत्॥

अनुर्गता सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते।
वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्न नादस्फुटत्वं नयने च निर्मले॥

आरोग्यतां बिन्दु जयोग्नि दीपनं नाडीषु सिद्धिर्हठसिद्धिलक्षणं ।

स शैलवनधात्रीनां यथाधारो हि कुंडली ।
सुप्तागुरु प्रसादेन यथा यागर्ति कुंडली ॥

तया पद्मानि सर्वाणि भिद्यंते ग्रंथयोपि च ।
प्राणस्य शून्य पदवी तदा राजपथायते ॥

तथा चित्त निरालंबं तथा कालस्य वंधनं ।

पृ। १६२ब्)

सुषुम्ना शून्य पदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ।
श्मशानं शांभवी मध्य मार्गश्चेत्येककवाचका ॥

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयतुमीश्वरी ।
ब्रह्मद्वारमुखसुप्तं मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥

महामुद्रामहावंधो महावेधश्च खेचरी ।

उड्डियानं मूलबंधः ततोजालंधराभिधः ॥

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्ति चालनं ।

इदं च मुद्रा दशकं धरामरणनाशनं ॥

आदिनाथोदितं सर्वं अष्टैश्वर्य प्रदायकं ।

वल्लभं सर्वसिद्धानां वल्लभं मनुजामपि ॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथारत्न करंडकं ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥

वज्रोली रमरोभिश्च सहजालिस्त्रिधा मता ।

एतेषां लक्षणं वक्ष्य कर्तव्यं च विशेषतः ॥

पादमूलन वामेन योनि संपीड्यदक्षिणं ।

पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां धारितत्सुखं ॥

कंठे वंधंसमारोप्य धारयेद्वायुमूर्द्धतः ।

यथादंडाहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥

ऋज्वा भूता तथाशक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्।

तदस्ति मननावस्था जायते द्विपुटाश्रिता॥

ततः शनैशनैरेव रेचयेन् न तु वेगतः।

इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रशस्यते॥

महाक्लेशादयो दोषा जायंते मरणादयः।

प्। १६३अ)

महामुद्रा च ते नैव वदंति विवुधोत्तमा।

चंद्रासै च समभ्यस्य सूर्याशे पुनरभ्यसेत्॥

यावत् संख्या भवतुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्।

नापथ्यं न हि पथ्यं च रसा सर्वोपिरीरसा॥

अपि मुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति।

क्षयं कुष्टं मुदावत्तं तुल्याजीर्ण पुरोगमाः॥

दोषाः सर्वक्षयं यांति महामुद्रां तु योभ्यसेत्।
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणां॥

गंभ्यनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्।
र्ष्णि भागेन पादस्य योनि स्थानं नियोजयेत्॥

वामोरूपरिसंस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदयं चिबुकं दृढं॥

निक्षिप्य योनिमाकुंच्य मनो मध्ये नियोजयेत्।
धारयित्वा यथाशक्त्या रेचयेदनिलंशनैः॥

संव्यागवसमभ्यास्य दक्षिणे नरमभ्यसेत्।
मतमेतं तु केषांचित् कंठवंधं विवर्जयेत्॥

शतदंतस्य जिह्वायां वंधः शस्त्रो भवेद्धितः।
अयं किल महावंधः महासिद्धि प्रदायकः॥

महामुद्रा च ते नैव वदंति विवुधोत्तमा।

चंद्रांसे च समभ्यस्य सूर्यांशे पुनरभ्यसेत् ॥

यावत् संख्या भवत्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ।
नापथ्यं न हि पथ्यं च रसा सर्वेपिरीरसा ॥

पृ। १६३ब्)

अपि मुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ।
क्षयं कुष्टं मुदावर्तं तुल्याजीर्णपुरोगमाः ॥

दोषाः सर्वक्षयं यांति महामुद्रां तु योन्यसेत् ।
कथिते यं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणां ॥

गंभ्यनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।
पार्ष्णि भागेन पादस्य योनि स्थानं नियोजयेत् ॥

वामोरूपरिसंस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदयं चिबुकं दृढं ॥

निक्षिप्य योनिमाकुंच्य मनो मध्ये नियोजयेत् ।

धारयित्वा यथाशक्त्या रेचयेदनिलंशनैः ॥

संव्यागवसमभ्यास्य दक्षिणे नरमभ्यसेत् ।
मतमेतस्तु केषांचित् कंठं वंधं विवर्जयेत् ॥

शतदं तस्य जिह्वायां बंधः शस्तो भवेद्धितः ।
अयं किल महावंधः महासिद्धि प्रदायकः ॥

कालपाशमहावंध विमोचन विचक्षणः ।
अयं च सर्वनाडीनामूर्द्धर्नं गति विबोधकः ॥

त्रिवेणी संगमं धर्ते केदारं पापयेत् मनः ।
रूपलावण्य संपन्न यथास्त्री पुरुषं विना ॥

महामुद्रा महावंधौ निःफलौ वेध वर्जितौ ।
महावेधा स्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥

वायी नामति मावृत्त्य निभृतं कंठमुद्रया ।
समहस्ता युगो भूयो स्फिचौ संताडयेच्छनैः ॥

पुट द्वयं समाकृष्य वायुः स्फुरति सत्वरं ।

पृ। १६४अ)

सोमसूर्याग्निसंबंधा जायते च मृतोर्जयः ।
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥

महावेधो यमभ्यासान् महासिद्धि प्रदायकः ।
वलीपलितवंधघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥

एतत् त्रयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वह्निवृद्धि करा चैव मनिमादि गुणप्रदं ॥

अष्टधा क्रियते चैकं यामयामे दिने दिने ।
सर्वसंचारसंधायी पापौघाभिदुरं सदा ॥

सम्यजिज्ञासतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनं ।
वह्निस्त्री पठिसेवा नामादौ वर्जनमाचरेत् ॥

छेदनचालनदोहैः कला क्रमेण चोद्धयेत्।
सायावद्भूमध्यं चेति तदा खेचर मुद्रया॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टो विपरीतगा।
भ्रूवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥

कलां परां मुखी * भ्यक्षणार्द्धेमपि तिष्ठति।
क्षणेन मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजलादिभिः॥

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेष्टि खेचरी॥

वाध्यते न स रोगेन लिप्यते न स कर्मणा।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरी॥

वित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खेगता।
ते नैव खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धिर्नमस्कृताः॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरलंबिकोर्द्धतः।

तस्य न क्षरते विंदुः कामिन्या लिंग तस्य च ॥

प्।१६४ब्)

चरितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तश्चाग्नि मंडलं ।
ब्रह्मत्युर्द्धं हठाछत्त्या निरोधो योगमुद्रया ॥

ऊर्द्धजिह्वा स्थितो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युंजयति योगवत् ॥

नित्य सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य देहिनः ।
तक्षकेनापि दंष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥

गोमांसं भक्षयेन् नित्यं पिबेदमरवारुणीं ।
कुलीनं तमहं विद्या इतरे कुलघातकाः ॥

गोशब्दे नोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसं भक्षणं तच्च महापातकनाशनं ॥

जिह्वा प्रवेशनं भूतं बहुनात्यादितं खलु ।

चंद्रात् स्त्रवति या सम्यक् सास्यादमरवारुणि ॥

मूर्द्धं षोडश पद्मपत्र गलितं प्राणांदवाप्तं हठादूर्द्धास्यो
रसनां विधाय विपरे शक्तिं परां चिंतयेत् ॥
तत्कल्लोलजः लाकुलं सुविमलं धारामृतं यः पिबेत् निर्दोषः समृणाल
कोमल तनुर्योगी विरंजी पति ॥

चुयंति यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्पंदिनी स क्षाराकटु *?
दुग्ध सद्दशी सध्वाज्य तुल्यं तथा ॥
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शास्त्रागमोद्दीरणं तस्य स्यादमरत्व
गुष्ठगुणितं सिद्धां गणाकर्षणं ॥

एवं सृष्टिमयं बीज एकामुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥

पृ। १६५अ)

सुचिरं ज्ञानजनकं पंचस्त्रोतः समन्वितः ।
तिष्ठंती खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्यनिरंजने ॥

यप्रालेपं पिहित सुखिलं मेरू मूद्धर्या तथैततस्मिंस्तत्वं प्रवदंति सुधी

चस्तन्मुख निम्नगा चंद्रात्सारस्त्रवति वपुषस्तेन मृत्युन्नराणांत

वह्नीयाद्वरुणममृतं नान्यथा कार्य सिद्धि ॥

इति श्रीवाराहीतंत्रे दक्षिणाम्नायनिर्वाणपदे षड्विंशति पटलः ॥ २६ ॥

भैरव उवाच ॥

पार्ष्णि भागेन संपीड्ये योनिमाकुंचय दृढं ।

अपानमूर्द्धमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते ॥

अधोगतमकारं वै ऊर्द्धगं कुरुते वरात् ।

आकुंच्य तेन तं प्राहु मूलबंध हि योगिनः ॥

गुरुपाष्ण्या तु संपीड्ये वायुमाकुंचयद्बलात् ।

वारं वारं तथा चोर्द्ध समायाति समीर ॥

प्राणादितोदितो बिन्दुः मूलबंधेन चैकतः ।

ततो योगससंसिद्ध्यै प्रमा तत्र न संशयः ॥

अपानप्राणयोरैक्याक्षयो मूत्र पुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबंधनात्॥

अपाने चोर्द्ध माया ते मध्यतः नाभिमंडले।
तथा नरे शिखा दीर्घा क्रियते वायुनाहता॥

ततो वायु वह्नि योगौ प्राणायाम स उच्यते।
तेनात्यंतः प्रदीप्तस्तु कुतो देहक्षयस्तदा॥

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतता संप्रबुद्ध्यते।

प्।१६५ब्)

दंडाहताभुजंगीवनिश्वस्य ऋजुनायिका।
विलं प्रतिष्ठाच्च ततो ब्रह्मणाड्यंतरे व्रजेत्॥

तस्मान् नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा।
उर्द्ध स्थितः सुषुम्नायाः प्राणस्तुड्डीयते यतः॥

तस्मात् त्वे उड्डियानाख्या योगिभिः समुदाहृतः ।
उडडीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगः ॥

उड्डियानं तदेयं स्यात् क्षत्रबंधोभिधीयते ।
उड्डियानं तु सहजं गुरुना कथितं सदा ॥

अभ्यसे सततं यस्तु वृद्धोपि तरुणो भवेत् ।
नाभेरुदर्ध्व मधश्चापितानं कुर्याच्च यं नतः ॥

योगी समभ्यसेत् मृत्युंजयत्येवन्न संशय ।
अति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारये दृढं ॥

गुल्फदंशसमीपं च कदं तच्च प्रवीच्यते ।
पश्चिमतानंमुपरिकारयेद्धृदय गल ॥

शनैः शनैर्यथा प्राप्तं तदा गंधिं प्रगछति ।
सर्वेषामेव वंधानामुत्तमोहुड्डियानकः ॥

उड्डियाने दृढे वंधे मुक्तिः स्वाभविकी भवेत् ।

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापये दृढमिछय ॥

वंधोजारं धराख्योयं जरामृत्युविनाशकः ।
वध्नाति हि शिराजालं अधोगानि न भोजनं ॥

ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखाघनाशनः ।
जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥

मंपीयूषंयतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ।

पृ। १६६अ)

संकोचलक्षणे नैव द्वे नाड्या स्तंभयेद् दृढं ।
मध्यं चक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं ॥

बंधत्रयामिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितं ।
सर्वेषां योगतंत्राणां सधेनं योगिनों बिदुः ॥

अधस्म कुंचरेनाशुकंठसंकोचने कृते ।
मध्यमश्विमतानेन स्यात् प्राणामध्यनाडिगः ॥

इडा च पिंगला चैव वाहयेत् पश्चिमं पथं ।
ब्रह्मस्थानस्थितोरोधः प्रयाति पवनोलयम् ॥

ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ।
उद्ध्र्वनाभि * रः स्तालुरुर्द्ध्भानुरधः शशी ॥

करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ।
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्नि प्रवर्द्धिनी ॥

आहारोवहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य तु ।
अल्वाहारो निराहारः क्षुधालस्य वसा भवेत् ॥

अद्धाशिरश्चोर्द्धपादौ क्षण स्यात् प्रथमे दिने ।
क्षणाच्च किंचिदधिकं अभ्यासे च दिने दिने ॥

वलितं परितं चैव षण्मासां तु न दृश्यते ।
मासत्रयं तु यो नित्यमभ्यसे स तु कालवित् ॥

स्वेच्छाया वर्तमानोपि योगोकैर्नियमर्चिना ।
वज्रोलीय विजानाति स योगी सिद्धिमान् भवेत् ॥

तत्र वस्तु द्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैव द्वितीयं तु नारी च वश वर्तिनी ॥

मेढ्रेन वसनैः सम्यक् कृत्वा कुंचनमभ्यसेत् ।

प्। १६६ब्)

पुरुषो वापि नारी वा वज्रोली सिद्धिमाप्नुयात् ।
प्रयत्नतः शिरो जाले फट्कारः कंचुकं धरे ॥

शनैः शनैः प्रकुर्वंति वायुसंचार कारणात् ।
भार्या भगे पतद्विंदुरभ्यासेनोर्द्धमाहरेत् ॥

वलितं वलितं विंदुमूर्द्धमाकृष्यरक्षयेत् ।
एवं रक्षति यो बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ॥

मरणं बिंदुपातेन जीवितं विंदुधारणात् ।

सुगंधियोंगिनो देहो जायते विंदुधारणात्॥

यावद् विन्दु स्थितो देहे तावन् मृत्यु भयं कुतः।
चित्तायत्तं नृणां शुक्लं शुक्रायत्तं हि जीवितं॥

तस्माच्छुक्रं रजश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः।
बिंदुमध्ये रजोप्येवं बीजं बिंदु च रक्षयेत्॥

मेढ्रेमाकुंचयदूर्द्ध्वं सम्यगभ्यास योगवित्।
अप्रयासः पुण्यवतं धन्यानां तत्वदर्शितं॥

निर्म *? त्सरणा सिद्धयंतन तु मत्सरणालिनां।
सहजोली चामरोली वज्रोल्या एकभेदतः॥

जलेषु भस्मनिःक्षिप्य दग्धमयसमुद्भवं।
वज्रोली मैथुनादूर्द्ध्वं स्त्रीपुंसाः स्वांगलेपनं॥

आसीनयोः सुखेनैव मुक्ताव्यापरयो क्षणं।
सहयोलीरियं प्रोक्ता साध्येया योगिभिः सदा॥

अयं शुभं करो योगो भोगे भुक्तेपि मुक्तिदः ।
विहर्ये नित्यं प्रथमावधारां विहाय निःसारतमांत्यधारं ॥

प्_। १६७अ)

निषव्यते शीतलमध्यधारां कपालिकैः कुण्ठमतैरमेध्या ।
अमरीयो पिबेन् नित्यं नस्यं कुर्याद् दिने दिने ॥

वज्रालीमभ्यसेत् सत्वे अमरोलीति कथ्यते ।
पुंसो विंदुं समाकुंचे सम्यगभ्यास पाटवान् ॥

यदि नारी रजो रक्षेत् संयोगी चासि योगिनी ।
तस्मा किंचिद् रजो नाशं न गछति न संशयः ॥

तस्या शरीरे नादस्तु बिंदुना शब्द गछति ।
स बिंदुतद्रजश्चैव एकीभूतः स्वदेहजैः ॥

वज्रोल्याभ्यासयोगेन सर्वसिद्धि प्रजायते ।
मेढ्रानाकुंचनादूर्द्धं रजसापि हि योगिनी ॥

अतीतो नागतवेत्ति खेचरे च भवेद्रुवं ।
देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्याभ्यास योगतः ॥

तस्मादयं साधकानां भोगमुक्तिविमुक्तिद ।
तस्मात् पुण्यवतामेव योगोयं संप्रसिद्धयति ॥

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिमीश्वरी ।
कुण्डल्यारुंध देवीति शब्दाः पर्याय वाचका ॥

उद्धात यत् कपाटं तु यथाकुंचितया हठात् ।
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं ।
मुखेनाछाद्यतद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥

कंदोर्द्धकुण्डली शक्तिरष्टधा कुंतलाकृतिः ।
बंधनाय च मूढानां सदा मोक्षाय योगिनां ॥

अंभोदि शैलद्वीपानां आधारः शेष कुंडली।

पृ। १६७ब्)

अशेष योगतंत्रीणांमाधारः कुण्डली तथा।
कुण्डली कुटिलान्य?रासर्पवत्परिकीर्तिता॥

सा शक्तिश्चालिता येन समुक्तो नात्रसंशयः।
गंगायमुनयोर्मध्ये वालरंडातपस्विनी॥

ज्वालात्कारेण गृह्णायातद्विष्णोः परमंष्पदं।
इडाभृंगवती गंगा पिंगला यमुना नदी॥

इडापिंगलयोर्मध्ये वालरंडा सरस्वती।
पुछेत्प्रगृह्य भुजगी सुप्ताशुद्धोधयंवतां॥

निद्रां विहायस्य ऋज्वी ऊर्द्धमूर्तिष्टते हथात्।
अवस्थिता वैव फणावतीतां प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रं॥

प्रसार्य सूर्यात् परिधान मुक्ता प्रगृह्यते तत्परिवालनीया।

वितस्ति प्रमिदं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुली ॥

मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनांवरलक्षणं ।
वज्रासन स्थितो योगी पालयित्वा च कुंडली ॥

कुर्यादनंतरं भस्त्री कुंडलीमाशु बोधयेत् ।
मनोराकुंचने नैव कुंडली चारयेत् तदा ॥

मृत्योर्वक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युर्भयं कुत ।

नासादक्षिणमार्गवा हि पवनात् प्राणाभिदीर्घाकृतौश्चंद्राभः
परिपूरिता मृततनुः प्राग्घंटिकायास्तथा ॥
छिन्नात्कालविशालवह्विवशगाभ्रूरंधनाडीगणां तत्कार्य कुरुते
पुनर्नवतरं चिन्नद्रुम स्कंधवत् ॥

कुंण्डलि चालयित्वाथ कुर्याद्भस्त्री विशेषतः ।

पृ। १३८अ)

एवमभ्यस्यते नित्यं यमिनस्तु कुतोयम ॥

यदाभ्यसेत् सूर्यभेदमुज्ज्वयी वापि शीतली ।
एवमभ्यासयोगेन शमनोयमिना कुतः ॥

मुहूर्त द्वय पर्यंतं निर्भयं वा दिशोदशः ।
ऊर्द्धमाकृष्यते किंचित् सुषुम्नायाः समुद्धृतः ॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायाः समुद्धृता ।
जहाति तस्मात् प्राणोयं सुषुम्ना व्रजनिश्चला ॥

तस्मात् संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरंधती ।
यस्यासंचालयेनाशु योगी रोगात् प्रमुच्यते ॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनं ।
किमत्रवहुनोक्तेन कालं व्रजति लीलया ॥

ब्रह्मचर्यरतं स्येवं नित्यं मितमितासिनः ।
मण्डलाद् दृश्यते सिद्धि कुंडल्याभ्यास योगतः ॥

अभ्यासें विस्तृतां चांद्री विभूतां सहमिश्रयेत्।
तां धारयेदुत्तमांगे दिव्यदृष्टि प्रदायिनी॥

द्विसप्तति सहस्राणां नाडीनामलशोधनं।
गुडप्रक्षालनीपायः कुण्डलिभ्यास इष्यते॥

इति द्वादशधा प्रोक्ता आदि नाथेन शंभुना।
कारणे सर्वसिद्धीनामेकैकापि क्षमेव सा॥

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा।
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापिनु राजते॥

मारुताभ्यासनं किंचि मानो युक्तं समाचरेत्।
इतरेत्र न कर्तव्या मनोवृत्ति मनीषिणा॥

पृ। १६८ब्)

विनापि मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनः।
आसनं प्राणसंयाम मुद्राभि सरला भवेत्॥

अभ्यासेन हि मुद्राणां तद्गुतेति समाधिना।
मुद्राणां चापरा मुद्रा भद्रासिद्धि प्रयछति॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो धत्ते सांप्रदायकं।
स एव श्री गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः॥

तस्य वाक्य परो नित्यमथा * स समाहितः।
अनिमादि गुणैस्वर्य लभते कालपंचकः॥

नमः शिवाय गुरवे नादविंदु कलात्मने।
निरंजन पदं यांति यतो योगी परायणः॥

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधि क्रममुत्तमं।
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परं॥

राजयोगसमाधिश्च उत्मनीव * *? नी।
अमरौघारयस्तत्र शून्या छून्यं परं पदं॥

अमनस्कं तथा द्वैतं निरालंबं निरंजनं।

जीवन्मुक्त * ? क्ति पदं शब्द पर्याय वाचकं ॥

सलिले सैधवं यद्व सम्यं भजति योगतः।
यथात्ममनसौरैक्यं समा *? रभिधीयते ॥

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मा परमात्मना।
समस्तनष्टसंकल्पः समाधिसोभिधीयते ॥

समाधिस्तु तथा ज्ञानं कर्पूरं सलिले यथा।
तथात्ममनसौरैक्यं समाधिः साभिधीयते ॥

राजयोगस्य माहात्म्यं कोटयजानाति तत्वतः।

प्। १६९अ)

ज्ञानमुक्ति स्थिति सिद्धिः गुरुवाक्य न सिद्धयति।
दुर्लभो विषय त्यागो दुर्लभे तत्व दर्शनं ॥

दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणाविना।

यावन्नैव प्रविशंति चरन्मारुतो मध्यमार्गं यावद्विंदुर्न भवति
दृढः प्राणवातः प्रबुद्धः ॥
यावद्ध्यौन्नः सहज सदृशं जायते नैव चित्तं तावज्ज्ञानं वदति यदिदं
दंभमिथ्या प्रलापः ॥

वायुमार्गेन संचारे सकलं लभते महः ।
तथाष्टगुणमैश्वर्यं सत्यं सत्यं वरानने ॥

विविधै रसनैः कुंभैर्विचित्रकरणैरपि ।
प्रबुद्धायामादि शक्तौ प्राणः शून्य विलीयते ॥

उत्पन्न शक्ति बोधस्य त्यक्त निःशेष कर्मणाः ।
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रकाशते ॥

सुषुम्ना वाहिनी प्राणे शून्यविंशति मारुतः ।
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥

अमराय नमस्तुभ्यं सोपि काल त्वयाहतः ।
पतितं पवने यस्य जगदेतच्चराचरं ॥

चित्ते समत्वमापन्ने वायुव्रजति मध्यमे ।
तथामरोली वज्रोली सहजोली मतोपि च ॥

ज्ञानं कुतो मनसि जीवति देहि यावत् प्राणोपि जीवम * नोस्नि पतेन यावत्
प्राणोसनो द्वयमिदं विलयं * याति मोक्षं स गछति नरो न कथं
चिदन्यत् ॥

ज्ञात्वा सुषुम्ना सद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगं ।

प्। १६९ब्)

स्थित्वा सदैदवस्थाने प्राणरंध्रं निरोधयेत् ॥

सूर्यचंद्रसमाकृत्वा दत्वा कारापि पंजरे ।
सुषुम्नां शांभवी शक्ति शेषास्त्वेवं निरर्थकाः ॥

वायुः परिचितो यस्मादनिमासहकुंडली ।
अथ चिंतांतरेभ्यास प्रत्यासा जीवयोगिना ॥

पवंनो वध्यते येन ते नैव वध्यते मनः।
हेतु द्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणे॥

तयार्विनष्ट एकस्मिन् भावनापि विनश्यतः।
तत्रैव लीयते वायुः मनस्तत्रैव लीयते॥

दुग्धांवुधत्संमिलिता वुभौ तौ तुल्य क्रियौ मानसमारुती हि।
यतो मरुन्निंद्य मनः प्रवृत्ति यतो मनस्तत्र मरुन्निवृत्तिः॥

एकस्यन्मसादपरस्य नाश तत्रैव वृत्तेरपस्य वृत्तिः।
अधस्तयोश्चेंद्रिय वर्गवृत्तिः विज्ञातयोर्मोक्ष पदस्य सिद्धिः॥

रसस्य मनसश्चैव चंचरत्वं स्वभावतः।
रसो वद्धो मनोवद्धं किं न सिद्धयति भूतले॥

मूर्छितो हरते व्याधिं मृतो जीवयति स्वयं।
बद्धः खेचरतं धत्ते स जीवशो रसेश्वरः॥

वायुमार्गे च संचारे सफलं लभते महः।

ततोष्टगुणमैश्वर्य सत्यमित्याह शंकरं ॥

मनस्थैर्य स्थितो वायुस्ततो बिंदु स्थिरो भवेत्।
बिंदुस्थैर्यादया सत्ये पिंडस्थैर्य प्रजायते ॥

इंद्रियाणां मनो नाथे मनोनाथश्च मारुतः।

प्।१७०अ)

मारुतस्य लयोनाथस्तन्नाथं लयमाश्रयेत्।
स्वयमेवामोक्षस्वस्ति वापि मंत्रांतरो मनः ॥

प्राणापानमपानं ताल्लयकाश्चित्त वर्तिते।
प्रनष्टौ छ्वासनिःश्वासः प्रनष्टविषय ग्रहः ॥

निश्चलो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनः।
उछिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषवेष्टितः ॥

स्वावगम्यो लयः कोपि जायते वापि गोचरः।
यत्र दृष्टि लयस्तत्र भूतेंद्रिय सनातनः ॥

सा शक्तिर्जीवभूतानां दृष्टिल्लक्ष्यलयं गते ।
वेदशास्त्रपुराणानि सामान्या गणिका इव ॥

एकैव शांभवी विद्या गोप्याकुलवधूरिव ।
अन्तल्लक्षमनोदृष्टिर्निर्मेषां मेषवर्जिता ॥

एषा तु शांभवी मुद्रा सर्वमंत्रेषु गोपिता ।

अनंतल्लक्षविलीन चित्तपवनो योगी यथावर्तते दृष्ट्वा निश्चलतारया वहिरतः
पश्यन्न पश्यन्नपि ॥
मुद्रेयं खेचरी भवति सायुष्म प्रसादान्गुरोः शून्याशून्यविवर्जितं
स्थलति यत्तत्वं पदं शांभवं ॥

ताराज्योतिषु संयोज्यो किंचिदुच्चारयेद्भ्रुवौ ।
सूर्यगतस्य मार्गेषु उन्मनी काललक्षणं ॥

केचिदागमयोगेन केचिन्निगमसंकुले ।
केचित्तर्केन मुह्यंति नैव जानंति तारकम् ॥

अर्द्धोद्घाटित लोचन स्थिरमनोनाशाग्र दत्वे क्षणश्चंद्रार्कौ च
विलीयतांतर गतौ निक्षिप्य भासांतरे ॥

पृ। १७०ब्)

ज्योतीरूपमशेष वाह्य रहितं देदीप्यमानं परं तत्व पश्चरमंचवस्तु
परमं वाच्यं कमत्राधिकं ॥

वासरे पूजयेल्लिंगं रात्रौ चैव न पूजयेत्।
सततं पूजयेल्लिन्गं दिवारात्रौ न पूजयेत्॥

सुखिनं ज्ञानजनकं पंचस्त्रोतः समन्वितं।
तिछते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्यनिरंजने॥

सव्यदक्षिणनाडिस्थो मध्ये वाहीत मारुतः।
तिष्ठंते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं न संशयः॥

सोमसूर्य द्वयोर्मध्ये निरालंबंतथा पुनः।
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी॥

सोमयोर्भेदिता धाम साक्षाद् वै शिववल्लभा।
पूजयेदतुलां दिव्या सुषुम्ना दक्षिणे मुखे॥

पुरस्ताच्चैव पूर्यंत निश्चिता खेचरी भवेत्।
अत्यस्ता खेचरी मुद्रा उन्मनी संप्रजायते॥

अभ्यसेत् खेचरी मुद्रा तांवत्स्याद् योग निद्रता।
संप्राप्त योगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन॥

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते॥

चंद्रसूर्य द्वयोर्मध्ये मुद्रां दद्याच्च खेचरी।
निरालम्बे महाशून्य व्योमचक्र व्यवस्थितं॥

निरालंबं मन कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत्।
स वाह्याभ्यंतरं व्योम्नि घटवर्तिष्ठति ध्रुवं॥

प्। १७१अ)

वाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः।
स्वस्थान गछति प्राणः सूर्याग्नि पवने तथा॥

एवमभ्यस्य मानस्य वायुमार्गं सदानिशं।
अभ्यासाज्जायते वायु मनस्तत्र विलीयते॥

अजरत्वं भवेद् देहे आपदतलमस्तके।
सिद्धयते च महायोगो महावलपराक्रमः॥

शक्तिमध्ये मनःकृष्य शक्तिर्मनसि मध्यतः।
मनसा मनसा लोक्ये धारयेत् परमं पदं॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च स्वं कुरु।
सर्वं मयं च खं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत्॥

अन्तः शून्यो वहिः शून्यो शून्यकुंभ इवाम्वरे।
अंतः पूर्णो वहिः पूर्णः पूर्णकुंभ इवार्णवे॥

वाह्य चिंता न कर्तव्या तथैचांतरचिंतनं ।
सर्वचिंता परित्यार्या न किंचिदपि चिन्तये ॥

ज्ञेयं सर्वमयी तञ्च ज्ञानं मनसि उच्यते ।
ज्ञानं ज्ञेयं मनश्चैव नान्यः पंथो द्वितीयकः ॥

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित् स चराचरं ।
मनसो ह्युन्मनी भावो चैतन्नैवै प्रलभ्यते ॥

ज्ञेयवस्तु परित्यागाद्विरयं याति मानसं ।
मानसो विलये याते कैवल्यमपि कल्पते ॥

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणं ।
अमुनर्वा सनोत्थानाद्वृत्त्यया विश्वविस्मृतः ॥

एवं नानाविधो पायाः सम्यक् स्वानु भवान्विता ।
समाधिमार्गा कथिताः पूर्वाचार्यै महात्मभिः ॥

प्। १७१ब्)

अशक्यं तत्वबोधीनामूढानामपि सर्मतं ।
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥

श्री आदिनाथेन सपादकोटिलयः प्रकारः कथिता जयंति ।
नादानुसंधानकमेव धान्यं मन्यामहेरतनैंसंलयानां ॥

श्रवणपुटयनयुगलनासामुखरोधनेनव कर्तव्यं शुद्धसुषुम्नाशरणे
स्फुटे ममलः श्रूयते नादः ॥

आरंभश्च घटंश्चैवस्तथा परिचयस्ततः ।
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्था चतुष्टयं ॥

ब्रह्मग्रंथि भवे भिन्ना नादः शून्यसमुद्भवः ।
विचित्रं कुणको देहे नाहतः श्रूयते ध्वनि ॥

दिव्यगंधा दिव्यचक्षुस्तेजस्वी तु अरोगवान् ।
संपूर्ण हृदय शून्य प्रारंभो योगवान् भवेत् ॥

द्वितीय भेदयुक्ते तु वायुर्भावति मध्यगः ।

हठासनो भवेद् योगी ज्ञानी देवसमस्तथा ॥

विष्णुग्रंथस्तथा भेदा परमानंदसूचकः ।
अति शून्ये विसं मंदो भेरीशब्दस्तथा भवेत् ॥

अथ ग्रंथि त्रयं भित्वा जायते मर्दल ध्वनिं ।
महाशून्य समायाति सर्वसिद्धि समाश्रयः ॥

विना मनस्ततो जित्वा सहजानंदसंभवः ।
दोषद्वखजरामृत्युः क्षुधा निद्रा तृषा तथा ॥

रुद्रग्रंथि ततो भित्वा सर्वपीठगतोनिलः ।
निष्पन्नो वेणवः शब्दो क्वणन्नादो क्वणो भवेत् ॥

एकीभूतं तथा चित्तं राजयोगाभिधानकं ।

प्। १७२अ)

सृष्टिसंहारकर्तासो योगीश्वर समो भवेत् ।
राजयोगपदं प्रस्तु मुखवायौल्प चेतसां ॥

सद्यः प्रत्यूपसंधायी सेव्यते नादयो लयः ।

नादानुसंधानसमाधि भाजां योगीश्वराणां हृदि वद्धमानं ॥
आनन्दमेकं वचसामवाच्यं जानातितं श्रीगुरुनाथ एव ॥

मुक्तासना स्थितो योगी मुद्रासंधायशांभवी ।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतर्गते महत् ॥

अभ्यस्य मानो नादोयं वाच्यमा शृणुते ध्वनि ।
पश्चाद्विपक्षमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥

श्रुयते प्रथमाभ्यासे नादो नाम विधो महान् ।
वर्द्धमाने ततोभ्यासे श्रूयते शूक्ष्मशूक्ष्मतः ॥

आदौ जलधिजीमूत भरीनिर्भर निःस्वनः ।
मध्यमर्दलशंखे च घंटाकोलाहलस्तथा ॥

अन्ये तु किंकिणी वंश वीणाभ्रमरनिःस्वन ।

इति नानाविधानादा श्रूयते यत्र मध्यतः॥

महातिश्रूयमानेपि मेघभेर्यादिक ध्वनैः।
तत्र शूक्ष्मं नादमेघ परितोपि परामृणेत्॥

ध्वनि मुत्सृज्य वा शूक्ष्मे शूक्ष्ममुत्सृज्य वायवे।
श्मशानमपि क्षिप्तं च मनो नेत्र प्रचारयेत्॥

यत्र कुत्रापि वा नादे गलति प्रथमं मनः।
तत्रैव निचलो भूत्वा तेन सार्द्धं विलीयते॥

कोष्ठ प्रवर्तते वह्नि कोष्ठेन सहसाम्यति।
नादे प्रवर्तते चित्तं नादेन सह लीयते॥

प्।१७२ब्)

औदासीन्य परो भूत्वा सदाभ्यासेन संशयः।
उन्मनी कारकं सद्यो नादमेवादधारयेत्॥

ज्ञातेकाचौपटी वा कुटी वा पथ्याहारोगोपयोचापयो वा भोज्यं भुक्तं

चान्नमाकंदयावा द्रोणी चाप्य चोप भोज्यैव पात्रं ॥

सर्वचिंतां समुत्सृज्य सर्वचेष्टाश्च सर्वदा ।

नादमेवा न संधत्ते योगसाम्राज्यमिछति ॥

मकरंदामिवं भृंगो गंधनोप्पक्षते यथा ।

नादाशक्तं तथा चित्तं विषया न हि कांक्षति ॥

वद्धं विमुक्तं चावल्यं नादगंधकरीरणात् ।

मनः पारदमाप्नोति निरालंबाख्य खोटनं ॥

वद्धाचेन्नाद गंधेन सद्यः स त्यक्त चापले ।

प्रयाति साश्वताश्चैव व्युपाछ छिन्न इद्रुमा ॥

नादं प्रणत नित्तस्य मंतरंगा भुजंगमः ।

विस्मृत्य विश्वमेकाग्रं कुत्रचित्त हि धावति ॥

मनोन्मर्तगजेंद्रस्य विषयाप्यनुचारिणः ।

लीयमानः समर्थोयं निलादनिशितांकुशं ॥

नादांतरं तु संगस्य चाजिनः परिधावते।
अंतरंग तुरंगस्य रोगो वा गीयतेपि च॥

अनाहत ध्वने चेतर्ज्ञेयं यत्सूक्ष्मसूक्ष्मकं।
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदं॥

भावनाकाशसंकल्पो यावच्छंदः प्रवर्तते।
निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मानुमीयते॥

नादः शक्तिरितिख्याता नादनामं सदाशिवं।

प्। १७३अ)

नादज्ञानेन नष्टेन तदुन्मन्येव शिष्यते॥

नादायावन्मनस्तावन्नादांते तु मनोन्मनी।
स शब्द कथितं व्योम निःशब्दं ब्रह्म कथ्यते॥

यदा नादानुसंधानात् संक्षीणे वासनोदये।

निरञ्जने वलीयन्ते निस्वरे मनसारुते ॥

नादकोटि सहस्राणि बिन्दुकोटि शतानि च ।
सर्वे तत्र लयं यांति यत्र देवो निरञ्जनं ॥

एवं सृष्टिमयं बीजं एकामुद्रा च खेचरी ।
एको देवी निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥

शंखदुंदुभिनादं च न शृणोति कदाचन ।
काष्ठवर्जायते देव उन्मन्या अवस्था ध्रुवं ॥

सर्वावस्था विनिर्मुक्ता सर्वचिंता विवर्जिताः ।
मृतवत्तिष्ठते योगी समुक्तो नात्रसंशयः ॥

अवध्यः सर्वशस्त्राणांमवध्यः सर्वदेहिनां ।
अग्रा * मंत्रतन्त्राणां योगी युक्तसमाधिना ॥

प्रवेशे निर्गमे चैव दक्षिणे चोर्द्धमध्यमः ।
न पश्यवायुर्वहति समुक्तो नात्रसंशयः ॥

चित्तं न सुप्तं नो जाग्रत् स्मृति वस्तु च नान्यथा ।
नास्ति मेति न चोदेति यथासौ मुक्त एवसः ॥

सृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यं वायु स्थिरोय विना प्रयत्नतः चित्त स्थिरं यस्य विनावलंवनं स एव मुक्तः स गुरुः स सेव्यः ॥

विद्या तीर्थे जगति विवुधा साधवः सत्य तीर्थे गंगातीर्थे मलिन मनसो योगिनो ज्ञान तीर्थे ॥

प्। १७३ब्)

धारातीर्थे धरणि पतनो दानतीर्थेश्च भक्त्याः लज्जातीर्थः कुलयुवतयः पातकं क्षालयंति ॥

इति श्रीवाराहीतंत्रे दक्षिणाम्नायनिर्वाणपदे सप्तविंशतितम पटलः ॥ २७ ॥

भैरव उवाच ॥

शृणु देवि प्रवक्ष्यामि षोडशमातृकांविका ।
वाराही नीलकाली च कथयामि यथाक्रमं ॥

मन्दाग्नि सन्दीपन पाचनादि संदायि सानन्दकरी सदैव ।अशेषदोषामय शोषणी च हठक्रियामौलिरियं हिलौलि ॥

हठ्क्रिया मंदभूक (कमी भूक) उत्साह पचन व आनंदमय स्थिति नेहमी देते. दोष पूर्णपणे नाहिसे करणे.हठ्क्रिया हि अनुवांशिक रोग नाहीसे करते.

भस्त्रीव लोहकारस्य रेचपूरौ च संभ्रमौ। कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥

कठीण व घट्ट त्वचा रेचाकाने जलद होते कपालभाती कफ दोषासाठी विशेष उपयुक्त आहे.

षटखेकर्मभिर्गतस्थौल्य कफदोषमलादिकः। प्राणायामं ततः कुर्यात् अनायासेन सिध्यति ॥

स्थूलता कफ दोष व मल षडकर्मानी जातात. प्राणायाम त्यानंतर केल्यास सहज सिद्ध होतो.

हठयोगे प्रतिपादित सूर्यभेदिताकुम्भकानां स्वरूपं पूर्वमेव। प्राणायाम प्रकरणे प्रतिपादितम्। महामुद्रामहाबन्धो महावेगश्चखेचरी ।ओड्याण पीठबन्धश्च ततो जालंधराभिधा ॥

हठयोग सूर्यभेदन कुंभकाचे पूर्वस्वरूप सांगतो जे प्राणायाम प्रकरणात आहे तसेच महामुद्रा महाबंध महावेगाने खेचरी तसेच उडीयान, पिठ ,जालंधर बंध ह्याचे वर्णन करतो.

करणी विपरीतादि वज्रोली शक्ति चापलम्।अन्ते सा खेचरी मुद्रा दशमुद्राः प्रकीर्तिताः॥

करणी,विपरी,वज्रोली शक्ति ह्याची सहजता तसेच खेचरी व दहा मुद्रा ह्यांचे वर्णन करतो.

आदि नाथोदितामुद्राः अष्टैश्वर्यप्रदायकाः। दुर्लभा सर्वसिद्धानां दुर्लभा त्रिदशैरपि ॥

आदिनाथानी सांगितलेल्या मुद्रा आठही योगाचे अंग प्रदान करतात. तसेच दुर्लभ सर्वसिद्धी व दुर्लभ तीस सिद्धी सांगतो.

एककै तासु मुख्या स्यात् महासिद्धिप्रदायिनी। महामुद्रांप्रवच्छ्यामि वसिष्ठेनोक्तमादरात्॥

प्रत्येकातील मुख्य सिद्धी ते प्रदान करते वसिष्ठांनी युद्धप्रसंगातील महामुद्रा सांगितल्या आहेत.

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्यदक्षिणम्। पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेन्मुखे।
कण्ठे बंधं समारोप्यपूरयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥

डाव्या पायाचा तळवा डाव्याबाजूने शिवणीवर जोराने दाबावा,जेव्हा पाय पसरलेले असतात हात मुखावर धरावे.कंठात बंध केल्यास वायु थांबतो व ऊर्ध्व होऊन मुर्धेत जातो.

यथादण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते। ऋज्वीभूता तदाशक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्।
तथाष्टौ मणि रणावस्था जायन्ते द्विपुटा स्थिताः॥

दंडासारखा सर्प दंडाकार होतो शक्ति भितीदायक अशी अशीच अचानक होते. त्यावेळी अष्ट अलंकारातील (योगातील) लढाई स्थिति (अष्टांग योगातील कष्ट) संपून सहस्त्रात कुंडली जाते (कष्ट संपतात)

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः।अपि भुक्तं विषंघोरं पीयूषमिवजीर्यते ॥

त्यानंतर पथ्य राहात नाही किवा रस चव रहित होतो खाल्लेले घोर विष (मागील कष्ट) अमृतमय होते.(सुखमय)

क्षयकुष्ठगुदावर्त गुल्मप्लीह पुरोगमाः। तस्य दोषां शमं (क्षय) यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्॥

महामुद्रेच्या अभ्यासाने क्षय कुष्ठ व आतड्यातील जुने रोग,दोष नाहीसे होतात

कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥ गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित्॥

महामुद्रेबद्दल आता सांगतो जे वार्धक्य व मृत्यू ह्याचा नाश करणारी आहे.गोपनीय प्रयत्नांनी हे कसे होणार नाही? होणारच!

पार्ष्णीं पादस्य वामस्य योनि स्थाने नियोजयेत्।वामोरूपरिसंस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा॥

डाव्या पायाचा तळवा शिवणीजवळ ठेवावा तसेच डावा पाय सुद्धा ठेवावा.

पूरयेन्मुखतो वायुं हृदये चिबुकं दृढम्। निभृत्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत्॥

मुखातील वायू हृदयात व हनुवटी घट्ट धरावी.शिवणीजवळ(गुद)आकुंचन ठेऊन मनातसुद्धा ठेवावे.

रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते। अमुंयोनि महाबन्धं सर्वसिद्धि प्रदायकम्॥

हळूहळू (श्वास-उश्वास) ह्यांनी रेचक करून महाबंध करणे उत्तम. शिवणीजवळचा महाबंध सर्वसिद्धी प्रदान करणारा आहे.

सव्याङ्गे च समभ्यस्य दक्षिणे च समभ्यसेत्।अयं च सर्वनाडीनामूर्ध्वंगति विबोधकः॥

अंग सरळ पण दक्षिणेकडे असल्याप्रमाणे ठेऊन(उजवीकडे वळलेले) सर्व नाड्यांच्या उर्ध्व गतीचा बोध घ्यावा.

त्रिवेणी संगमद्वारा केदारं प्रापयेन्मनः। रूपलावण्यसम्पन्ना यथास्त्री पुरुषं विना॥

त्रिवेणी संगमाने (मूलाधार- तिन्ही नाड्या) केदार (शिव- ब्राह्मण) प्राप्त करून घ्यावे.

महामुद्रो महाबन्धो महावेधं विना तथा। महावेधं प्रवक्ष्यामि यथा तौ सिध्यतस्ततः॥

तेथे (शिवस्थानात) महामुद्रा महाबंध महावेध काही नाही, महावेध मी सिद्धांच्यासाठी येथे सांगतो.

महाबन्धस्थितो योगी धृत्वापूरकमेवधीः। वायुनागतिमाहृत्य निभृतं कण्ठ मुद्रया॥

महाबंधात योग्याने बसून पूरकांदि करावेत नागासारखा वायू कंठ मुद्रेत पूर्णपणे राहतो.

समहस्त युगो भूमौ स्फिजासन्ताऽयेच्छनैः। घटि द्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरः॥ सोमसूर्याग्नि संबन्धो जायते चामृतं च वै॥

दोन्ही हात जोडीने जमिनीवर व ढूंगणाकडील भाग नीट लांब केल्यावर (उचलून) ढूंगणाच्या (दोन्हीकडून) बाजूने क्रमश: वायूचे स्फुरण लगेच होते. चंद्र व सूर्य अग्नि यांच्या संबंधापासून अमृत मिळते.

मृतावस्था समुत्पत्तौ ततो वायुं विरेचयेत्।महद्वेधोऽयमभ्यस्तो महासिद्धि प्रदायकः॥

मृतावस्थेत (शवासन) चांगल्या अवस्थेत (उत्तम स्वास्थ्य असेल) तर वायू हळूहळू निघून जातो.अतिशय खोलवर (गाढा अभ्यास) अश्या अभ्यासाने महासिद्धी प्राप्त होतात.

वलीपलितवेगघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः।महामुद्रा त्रयं गुह्यं जरामृत्यु निवारणम्॥

सुरकुत्या व वार्धक्य रहित शरीर साधकास वेगाने प्राप्त होते,महामुद्रेचे तिनही भागांचे रोग व मृत्यू निवारण हेच रहस्य आहे.

वह्नि वृद्धिकरं चैव ह्यणिमादि गुणप्रदम् ।अष्टधादीर्यचैतद्यां यामं यामं दिने दिने ॥ पुण्य चञ्चार सन्दायी पापौघ बिदुरं सदा ॥

जसा जसा अग्नि प्रज्वलित होतो,तसतसे नाड्या गुणरूप होतात.अष्टधाप्रकृतीचा जोर चढत्या क्रमाने दिवसेंदिवस ओसरतो.पुण्याचा संचार वाढून पाप निघून जाते.(नाडीशुद्धी होते)

साम्यक्छिक्षावतामेव प्रथमं स्वल्पसाधने। वह्निस्त्रीपथसेवानामादौवर्जनमाचरेत् ॥

अल्प साधनाने पूर्णपणे अस्थिरता निघून जाते असे म्हणतात. अग्नी प्रज्वलीत ठेवण्यासाठी स्त्रीकडे (स्त्रीपथ) जाणाऱ्या व उपभोग असणाऱ्या गोष्टी वर्जित कराव्यात.

च्छेदन दोहन चालैः कण्ठकाल क्रमेण वर्धयेत् तावत्। भ्रूमध्यं स्पृशति तदा नित्याभ्यासेन खेचरी सिद्धिः ॥

खेचरी साठी लागणाऱ्या (जीभ) छेद घेणे व त्यास वाढवणे ह्यासाठी काळ घालवावा,जेव्हा भृमध्यापर्यंत स्पर्श होईल तोवर (जीभ) नेहमी अभ्यास करावा व खेचरी सिद्धी प्राप्त करावी.

कपाल कुहरे सिद्धिजिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा। भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥

जीभ उलटी करून घशाच्या आत नेणे असा जिव्हेवरील ताबा आणणे व त्यावेळी भृकुटीच्या आत दृष्टिची मुद्रा असणे हीच खेचरी मुद्रा होय.(जिव्हेने नासिकेकडून येणारा वायू रोखणे)

कलां पराङ्खमुखी कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत्। सा भवेत्खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥

पराड्मुख कलेने (जिव्हा घशात) करून तिन्हीच्या मार्गात ठेवावी (नाकातुन श्र्वास बंद) अशा तऱ्हेने खेचरी मुद्रा आकाशचक्रासाठी उत्तम होय.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणं वा यदि तिष्ठति ।क्षणेन मुच्यते योगी व्याधि मृत्यु जरादिभिः ॥

जीभ जर मागे सोडून मुर्धेकडे केली व काही काळ थांबले तर क्षणात योगी व्याधि,मृत्यू व वार्धक्य ह्यांनी मुक्त होतो.

न रागे मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा। बध्यते न स कालेन लिप्यते न स कर्मणा ॥

त्यानंतर मरण भिती निद्रा भूक संपते काळाचे बंधन संपते व कर्मात बांधला जात नाही.

बाध्यते न स केनापि यस्य मुद्रास्ति खेचरी। चित्तं चरति वै यस्मात् जिह्वा चरति खे गता ॥

खेचरी मुद्रेचे सुद्धा बंधन राहत नाही जेथे जिव्हा जाते तेथेच चित्त राहते.

तेनैर्वा खेचरी नाम मुनिसिद्धैर्नमस्कृता। खेचर्या मुद्रितं येन विवरंलम्बकोर्ध्वतः ॥

त्यानंतर खेचरी मुद्रेचे नाव सुद्धा नाहीसे होते अशा सिद्ध मुनींना नमस्कार असो.खेचरी मुद्रा ही लांब अशा विवरात उर्ध्व होते.

तस्य नक्षरते बिन्दुः कामिन्या श्लेषितस्य च। चलितोऽपि यथाबिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डलम् ॥

कामरूप अश्या बिंदूचा नाश होत नाही,जर बिंदू वेगळा झाला तर योनि मंडलात प्राप्त होतो.

वज्रत्यूर्ध्वं यथाशक्ति निबद्धो योनिमुद्रया ॥ऊर्ध्वजिह्वा स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः। मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥

जरी ऊर्ध्व जाणे कठीण असेल तरी यथाशक्ती योनिमुद्रेने त्यास बांधावे,जिव्हा ऊर्ध्व करून स्थिर व्हावे व अमृतपान करावे.एक महिन्यात मृत्यूवर विजय प्राप्त होतो ह्यात संशय नाही.

नित्यं सोमकलापूर्णं देही देहं न मञ्चु ति। गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ॥ कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः। गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुके ॥

नित्य अमृतपान करणारा पूर्णचंद्र देहात असतो पण निश्चितपणे तो देहरूपाने देही नाही हे विश्वासाने सांगू शकतो. गोमांस (सात्विक) नित्य खाणारा व वारा पिणारा कुलीन समजाला जातो.इतर कुलाघातक होत.जिव्हा टाळूत प्रवेश करताच शुभ शब्द जिव्हेने येण्यासाठी अनुकुलता येते

गोमांसभक्षणं तत्तु महापातक नाशनम्। जिह्वा प्रवेशसंभूता वह्निनोत्तापिताखलु ॥

गोमांस भक्षण ह्यासारख्या महापातकाचा नाश सहज होतो जेथे जिव्हा प्रवेश होतो तेथे अग्निपेक्षा वडील(मोठे) कोण आहे.

चन्द्राति स्त्रवति यः सारस्सस्वेदोमरवारुणी। बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तुडखेढीयते यतः ॥

मृत्यू टाळणाऱ्या अमृताचा थेंब त्या अमृतडोहातून चंद्रबिंदू सारखा वाहतो.सुषुन्मा नाडीच्या बंधामुळे प्राणरूप कुंडली सर्प शिवस्थानाकडे जातो.

तस्या दुड्याणनामायं योगिभिः समुदाहृतः। उड्याणं कुरुते यस्मात् अविश्रान्तो महाखगः ॥

तसेच कुर्म नावाने माहित असलेल्या योगाने, योगी प्राण त्यादिशेने वर नेतात, त्यानंतर नेहमी न थकता पक्ष्याप्रमाणे उड्डाण करतात (नेहमी ऊर्ध्व राहतात.)

उड्याणं च तदेव स्यात् तत्र बन्धो निगद्यते। उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ॥

म्हणूनच त्यास उड्डाणबंध असे नाव आहे. उदर मागे ताणून (पोट आत घेणे) नाभी ऊर्ध्व करावी.

उडिखेडयाणमिदं बन्धो मृत्युमातङ्ग केसरी। उडिखेडयान्तु सहजा गुरुणा कथितं सदा ॥

हिनांचा शिरोमणी अश्या मृत्यूस मारण्यासाठी उडीयानबंध योग्य आहे अनेक गुरूंनी उडीयानाबद्दल सांगितले आहे.

अभ्यसेदुडिखेडयाणं तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्। नाभेरूर्ध्वमधश्चापि ताणं कुर्यात् प्रयत्नतः।
षण्मासमभ्यसेन्नित्यं जयत्येव न संशयः ॥

उडीयानाच्या अभ्यासाने वृद्ध तरुण होतो, नाभी ऊर्ध्व करताना प्रयत्नाने ताण द्यावा,सहामहिने नित्य अभ्यासाने नि:संशय जय होतो.

सति पद्मासने पद्मौ कराभ्यां धारयेदखे दृढम्। गल्फ देशे समीपेऽथ गुदं तत्र प्रपीडयेत् ॥

पद्मासनात पाय व हात दृढ ठेवावेत व शिवणी जवळ जोराने दाब द्यावा.

पश्चिमे ताणमुदरे काययेदखे हृदये गले। शनैश्शनैस्तदा प्राणस्तुन्दस्संधिन्न गच्छति॥

पोट मागे ताणल्यावर जवळजवळ हृदयापर्यंत ओढावे. हळूहळू (शनैशनै) प्राण (श्र्वास) निघून (रेचक क्रिया होते) निश्र्चितपणे जातो.

सर्वेषामेव बन्धानां उमेसा उडिखेडयाण नामकः। उडखेडीयाणकृते बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥

सर्व बंधनात उडीयान हा शिवरूप आहे ज्याने मुक्ती मिळणे निसर्गिक आहे.

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेदखे गुदम्।अपानमूर्ध्वमाकृष्यमूलबन्धोऽयमुच्यते।अधो गतिरपानं वैह्यूर्ध्वगं कुरुते बलात्॥आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं च योगिनः। गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेदखे बलात्॥

शिवणीवर दाब देऊन तेथील भाग वर खेचावा,मुलबंधाने हा अपानवायुस ऊर्ध्व करण्यासाठी उत्तम होय.ज्याने खाली जाणारा वायू जोराने वर जातो. म्हणूनच योगीजन मुलबंधात आकुंचन करतात.

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः। प्राणापानौ नादबिन्दूमूलबंधो न चैकतः॥

असे वारंवर केल्याने दोन्ही वायू एकत्र होतात. प्राण व अपानाचा नादबिंदू मुलबंधाकडे जात नाही

गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्रसंशयः। आपन प्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्र पुरीषयोः॥

योगाची सिद्धी नि:संशय होते अपान व प्राणाच्या ऐक्यात मलमुत्र खूपच कमी होते.

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात्। अपाने चोर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डले॥ तदानल शिखाशीघ्रं वर्धते वायुना सह॥ ततो यावद्वह्णपानौ प्राणमूर्ध्वस्वरूपकम्॥

नेहमी मुलंबंध करून वृद्ध युवा होतात अपान उर्ध्व होऊन अग्नि मंडलाकडे जातो.तसेच शिखात(मेंदू) वायूची पटकन वाढ होते.तसेच हृदयातील प्राण ऊर्ध्व होतात.

तेनात्यन्तं प्रदीप्तस्य ज्वलनो देहिनस्तथा। तेन कुण्डलिनीसुप्ता सन्तप्ता संप्रबुध्यते।
दण्डाहत भुजंगीष निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥

ज्याच्या (मुलबंधाने) उष्णतेत वाढ होऊन देहातील उष्णता वाढते, ज्याने कुंडलिनी जी सुप्त असते ति जागृत होते व ति दंडासारखी नागीण रागावून भीतीदायक होते.

बिलप्रविष्टेव ततो ब्रह्म नाड्यन्तरं व्रजेत्॥ तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा॥

अतिशय ताकतीने ति ब्रह्मनाडीत शिरते.त्यामुळे मुलबंध हे जणु नेहमीचे योग्यांचे कर्तव्य होते.

पाताले यद्विर्यति सुषिरं मेरुमूले तदस्मिन् । तत्त्वैतत् प्रवदति सुधीः संमुखं निम्नगानाम्।
चन्द्राधारा स्त्रवति वपुषस्तेन मतृयुर्नराणां। संबध्नीयात् सुकरणमृदा नान्यथा काय सिद्धिः॥

मेरुमुलात आलेली पोकळ नाडी जणू पाताळातून दोन्हीच्या मधून आल्यासारखी भासते. ज्यातून चेतना देणारे अमृत खालच्या मुखात येते.

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेदखे दृढमिच्छया। बन्धो जालंधराख्योऽयममृताप्याय कारकः॥

कंठाचे आकुंचन करून हृदयात दृढ इच्छा धरावी. जालंधर बंद हा अमृत प्राप्त करण्यास कारणीभूत आहे.

बध्नाति हि सिरो जालमधोगामी नभोजलम्। ततो जालंधरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः॥

शिरेच्या बंधनाने आकाशातील (अमृत) मधील जाळ्यात (शिरात) जाते. तसेच जालंधर बंध हा कंठातील दु:ख नाहीसे करतो.

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे। न पीयूषः पतत्यग्नौ न च वायुः प्रवाति हि॥

जालंधर बंध कंठाच्या संकोचाचे लक्षण आहे.ज्याने अमृत खाली येते, वायू अप्रवाहित होतो.

कण्ठसंकोचने नैव द्विनाड्यो स्तम्भयेद्खे दृढम्। अयं बन्धो मया प्रोक्तः षोडशाधार बन्धनम्॥

कंठ संकोचाने दोन्ही नाड्या दृढ करण्यास अडचण नाही असा बंध,मी सांगितला,जो सहांच्या आधाराचा(चक्रे) सुद्धा बंध आहे.

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्ध निषेवितम्। सर्वेषां हठ तन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः॥

बंधामधील हा श्रेष्ठ बंध असून महासिद्ध ह्याचा अभ्यास करतात. सर्व हठ योग तंत्रातील साधन असून योगीजन त्याचा वापर करतात.

अधस्यात् कुञ्चने नाशुकण्ठसंकोचने कृते। मध्ये पश्चिमताणने स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः॥

खाली (मुलात) त्रिकोणात कंठ संकोच नाहीसा होतो व पोट आत घेण्याने प्राण ब्रह्मनाडीत जातो.

मूल स्थानं समाकुञ्च्य चोडिखेडयाणं तु कारयेत्। इडां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमं पदम्॥

मुलस्थानात आकुंचन करून तु उडीयान(बंध)कर. इडा व पिंगला ह्या बंधाने पश्र्चिमेकडे वाहतात.

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम्। ततो न जायते मृत्युर्जरा रागोदिकं तथा॥

अनेक प्रकारांनी पवनाचा लय करावा ज्याने मृत्यू व रोग होत नाहीत.

ऊर्ध्वनाभेरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधश्शशी। करिणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते॥ करिणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी। नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्नि विवर्धिनी। आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य तु॥

ऊर्ध्व जागीच्या साठ्यात असलेल्याचा चंद्राप्रमाणे तेजस्वी प्रकाश आहे,विपरीत (प्रवाहाविरुद्ध) काम गुरूच्या वाक्याने शक्य आहे. ज्याने सर्व व्याधिंचा नाश होतो.नित्य अभ्यासाने जठराग्नीत वाढ होते.बराच आहार साधक पचवू शकतो.

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं दहेत् क्रमात्। अधः शिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने॥ वलिश्चपलितश्चैव षण्मासार्ध्वेन दृश्यते॥

अल्पआहार करून जर तु जर हळुहळु देहापासुन वेगळा झालास तर शिर्षासन क्षणात,प्रथम दिवशीच शक्य होईल,सुरकुत्या व वार्धक्य रहित सहामहिन्यात होतो असे दिसेल.

याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित्। स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना॥

ह्या तऱ्हेने तु अभ्यास केल्यानंतर तु काळाला जिंकू शकतोस व स्वेच्छेने वर्तमानात योगाच्या नियमाशिवाय वर्तन करू शकतोस(योगासाठी असलेले नियम बंधन नाहीसे होते)

वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धि भाजनम्। पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेत् सुधीः॥

अश्या तऱ्हेने वज्रोलीला न जाणणारे योगी सिद्धिंची इच्छा करतात. आपल्या शेपटीच्या स्थानापासून ति सर्पिणी सुप्त असते ति तेथून वर जाते व अमृत देते.

निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात्। वितस्ति प्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरगुंलम्॥

निद्रेत असलेली ति (कुंडली) भयंकर असून हठयोगात ऊर्ध्व दिशेने उठून उभी राहते.

मृदुलं धवलं दिव्यं प्रोक्तं वेष्टनाम्बरलक्षणम्। भानोराकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत् ततः॥

आकाशाला झाकणारे (वेढलेले) ते नाजूक,पांढरे व दिव्य आहे असे म्हणतात,ज्याप्रमाणे कल्पना करावी त्याप्रमाणे कुंडलिनी चालते.

मृत्यु वक्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः। नासादक्षिणमार्गवाहि पवनात् प्राणोऽतिदीर्घाकृतिः
चन्द्राम्भः परिपूरिता मतृ तनुः प्राद्धण्टिकायां सदा। विद्यात्कान्ति विशालवह्वि वशगान् भ्रूरंध्रनाडीगणान्
तंकायं कुरुते सुवर्णरुचिरं पूर्णद्रुमस्कन्धवत्॥

जर मृत्यूलाच वेसण बसते तर मृत्यूभय राहतेच कुठे,नासिकेतून दक्षिण (उजवीकडे) दिशेने वाहणाऱ्या वायूत प्राण दिर्घ होईल.चंद्र आपल्या पूर्ण कलेत जातो व शरीर त्याचप्रमाणे होण्याकडे कायेची वाटचाल होते.(काया तेजस्वी व शितल),ज्ञानरूप व तेजस्वी शरीर,आवाजावर ताबा,भृकुटी नाडी मुळे काया सुवर्णासारखी व किल्ल्यासारखी दिमाखदार दिसते.

कुण्डलीं चालयित्वाथ कुर्यादखे भस्त्रां विशेषतः। एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः शक्यते यमः॥

कुंडलिनी चलनासाठी भस्त्रिकेची (प्राणायाम) सुरवात विशेषतः करावी. अश्या रीतीने अभ्यास केल्यास स्वतःचा ताबा मिळवून शक्ति चालविणे शक्य होईल.

तदाभ्यसेत् सूर्यभेदमुज्जीयां शीतलीं तथा। एवमभ्यास युक्तस्य दिव्यकायं भवेद्ध्रुवम्॥

सूर्यभेदनाच्या सुरवातीपासून चंद्रभेदापर्यंत अभ्यास करावा अश्या तऱ्हेने अभ्यास केल्यास दिव्यकाया प्राप्त होते.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालनादसौ। ऊर्ध्वमाकुंचते किंचित् सुषुम्नां कुण्डलीं गताम्॥

त्या दोन्हीच्या भेदांपर्यंत,बंधनातून मुक्त होण्यासाठी निर्भय व राक्षसी (अतोनात) वाटचाल करावी,त्यानंतर ऊर्ध्वभाग किंचित आक्रसून घ्यावा ज्याने कुंडलिनी सुषुन्मेत जाईल-प्रवेश करेल.

तेन कुण्डलिनी शक्तिः सुषुम्नायाः समुद्धताः। जठाति तस्मात् प्राणोऽयं सुषुम्ना व्रजति स्वतः॥

सुषुन्मेत कुंडलिनी शक्ति पूर्णरूप धारण करेल,त्या संगमावर सुषुन्मा प्राणशक्ति पूर्णत: धारण करते.

तस्मात् संचालयेन्नित्यं शंभुगर्भामरुंधतीम्। यस्याः सञ्चालनेनाशु योगीरोगैः प्रमुच्यते॥

त्यानंतर शक्ति(अरुंधती)नित्य संचलित होऊन शंभुस्थानाकडे जाते. अश्या तऱ्हेने शक्ति संचलित झाली तर योगी रोगमुक्त होतो.

येन संचालिताशक्तिः स योगी सिद्धचालनम्। किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया।

जेव्हा शक्ति संचलित होते तेव्हा योगी सिद्धींचा उपयोग करू शकतात,बहुतेक जणांनी,काळावर विजय मिळतो असे म्हंटले आहे.

वज्रोल्यादि त्रयं पूर्वं निन्दन्तं तत्ववादिभिः ॥

वज्रोली व त्या सारख्या इतर क्रियांची पूर्वीच्या तत्ववाद्यांनी निंदा केली आहे.

कापालिकमतत्वेन योगसारेण लेखितम्। इति मुद्रा दशप्रोक्ता चादिनाथने शम्भुना।
करणे सर्वसिद्धिः स्यान्नचैकापि क्षयो भवेत्॥ इति।

कापालिक (पंथ) तत्व मानण्यारांनी योगासार लिहिले आहे अशा दहामुद्रा आदिनाथ शंभू (महादेव) ह्यांनी सांगितल्या आहेत. ह्या सर्वसिद्धिंचा उपयोग (दुरुपयोग) केल्यास त्याच जागी त्याच्या अधोगतीस सुरवात होते.

॥ इति यागेसारसंग्रहे हठयोग स्वरूपनिरूपणं नाम दशमोध्यायः ॥

अशारीतीने योगसारसंग्रहातील हठयोग स्वरूपनिरुपण नावाचा दहावा अध्याय समाप्त झाला.

राजयोग स्वरूप निरुपण

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विनानिशि। राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते॥

पृथ्वी राजयोगाशिवाय नाही व राजयोगाशिवाय शक्ति नाही. राजयोगाशिवाय मुद्रा नाही व त्याशिवाय स्वछय पांढऱ्या हरणाची प्राप्ति नाही.

न भेदः शिवयोगस्य राजयोगस्य तत्वतः। बहिर्मुद्रांकितं पूर्वं बहिर्योगं च तन्मतम्॥

राजयोगात व शिवयोगात तत्वतः भेद नाही पहिला बाह्यमुद्रा असलेला म्हणून बहिर्योग म्हणून मानला जातो.

अंतर्मुखाख्यमपरमन्तर्योगः स एव हि। राजयोगः स कथितस्स एव मुनिपुङ्गव॥ इति॥

अंतर्मुख असलेल्यात परम अंतर्मय योग,असा राजयोग मुख्य मुनींनी सांगितला आहे.

नन्दिकेश्वरतारावलयाम्- बहिर्मुद्रापरिज्ञानाद्योगस्तारक उच्यते॥ अन्तर्मुद्रापरिज्ञानादमनस्क इतीरितः॥

नंदिकेश्वर (शिव) ह्याच्या वलयाने युक्त असा बहीमुद्रा योग संसारीकाना ज्ञानांसाठी उत्तम आहे.अंतर्मुद्रा असलेला मनाच्या ज्ञानासाठी उत्तम होय.

बहिर्मुद्रापुरा प्रोक्ता चादिनाथेन शम्भुना।अन्तर्मुद्रां प्रवक्ष्यामि योगशांकरवर्तिनीम्॥

पूर्ण बहीमुद्रा योग आदिनाथानी सांगितला आहे. अंर्तमुद्रा योगशांकर ह्याने सांगितलेला मी तुला सांगतो.

राजयोगः समाधिश्चोन्मनी च मनोन्मनी। शिवयोगो लयस्तत्वं शून्याशून्यं निरञ्जनम्।
अमनस्कं यथा चैतन्निरालम्बं निरञ्जनम् । जीवन्मुक्तिश्च सहजमित्यदिह्येक वाचकम्॥

हो जाते हैं, उदर मुलायम रहता है।

ये उपरोक्त दशों क्रियाएँ शरीर का शोधन करके, शरीर को प्राणायाम तथा आसन करने के योग्य बना देती हैं; इनके प्रभाव से शरीर, इन्द्रियाँ, प्राण, मन इतने सध जाते हैं कि इनसे यथायोग्य-साधना कार्य लिया जा सकता है। प्रत्याहार, धारणा, ध्यान की सिद्धि में ये सहायक बनती हैं; इनकी सहायता से समाधि में दीर्घ-काल तक बैठा जा सकता है।

अब **प्राणोत्थान** तथा **कुण्डलिनी-जागरण** में सहायक १५ प्रकार की मुद्राओं का वर्णन करते हैं; इनसे षट्चक्र-विज्ञान में भी सहायता मिलती है।

(१) **महामुद्रा**—टाँगें सामने पसार कर बैठें और बायाँ पैर मोड़कर एड़ी को गुदा और उपस्थ के मध्य 'सीवन' में दृढ़ता से जमा दें; अब आगे झुककर पसारे हुए दक्षिण पैर के पंजे को दोनों हाथों की हथेलियों में जकड़ लें। फिर पूरक विधि से श्वास अन्दर भरकर, मूल तथा जालंधर बन्ध लगाकर यथाशक्ति बैठे रहें। कहीं पर तीनों बन्ध लगाने का विधान भी है। रेचक के समय प्राण को शनैः शनैः बाहर निकालें। इसके पश्चात् दूसरे पार्श्व से—दक्षिण पैर से इसी प्रकार करें और दोनों ओर से ५-६ बार कर लें। घेरण्ड संहिता में इसके ये लाभ लिखे हैं—

क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहां जीर्णज्वरं तथा।
नाशयेत् सर्वरोगांश्च महामुद्रानिषेवणात् ॥

—उप० ३, श्लो० ८

महामुद्रा के सेवन से क्षय से उत्पन्न खाँसी, गुदावर्त (गुदा के आस-पास होनेवाले फोड़े), बढ़ी हुई तिल्ली तथा पुराना ज्वर आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। तथा—

क्षय-कुष्ठ-गुदावर्त-गुल्माजीर्ण-पुरोगमाः।
तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्।

—गोरक्ष पद्धति

क्षय, कुष्ठ, गुदावर्त, गुल्म, अजीर्णादि उदर के रोग तथा प्रमेह भी महामुद्रा के अभ्यास से नष्ट हो जाता है; इसके दीर्घकाल के अभ्यास से सुषुम्णा में प्राण का प्रवेश तथा प्राण का ऊर्ध्वगमन और कुण्डलिनी की जागृति होने लगती है।

स्मरण रहे—महामुद्रा में वाम तथा दक्षिण से करनेवाले रेचक-पूरक प्राणा-यामों की संख्या समान हो, न्यूनाधिक न हो।

(२) **महाबन्ध**—वामपाद की एड़ी को गुदा और लिङ्ग के मध्यभाग 'सीवन' में दृढ़ता से जमा लें और दक्षिणपाद को वाम जंघा पर रख लें; अब पूरक

१—महामुद्रा

४—खेचरी मुद्रा

करके जालन्धर बन्ध लगा दें। यथाशक्ति कुम्भक रखकर शनैः शनैः रेचक करें। कहीं-कहीं ऐसा संकेत मिलता है कि महाबन्ध को करते समय पार्ष्णि के द्वारा मूल-बन्ध को पुनः-पुनः ताड़न करता रहे, तथा महामुद्रा और महाबन्ध में कुम्भक के समय मन को सुषुम्णा में प्रविष्ट कर देने का विधान भी मिलता है; परन्तु ऐसा तभी हो सकता है जब साधक को इन दोनों पदार्थों के यथार्थ रूप का साक्षात्कार हो चुका हो। इसमें भी वाम तथा दक्षिण पार्श्व के रेचक-पूरक की संख्या भी समान रखनी चाहिए।

इसके ये लाभ हैं—कुण्डलिनी को यह शीघ्र जागृत कर देती है, प्राण का प्रवेश मूलाधार चक्र में शीघ्र होने लगता है, चक्र भेदन का पथ खुल जाता है। शेष लाभ महामुद्रा के समान हैं।

(३) **महावेध**—महाबन्ध मुद्रा में स्थित होकर पूरक करके कुम्भक कर लें, अब तीनों बन्ध लगाकर, दोनों हथेलियाँ भूमि पर दक्षिण-वाम ओर रखकर, वाम पाद सहित शरीर को इन पर उठा लें; अब एड़ी पर पुनः पुनः सीवन प्रदेश का ताड़न करें। दूसरा प्रकार यह है कि—पद्मासन लगाकर पूरक सहित कुम्भक करके भूमि से उठकर भूमि पर मूलाधार को पुनः पुनः ताड़न करें। क्योंकि पूर्वोक्त महावेध की क्रिया में जब शरीर को हाथों के सहारे उठाया जाता है तब मूलबन्ध स्थिर नहीं रहता, पद्मासन लगाकर करने से यह दोष नहीं आता अतः पद्मासन लगाकर करना ही उत्तम है। इसे भी पैर बदलकर करें; प्राणायामों की संख्या समान रहे।

लाभ ये हैं—

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धि-प्रदायकः।
बलीपलित-वेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः॥ —गोरक्ष सं०, १-४

इसके अभ्यास से अनेक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। बुढ़ापे में शरीर पर कहीं झुर्रियाँ नहीं पड़तीं, केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, अङ्ग काँपते नहीं, कुबड़ापन नहीं आता, जठराग्नि तीव्र रहती है, प्राण सूक्ष्म होकर सुषुम्णा में गमन करने लगता है, तब इड़ा-पिंगला में प्राण संचार से समाधि भी लग जाती है। शरीर निश्चेष्ट-सा होकर मृतवत् हो जाता है।

(४) **खेचरी मुद्रा**—उत्कट आसन से (शौच-निवृत्ति के समान) बैठकर जीभ को जबड़े से जोड़नेवाले पतले तन्तु की जड़ पर, जीभ उठाकर, धार बनाए सेंधा नमक की डली से रगड़ें तथा नित्य प्रातःकाल ही जीभ को दोनों हाथों के अँगूठे और तर्जनी से दोनों पार्श्वों से, गाय के दोहने के समान ही दोहन कर्म करें। पश्चात् त्रिफले का चूर्ण लगाकर मलते रहें; अथवा कपड़े से भी दोहन किया जाता

है। इसी प्रकार तब तक करते रहें जब तक जीभ निकालकर जिह्वाग्र भाग, नासाग्र को फिर नासिका के मध्य भाग को और अन्त में भ्रूमध्य को स्पर्श न कर लिया करे। फिर यह जिह्वा उलटकर कपाल-कुहर में जाने योग्य बन जाती है। जीभ को लम्बा करने की दूसरी विधि यह है कि—जीभ के निचले पतले तन्तु को, अपने गुरु के सामने अथवा स्वयं दर्पण में देखकर, नहीं तो किसी डाक्टर से थोड़ा-थोड़ा-सा ब्लेड आदि से काटते-कटवाते रहें तथा पूर्वोक्त प्रकार से दोहते रहें। ८-१० बार के छेदन तथा नित्य दोहन से जीभ उक्त रूप में लम्बी हो जाती है। छेदन क्रिया में शीघ्रता न करते हुए, सावधानी बर्तें, एक बार ही अधिक कटने से तोतलापन अथवा गूंगापन भी आ सकता है; एक-एक बाल के समान नित्य या दूसरे-तीसरे दिन करना चाहिए। इस छेदन-दोहन में ६ मास लगते हैं तब यह क्रिया पूर्ण होती है। जीभ दोहन के पश्चात् नित्य पद्मासन आदि सिद्ध किए आसन से भजन से पूर्व बैठकर कण्ठ के अन्दर कपाल को जानेवाले छिद्र में जीभ को उलटकर प्रविष्ट करने का उभय समय यत्न करते रहें। यहाँ जीभ प्रविष्ट हो जाने पर इड़ा-पिंगला-सुषुम्णा के खुले द्वार बन्द हो जाते हैं और कपाल से ब्रह्मरन्ध्र से टपकने वाला मधुर-सा रस (उस समाधि-सी स्थिति में) इस स्थिति में जिह्वाग्र पर टपकता है; हठयोगी इसे अमृतपान करना कहते हैं। इसके लाभों का वर्णन इस प्रकार मिलता है—

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित्॥

अर्थात् खेचरी मुद्रा का साधक सोमपान के अभ्यास से १५ दिन में मृत्यु को वश में करने योग्य बन जाता है; परन्तु यह ठीक है कि इसके अभ्यासी को तन्द्रा-निद्रा-आलस्य, भूख-पिपासा आदि द्वन्द्व अधिक बाधा नहीं देते; मन स्थिर रहता है, गम्भीरता आ जाती है। ध्यान-समाधि के लिए उपयोगी है।

(५) **विपरीतकरणी मुद्रा**—दोनों हथेलियाँ और सिर, भूमि पर बिछाए गद्दे आदि कोमल वस्त्र पर धरकर, पैरों सहित शरीर उठाकर, पादतल आकाश की ओर करके, शिर और हथेलियों पर तोल दें—शरीर सीधा रहे; इस स्थिति में यथाशक्ति रहें।

दूसरी विधि यह है—पीठ के बल भूमि पर लेटकर, कटि को हाथों का सहारा देकर, ग्रीवा तथा कन्धों पर शरीर को थोड़ा तिर्छा रखते हुए खड़ा कर लें (जैसे सर्वाङ्ग आसन में करते हैं); फिर जालन्धर बन्ध लगाकर दृष्टि पैर के अँगूठों पर स्थिर कर दें। प्रथम विधि से यह दूसरी विधि श्रेष्ठ है क्योंकि शिर पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़ता है। इसके लाभ इस प्रकार हैं—

५——विपरीतकरणी मुद्रा

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ॥

—हठयोग० प्र०, उप० ३, श्लोक ८०, ८१

विपरीतकरणी के नित्याभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है, आहार की मात्रा अधिक बढ़ने लगती है, अतः उचित मात्रा में भोजन करें अन्यथा बढ़ी हुई जठराग्नि देह के रसों और धातुओं का शोषण करने लगती है। नित्य थोड़ा-थोड़ा अभ्यास बढ़ाते जाएँ तब अधिक लाभप्रद होती है; बाल शीघ्र श्वेत नहीं होते, शरीर स्वस्थ रहता है।

(६) **वज्रोली-मुद्रा**––'कैथेटर' नाम की रबड़ की बनी एक विशेष नलिका कैमिस्टों की दूकानों से मिल जाती है, वह ४-५ नम्बर की, १४-१५ अँगुल लम्बी लें और उसके अग्रभाग में ४-६ अँगुल तक बादाम रोगन, घृत वा तिल का तेल लगाकर मूत्रेन्द्रिय के छिद्र में डालकर ऊपर मसाने की ओर प्रविष्ट करें––ले जाएँ; प्रथम दिवस २-३ इंच ही ले जाएँ। अब नित्य एक-दो इंच मसाने की ओर अधिक बढ़ाते चलें; यदि पीड़ा प्रतीत हो तो तुरंत बाहर निकाल लें। इसका अभ्यास हो जाने पर फिर ७-८ नम्बर का कैथेटर लेकर पूर्वोक्त रीति से चढ़ाएँ, अभ्यास हो जाने पर उकरूँ बैठकर नौलिक्रिया से अँतड़ियों को उठाकर, मूलाधार को सिकोड़ कर कैथेटर के द्वारा बाहर की वायु का आकर्षण करें (इसे 'फूत्कार' करना कहते हैं)। पश्चात्, इसका भी अभ्यास हो जाने पर १२ अंगुल के कैथेटर से अभ्यास करें और अब जल का पात्र लोटा-गिलास आदि भरकर, कैथेटर जल में डालकर फूत्कार विधि से जल को मसाने की ओर खींचें, यह जल अन्दर पहुँचकर मूत्र को साथ लेकर बाहर निकल आता है। जब रबड़ की इस नलिका से जल का आकर्षण भले प्रकार होने लगे तब लोहे वा चाँदी के कैथेटर से जलाकर्षण का अभ्यास कर लें, इससे सुविधा रहती है। जल के समान दूध, तेल का भी आकर्षण किया जा सकता है; ये द्रव पदार्थ मूत्राशय के सब मूत्र को साथ लेकर बाहर निकल आते हैं। इसे हम 'मूत्राशय' की बस्ति भी कह सकते हैं।

इसके लाभ ये हैं––जब कई दिनों तक समाधि में बैठा जाता है, उससे पूर्व वज्रोलि के द्वारा मूत्राशय को, बस्ति के द्वारा आँतों को, गजकरणी के द्वारा आमाशय-पक्वाशय को धोकर शुद्ध बना लेते हैं; इससे शरीर में कोई विकार उत्पन्न नहीं होता। तथा वज्रोलि करने से मूत्र और वीर्य सम्बन्धी दोष—मूत्रकृच्छ्र,

प्रमेह,स्वप्नदोष आदि नहीं होते। इसके यथार्थ तात्पर्य 'ब्रह्मचर्य रक्षा' को न समझ-कर कई हठयोगियों ने स्त्री-सम्पर्क से बल-पौरुष बढ़ाने के विषय में जो लिखा है वह श्रेय मार्ग के पथिकों के लिए सर्वथा वर्जित, घृणित, निन्दित, अनुचित कर्म है।

(७) **शक्तिचालिनी मुद्रा**--वज्रासन से बैठकर दोनों नथुनों से पूरक करके अन्दर अपान के साथ मिला दें। अब प्रयत्न करें कि अन्दरगत वायु सुषुम्णा के अन्दर प्रवेश करने लगे, उसके लिए अश्विनी-मुद्रा अर्थात् गुदा का संकोच-विकास करें---गुदा को ऊपर खींचें फिर ढीला छोड़ दिया करें। इस क्रिया से प्राण का प्रवेश सुषुम्णा में होने लगता है और कुण्डलिनी शक्ति जाग उठती है। दूसरी विधि यह है--सुखासन से बैठकर हाथों से गुल्फों (गिट्टों) के समीपस्थ भाग को पकड़कर, उदर की ओर खींचें और नाभि से नीचे सीध में, मूत्रेन्द्रिय के मूल में स्थित 'कन्द-स्थल' को पीड़ित करें—दबाएँ। अब शक्तिचालिनी मुद्रा से कुण्डलिनी को जगावें। अब वज्रासन लगाकर 'भस्त्रा' प्राणायाम करें; इससे कुण्डलिनी का ऊर्ध्वगमन होकर मेरुदण्ड के अन्दर सुषुम्णा में चींटियों के रेंगने जैसा सुखद स्पर्श, स्तब्धता, कम्प आदि की प्रतीति होने लगती है।

इसका मुख्य लाभ यही है कि--शीघ्र ही प्राणोत्थान होकर कुण्डलिनी जागृत हो उठती है। जिसके फलस्वरूप चक्र-विज्ञान का मार्ग खुल जाता है; आलस्य-प्रमाद-जड़ता आदि दोष भाग ही जाते हैं।

(८) **योनि-मुद्रा**---सिद्धासन से बैठकर, हाथों के अँगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जनियों से नेत्रों को, मध्यमाओं से दोनों नथुनों को और अनामिका तथा कनिष्ठा से दोनों ओष्ठों को दबा लें; इससे पूर्व 'काकी मुद्रा' द्वारा श्वास को अन्दर खींचकर,उदरगत 'अपान' से मिलाएँ और उक्त रूप से सब द्वार बन्द करके ॐ का मानसिक जप करते हुए ऐसा दृढ़ संकल्प करें कि जागी हुई कुण्डलिनी चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रदल कमल में जा रही है।

इसका लाभ यह होता है कि—प्राण-अपान संयुक्त होकर कुण्डलिनी शक्ति को जगा देते हैं; दिव्य प्रकाश होने लगता है और चक्रदर्शन का उपक्रम बँधने लगता है। अन्त में सफलता, साधक के परिश्रम पर निर्भर करती है।

(९) **उन्मनी-मुद्रा**—पद्मासन पर स्थिरता से बैठकर दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर करें; बिना किसी लक्ष्य के नेत्र खुले रहें और ध्यान आज्ञाचक्र में रहे। संकल्प-विकल्पों का अभाव करके स्तब्ध होकर बैठे रहें। ध्यान ब्रह्मरन्ध्र में भी रख सकते हैं।

दूसरी विधि यह है—नेत्र अर्धखुले रखते हुए दृष्टि को नासाग्र पर, अथवा

नासिका से १२ अंगुल की दूरी पर अलक्ष्य रूप में स्थिर कर दें; अब शरीर, प्राण, इन्द्रिय, मन की गति को रोकता हुआ, संकल्प-विकल्प का अभाव करता हुआ योगी अपने स्वरूप में स्थित हो जाय। इस मुद्रा के ये लाभ हैं—

इसके अभ्यास से शरीर की विस्मृति होने लगती है, प्राण-इन्द्रियाँ-मन मूर्च्छित से हो जाते हैं; प्रत्याहार अवस्था होकर बुद्धि स्थिर हो जाती है; तब समाधि होने लगती और ज्ञान-प्रकाश का उदय तथा ऋतम्भरा का आभास होने लगता है।

(१०) **शाम्भवी-मुद्रा**—अपने सिद्ध किए आसन से बैठकर समकाय-ग्रीव हो जाएँ और पलकों को बिना हिलाए, नेत्रों को खोलकर, अलक्ष्य रखकर खुले रखें। ध्यान, हृदय में स्थित लिङ्ग शरीर के पदार्थों में रखें; अथवा सर्वथा लक्ष्य-हीन रखते हुए खुले रखें। त्राटक का जितना अधिक अभ्यास होगा, उतनी ही सफलता इस शाम्भवी मुद्रा के करने में होगी। शाम्भवी मुद्रा की सिद्धि इसी में है कि नेत्र खुले रहने पर भी बाह्य पदार्थों को नहीं देखते, ध्यान शरीर के अन्दर किसी लक्ष्य पर होता है; इससे हृदयस्थ पदार्थों का विज्ञान शीघ्र होने लगता है।

इसकी सिद्धि से उन्मनी मुद्रा के लाभ प्राप्त होते हैं; मन-बुद्धि शान्त होकर, योगी का ध्यान हृदय में प्रविष्ट होने लगता है तथा समाधि-सिद्धि के साथ हृदयगत अन्तःकरण के तत्त्वों का साक्षात्कार सुगम बन जाता है; देह की निश्चेष्टता से उत्पन्न देहाध्यास की स्थिरता से मन स्वयं लीन हो जाता और आनन्द बढ़ने लगता है। नेत्र मूँदकर ध्यान करने की अपेक्षा इस मुद्रा में स्थित होकर ध्यान करने का फल कई गुणा अधिक कहा गया है।

(११) **काकी-मुद्रा**—कटि तथा ग्रीवा को सम रखते हुए सिद्धासन पर बैठकर, ओष्ठों की सहायता से जीभ को काक-चञ्चुवत् बनाकर, इससे पूरक करके आन्तरिक कुम्भक करें; अब हाथ के अँगूठों से दोनों कान, तर्जनियों से दोनों नेत्र, मध्यमा और अनामिका से नासिका के दोनों छिद्र और कनिष्ठिका से मुख बन्द करें और यथाशक्ति कुम्भक रखकर दक्षिण नथुने से शनैः शनैः रेचक करें। इसी प्रकार समस्त क्रिया करके वाम-नथुने से प्रश्वास निकालें। इसे बार-बार करें।

इससे पित्त शान्त होकर अम्लपित्त के विकार नष्ट होते हैं, दिव्य ज्योति की उत्पत्ति तथा बाह्यनेत्र-दृष्टि की वृद्धि भी होती है।

(१२) **अश्विनी-मुद्रा**—सुखासन से बैठकर गुदा को अन्दर की ओर सिकोड़ें फिर बाहर को फैलाएँ—इस प्रकार निरन्तर संकोच-विकास करें। जैसे गौ-भैंस अथा विशेष रूप से अश्व (घोड़ा) मल त्यागते समय गुदा का आकुंचन

श्रौर प्रसारण करता है—इसी प्रकार कई मिनिट तक करें।

इस मुद्रा के श्रभ्यास से ये लाभ होते हैं—

प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी की जागृति शीघ्र होती है, मूलाधार चक्र की शुद्धि होकर इसके विज्ञान में सुगमता, यहाँ प्रकाश की उत्पत्ति भी शीघ्र होती है।

(१३) **त्रिबन्ध-मुद्रा**—यथाविधि पद्मासन से बैठकर, किंचित् पूरक करके, प्रश्वास को समान-प्राण के साथ मिलाएँ श्रौर मूलाधार से श्रपान को ऊपर उठाकर तीनों बन्धों को लगाते हुए, इस श्रान्तरिक वायु को सुषुम्णा में प्रविष्ट करने का प्रयत्न करें। इसी श्रवस्था में रहकर, दोनों हथेलियाँ दोनों पार्श्वों में दाईं-बाईं श्रोर भूमि पर रखकर, नितम्बों को उठा-उठाकर भूमि पर धीरे-धीरे पटकें—ऐसा कई बार करें। इसमें लगाने वाले बन्ध इस प्रकार लगाए जाते हैं—

(१) जालन्धर बन्ध, कण्ठ को दबाकर ठोड़ी को स्कन्धास्थियों के मध्य-स्थान 'हँसली' श्रथवा कण्ठ के नीचे स्थित गढ़े 'कण्ठ-कूप' में लगाते हैं जिससे कण्ठ-द्वार प्रायः बन्द-सा हो जाता है।

(२) उड्डियान बन्ध, उदर को सिकोड़कर नाभि को पीछे मेरुदण्ड के साथ लगा देने से बनता है।

(३) मूलबन्ध, गुदा सहित श्रण्डकोशों को दृढ़ता से ऊपर की श्रोर श्राकर्षित करने से लगता है।

ये तीनों बन्ध स्थान-स्थान पर श्रासन, प्राणायाम श्रौर मुद्राश्रों में प्रयुक्त होते हैं। त्रिबन्ध मुद्रा के लाभ ये हैं—

सुषुम्णा में प्राण शीघ्र प्रवेश करने लगता है, कुण्डलिनी शीघ्र चैतन्य होकर ऊर्ध्व गमन करने लगती है, चक्र भी धीरे-धीरे प्रकाशित होने लगते हैं।

(१४) **मातङ्गिनी-मुद्रा**—जल में खड़े होकर श्रथवा रहकर ही किसी टूटीवाले कमण्डल या किसी पात्र में जल भरकर, उसे नाक से लगा श्रन्दर खींचें श्रौर मुख से बाहर निकाल दें। पश्चात् मुख में जल भरकर मुख बन्द करके नासिका-छिद्रों से बाहर निकाल दें; मुख को जल से पूर्ण भरकर, प्राण से इसे (जल को) धक्का देकर, पिचकारी के समान दोनों नथुनों से निकाल दें। इस प्रकार कई बार करें। इस मातङ्गी-मुद्रा के ये लाभ हैं—

इससे मस्तिष्क, ब्रह्मरन्ध्र श्रौर नेत्रों को तृप्ति मिलती है, तथा इन श्रङ्गों के रोग—सिर पीड़ा, नेत्र दुखना, गले के श्रन्दर नज़ला गिरना, जुकाम श्रादि रोग नहीं होते; शेष लाभ जलनेति के ही समान हैं। शीघ्र केश न पकना, दृष्टि की स्थिरता, मुख पर तेज तथा कान्ति छा जाती है।

(१५) **योग-मुद्रा**—बद्धपद्मासन लगाकर रेचक करके बाह्य कुम्भक कर लें, अब तीनों बन्ध लगाकर, धीरे-धीरे सामने को झुकते हुए मस्तक को पृथिवी से लगा दें, वक्ष-स्थल ज़ितना झुक सके झुकाए रखकर, इसी स्थिति में अधिकाधिक रहें। पूरक करते समय शिर को उठा लें, पुनः रेचक पूर्वक बाह्य कुम्भक करते हुए पूर्व स्थिति में ठहरें—कई बार इसे दोहरा लें। इसके लाभ ये हैं—

शरीर स्वस्थ, प्रसन्न रहता है, नाड़ियों की शुद्धि, प्राणों की शक्ति में वृद्धि होती है, जठराग्नि प्रदीप्त, धारणा, ध्यान समाधि में प्रगति होती है; अन्तःकरण पवित्र बनता है।

हठयोगान्तर्गत षट्कर्म तथा उन मुद्राओं का वर्णन ही हमने किया है जो राजयोग के लिए उपकारी समझी हैं। ये सब बहिरङ्ग तथा अन्तरङ्ग योग को शीघ्र सिद्ध कर देते हैं। शरीर, प्राण, इन्द्रिय और अन्तःकरण को ये शुद्ध करके आत्म-दर्शन की योग्यता साधक को प्रदान करते हैं।

अमन्दावर्त वेगेन तुन्दं सव्याजसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेत् तेषां लौलि गौढैः प्रशस्यते ॥

मन्दाग्नि सन्दीपन पाचनादि संदायि सानन्दकरी सदैव ।

p. 55)

अशेषदोषामय शोषणी च हठक्रियामौलिरियं हिलौलि ॥

भस्त्रीव लोहकारस्य रेचपूरौ च संभ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥

षट्कर्मभिर्गतस्थौलय कफदोषमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यात् अनायासेन सिध्यति ॥

हठयोगे प्रतिपादित सूर्यभेदिताकुम्भकानां स्वरूपं पूर्वमेव प्राणायाम प्रकरणे प्रतिपादितम् । महामुद्रामहाबन्धो महावेगश्च खेचरी ।

ओड्याण पीठबन्धश्च ततो जालंधराभिधा ॥

करणी विपरीतादि वज्रोली शक्ति चापलम् ।
अन्ते सा खेचरी मुद्रा दशमुद्राः प्रकीर्तिताः ॥

आदि नाथोदितामुद्राः अष्टैश्वर्यप्रदायकाः ।
दुर्लभा सर्वसिद्धानां दुर्लभा त्रिदशैरपि ॥

एकैका तासु मुख्या स्यात् महासिद्धिप्रदायिनी ।
महामुद्रांप्रवच्छ्यामि वसिष्ठेनोक्तमादरात् ॥

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्यदक्षिणम् ।

पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेन्मुखे ।
कण्ठे बंधं समारोप्यपूरयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥

यथादण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ।
ऋज्वीभूता तदाशक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
तथाष्टौ मणि रणावस्था जायन्ते द्विपुटा स्थिताः ॥

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषंघोरं पीयूषमिवजीर्यते ॥

क्षयकुष्ठगुदावर्त गुल्मप्लीह पुरोगमाः।
तस्य दोषां शमं (क्षयं) यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्॥

कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित्॥

पार्ष्णीं पादस्य वामस्य योनि स्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरिसंस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा॥

पूरयेन्मुखतो वायुं हृदये चिबुकं दृढम्।
निभृत्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत्॥

रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते।
अमुंयोनि महाबन्धं सर्वसिद्धि प्रदायकम्॥

सव्याङ्गे च समभ्यस्य दक्षिणे च समभ्यसेत्।
अयं च सर्वनाडीनामूर्ध्वंगति विबोधकः॥

त्रिवेणी संगमद्वारा केदारं प्रापयेन्मनः।

रूपलावण्यसम्पन्ना यथास्त्री पुरुषं विना ॥

p. 56)

महामुद्रो महाबन्धो महावेधं विना तथा ।
महावेधं प्रवक्ष्यामि यथा तौ सिध्यतस्ततः ॥

महाबन्धस्थितो योगी धृत्वापूरकमेवधीः ।
वायुनागतिमाहृत्य निभृतं कण्ठ मुद्रया ॥

समहस्त युगो भूमौ स्फिजासन्ताऽयेच्छनैः ।
घटि द्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरः ॥

सोमसूर्याग्नि संबन्धो जायते चामृतं च वै ॥

मृतावस्था समुत्पत्तौ ततो वायुं विरेचयेत् ।
महद्वेधोऽयमभ्यस्तो महासिद्धि प्रदायकः ॥

वलीपलितवेगघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ।
महामुद्रा त्रयं गुह्यं जरामृत्यु निवारणम् ॥

वह्नि वृद्धिकरं चैव ह्यणिमादि गुणप्रदम् ।

अष्टधादीर्यचैतद्यां यामं यामं दिने दिने ॥
पुण्य चञ्चार सन्दायी पापौघ बिदुरं सदा ॥

साम्यक्छिक्षावतामेव प्रथमं स्वल्पसाधने ।
वह्निस्त्रीपथसेवानामादौवर्जनमाचरेत् ॥

च्छेदन दोहन चालैः कण्ठकाल क्रमेण वर्धयेत् तावत् ।
भ्रूमध्यं स्पृशति तदा नित्याभ्यासेन खेचरी सिद्धिः ॥

कपाल कुहरे सिद्धिजिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥

कलां पराङ्मुखी कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत्खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणं वा यदि तिष्ठति ।
क्षणेन मुच्यते योगी व्याधि मृत्यु जरादिभिः ॥

न रोग मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
बध्यते न स कालेन लिप्यते न स कर्मणा ॥

बाध्यते न स केनापि यस्य मुद्रास्ति खेचरी ।
चित्तं चरति वै यस्मात् जिह्वा चरति खे गता ॥

तेनैवा खेचरी नाम मुनिसिद्धैर्नमस्कृता ।
खेचर्या मुद्रितं येन विवरंलम्बकोर्ध्वतः ॥

तस्य नक्षरते बिन्दुः कामिन्या श्लेषितस्य च ।
चलितोऽपि यथाबिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डलम् ॥

वज्रत्यूर्ध्वं यथाशक्ति निबद्धो योनिमुद्रया ॥
ऊर्ध्वजिह्वा स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥

p. 57)

नित्यं सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ।
गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ॥

कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ।
गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुके ॥
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातक नाशनम् ।

जिह्वा प्रवेशसंभूता वह्निनोत्तापिताखलु ॥

चन्द्राति स्रवति यः सारस्सस्वेदोमरवारुणी ।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तुड्ढीयते यतः ॥

तस्या दुड्याणनामायं योगिभिः समुदाहृतः ।
उड्याणं कुरुते यस्मात् अविश्रान्तो महाखगः ॥

उड्याणं च तदेव स्यात् तत्र बन्धो निगद्यते ।
उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ॥

उड्डियाणमिदं बन्धो मृत्युमातङ्ग केसरी ।
उड्डियान्तु सहजा गुरुणा कथितं सदा ॥

अभ्यसेदुड्डियाणं तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ।
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि ताणं कुर्यात् प्रयत्नतः ।
षण्मासमभ्यसेन्नित्यं जयत्येव न संशयः ॥

सति पद्मासने पद्मौ कराभ्यां धारयेद् दृढम् ।
गुल्फ देशे समीपेऽथ गुदं तत्र प्रपीडयेत् ॥

पश्चिमे ताणमुदरे काययेद् हृदये गले।
शनैश्शनैस्तदा प्राणस्तुन्दस्संधिन्न गच्छति॥

सर्वेषामेव बन्धानां उमेसा उड्डियाण नामकः।
उड्डीयाणकृते बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्।

अपानमूर्ध्वमाकृष्यमूलबन्धोऽयमुच्यते।
अधो गतिरपानं वैह्यूर्ध्वगं कुरुते बलात्॥

आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं च योगिनः।
गुदं पाष्ण्यां तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद् बलात्॥

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः।
प्राणापानौ नादबिन्दूमूलबंधो न चैकतः॥

गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्रसंशयः।
आपन प्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्र पुरीषयोः॥

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात्।
अपाने चोर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डले॥

p. 58)

तदानल शिखाशीघ्रं वर्धते वायुना सह॥

ततो यावद्वह्न्यपानौ प्राणमूर्ध्वस्वरूपकम्॥

तेनात्यन्तं प्रदीप्तस्य ज्वलनो देहिनस्तथा।
तेन कुण्डलिनीसुप्ता सन्तप्ता संप्रबुध्यते।
दण्डाहत भुजंगीष निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥

बिलप्रविष्टेव ततो ब्रह्म नाड्यन्तरं व्रजेत्॥
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा॥

पाताले यद्वियति सुषिरं मेरुमूले तदस्मिन्
तत्त्वैतत् प्रवदति सुधीः संमुखं निम्नगानाम्।
चन्द्राधारा स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
संबध्नीयात् सुकरणमृदा नान्यथा काय सिद्धिः॥

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद् दृढमिच्छया ।
बन्धो जालंधराख्योऽयमममृताप्याय कारकः ॥

बध्नाति हि सिरो जालमधोगामी नभोजलम् ।
ततो जालंधरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।
न पीयूषः पतत्यग्नौ न च वायुः प्रवाति हि ॥

कण्ठसंकोचने नैव द्विनाड्यो स्तम्भयेद् दृढम् ।
अयं बन्धो मया प्रोक्तः षोडशाधार बन्धनम् ॥

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्ध निषेवितम् ।
सर्वेषां हठ तन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥

अधस्यात् कुञ्चने नाशुकण्ठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमताणेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥

मूल स्थानं समाकुञ्च्य चोड्डियाणं तु कारयेत् ।
इडां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमं पदम् ॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरा रोगादिकं तथा ॥

ऊर्ध्वनाभेरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधश्शशी ।
करिणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥

करिणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ।
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्नि विवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य तु ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं दहेत् क्रमात् ।
अधः शिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ॥

p. 59)

वलिश्चपलितश्चैव षण्मासाध्र्वेन दृश्यते ॥

याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ।
स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ॥

वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धि भाजनम् ।

पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेत् सुधीः ॥

निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ।
वितस्ति प्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलम् ॥

मृदुलं धवलं दिव्यं प्रोक्तं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
भानोराकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत् ततः ॥

मृत्यु वक्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ।

नासादक्षिणमार्गवाहि पवनात् प्राणोऽतिदीर्घाकृतिः
चन्द्राम्भः परिपूरिता मृत तनुः प्राद्घण्टिकायां सदा ।
विद्यात्कान्ति विशालवह्नि वशगान् भ्रूरंध्रनाडीगणान्
तंकायं कुरुते सुवर्णरुचिरं पूर्णद्रुमस्कन्धवत् ॥

कुण्डलीं चालयित्वाथ कुर्याद् भस्त्रां विशेषतः ।
एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः शक्यते यमः ॥

तदाभ्यसेत् सूर्यभेदमुज्जीयां शीतलीं तथा ।
एवमभ्यास युक्तस्य दिव्यकायं भवेद्ध्रुवम् ॥

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालनादसौ।
ऊर्ध्वमाकुंचते किंचित् सुषुम्नां कुण्डलीं गताम्॥

तेन कुण्डलिनी शक्तिः सुषुम्नायाः समुद्धृताः।
जठाति तस्मात् प्राणोऽयं सुषुम्ना व्रजति स्वतः॥

तस्मात् संचालयेन्नित्यं शंभुगर्भामरुंधतीम्।
यस्याः सञ्चालनेनाशु योगीरोगैः प्रमुच्यते॥

येन संचालिताशक्तिः स योगी सिद्धचालनम्।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया।
वज्रोल्यादि त्रयं पूर्वं निन्दन्तं तत्ववादिभिः॥

कापालिकमतत्वेन योगसारेण लेखितम्।
इति मुद्रा दशप्रोक्ता चादिनाथेन शम्भुना।
करणे सर्वसिद्धिः स्यान्नचैकापि क्षयो भवेत्॥ इति।

॥ इति योगसारसंग्रहे हठयोग स्वरूपनिरूपणं नाम दशमोध्यायः॥

इन नाड़ियों में भी 10 ही प्रमुखरूप से स्मृत हैं। जिनसे प्रेरित होकर अन्य नाड़ियाँ अपनी-अपनी कार्य करती हैं।(323)

32. वीर्यसंरक्षणप्रक्रिया = वीर्यसंरक्षण करने की प्रक्रिया -

नासाभ्यां प्राणमाकृष्य ह्यपाने योजयेद् बलात्।
तावदाकुंचयेद् गुदं शनैरश्विनीमुद्रया ।।324।।

अश्विनीमुद्रा के द्वारा नासिकाओं के भीतर में खींच लिया गया प्राण को बलपूर्वक (प्रयत्नपूर्वक) अपान से मिलाकर यथासम्भव गुदा का आकुंचन (संकोचन) करें।(324)

वीर्यसंरक्षणस्यान्यो विधिः सम्प्राप्यतेऽपि च।
नासामूले च मध्ये च ध्यानाद् बिन्दुः स्थिरो भवेत्।।325।।

वीर्य संरक्षण के अन्य विधियाँ भी प्राप्त हैं। जैसे की नासिका के मूल में अथवा नासिका के मध्य में ध्यान करने से बिन्दु (वीर्य) स्थिर होता है।(325)

गुरूपदिष्टमार्गेण प्रत्यहं यः समाचरेत्।
बिन्दुसिद्धिर्भवेत्तस्य महासिद्धिप्रदायिका।।326।।

गुरु के द्वारा उपदिष्ट मार्ग (साधना) जो व्यक्ति नित्य प्रति आचरण करेगा निश्चितरूप से महासिद्धि (मोक्ष) प्रदायिका बिन्दुसिद्धि को वह प्राप्त करेगा।(326)

कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद्बुधः।
स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्ये शक्तिचालनमुच्यते ।।327।।

कुण्डलि ही शक्ति होती है, उसे बुद्धिमान् साधक संचालित करें। स्वस्थान (कुण्डलि का स्थान = मूलाधार) से भौवों के मध्य (भ्रूकुटि) तक संचालन करने का नाम ही शक्तिसंचालन क्रिया है।(327)

तत नाड्यस्तु यावत्यस्तिर्यङ्मध्यमधः स्थिताः ।
समानेन समाकृष्टा एकीभूता भवन्ति ताः।।328।।

इसकी प्रक्रिया बताते हैं - मूलाधार में जितनी नाड़ी हैं- जो टेढ़ी, मध्य में या नीचे स्थित हैं, वे सब प्राणायाम से प्रेरित होकर समान वायु द्वारा समाकृष्ट होके एकीभूत हो जाते हैं।(328)

तासु ये वायवस्तेऽपि प्राणे समरसे श्रिताः ।
सामरस्यात्सुषुम्नाया एकीभूता व्यवस्थिताः।।329।।

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उन नाड़ियों में जो वायु है वे भी समरसभूत (विषमता रहित) शुद्ध (निरुपाधिक) प्राण में एकीभूत होते हैं। तब सामरस्यता के कारण वे नाड़ियाँ सुषुम्ना के साथ एकीभूत होते हैं।(329)

कुम्भकेन ह्यसंरुद्धा विकसन्ति समन्तत ।
सरस्वती तु या नाडी जिह्वान्ते सा प्रसर्पति।।330।।

तत्पश्चात् वे किसी भी प्रकार से संरुद्ध होने के कारण कुम्भक से पूर्णतया विकसित होते हैं और जिह्वा के अन्त (मूल) में स्थित सरस्वती नाड़ी से एकीभूत होने के लिये ऊपर की ओर चलते हैं।(330)

यावद्गच्छेत्सुषुम्नायां सम्यक्तावत्प्रकाशते।
साधने लभते सिद्धिं वायोः सौक्ष्याददीर्घतः।।331।।

जब तक वे सुषुम्ना में ऊपर की ओर जाते रहते हैं तब तक वे सम्यक् प्रकाशित होते हैं। वायु की सूक्ष्मता के कारण विना लम्बे समय का अभ्यास के ही सिद्धि (लक्ष्य) प्राप्त होगी।(331)

ग्रन्थिपद्मगता नाड्यो देहे याः संव्यवस्थिताः।
रेचकेन समाक्षिप्ता ऊर्ध्वमार्गा भवन्ति ताः।।332।।

देह में विद्यमान प्रत्येक ग्रन्थि (चक्र) के जो नाड़ियाँ व्यवस्थित हैं वे भी रेचक के द्वारा ऊर्ध्व (ऊपर) की ओर नीचे से आते हुये के साथ मिलकर जाने लगते हैं।(332)

मन्त्र आत्मा तथा नाडी चैवं समरसीभवेत्।
रसं रसायनं दिव्यं सिद्धिं दिव्यां लभन्ति ते।।333।।

जब मन्त्र, आत्मा (साधक) और नाड़ी समरसता को प्राप्त होते हैं तब वह साधक रस, दिव्यरसायन और दिव्यसिद्धियों को प्राप्त करता है।(333)

महामुद्रामहाबन्धौ महावेधस्तथाश्विनी।
विपरीतकृतिर्मुद्रा शक्तिसंचालनं तथा।।334।।

इसके प्राप्ति के लिये महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, अश्विनीमुद्रा, विपरीतकरणीमुद्रा और शक्तिसंचालनी क्रिया का अभ्यास करना होगा।(334)

मुद्रा मन्त्र क्रिया योग महोपकरणेन च।
मन्त्रयोगेन देवेशि शीघ्रं सिद्ध्यति मानवः।।335।।

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हे देवेशी! मुद्रा, मन्त्र, क्रिया और योग रूपी महान् उपकरण (साधन) के द्वारा ही सिद्धि (लक्ष्य) प्राप्ति होगी। उनमें भी मन्त्र और योग से शीघ्र ही मानव लक्ष्य को प्राप्त करेगा।(335)

महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ।
तस्माद्योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात्।।336।।

महावेध के विना महामुद्रा और महाबन्ध निष्फल (व्यर्थ) होंगे, इसलिये योगी प्रयत्नपूर्वक तीनों को क्रम से करता है।(336)

एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्वारं करोति यः।
षण्मासाभ्यन्तरं मृत्युं जयत्येव न संशयः।।337।।

इन तीनों को प्रतिदिन जो बार बार अभ्यास करता है वह छह महीने के भीतर मृत्यु को जीत लेता है, इसमें कोई संशय नहीं।(337)

एतत्त्रयस्य माहात्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः।
यज्ज्ञात्वा साधकाः सर्वे सिद्धिं सम्यग्लभन्ति वै।।338।।
गोपनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिमीप्सुभिः।
अन्यथा च न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेष निश्चयः।।339।।

सिद्धि को चाहनेवाले साधकों द्वारा प्रयत्नपूर्वक इन्हें छिपाये रखना है अर्थात् किसी को भी बताना नहीं की आप इनका अभ्यास कर रहे हैं। अन्यथा ये सिद्ध नहीं हो सकते - यह मुद्राओं के विषय में निश्चय है।(339)

बिन्दुस्थिरीकरण का यौगिक उपाय बताकर अब औषधी से बीज सिद्धि के बारे में ग्रन्थान्तर से उद्धृतकर कह रहे हैं। (सिद्धि पाद के अन्त में मुद्रित है मूलग्रन्थ में, तदनुसार हम उसे वहीं पर ग्रहण किये हैं)।

(सूचना :- ग्रन्थान्ते त्रयोविंशतिश्लोकैर्वीर्यसंरक्षणौषधयः प्रोक्ताः, तत्रैव द्रष्टव्याः = ग्रन्थान्त में 23 श्लोकों द्वारा वीर्यसंरक्षणोपयोगी औषधियां कहे गये है, उन्हें वहीं देखें।)

33. महामुद्राकथनम् = महामुद्रा का वर्णन -

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तन्त्रेऽस्मिन्मम वल्लभे ।
यां प्राप्य सिद्धाः सिद्धिं च कपिलाद्याः पुरा गताः।।340।।

हे मेरे प्रिये! अब मैं इस शास्त्र में महामुद्रा को बताऊँगा। जिसे प्राप्त करके कपिलादि (मुनियों ने) सिद्धों ने सिद्धि प्राप्त की थी।(340)

अपसव्येन सम्पीड्य पादमूलेन सादरम्।

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गुरूपदेशतो योनिं गुदमेढ्रान्तरालगाम्।।341।।
सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन वै।
नव द्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपरि।।342।।

सावधानी से दाहिने पैर के मूल को अपनी ओर (यानि सीवनी नाड़ी की ओर) मोड़ के गुरु के उपदेशानुसार गुदा और मेढ्र के अन्तराल में स्थित योनि को दबाकर के सामने फैली हुई बायें पैर को दोनों हाथों से पकड़कर पूरे नौ द्वारों को संयमित (बन्द) करके अपने चिबुक (ठुड्डि) को छाती पर झुकाकर रखें। (341-342)

चित्तं चित्तपथे दत्त्वा भेदयेद्वायुचालनम्।
महामुद्रा भवेदेषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता।।343।।

चित्त को चित्तपथ (भ्रूमध्य) में स्थापित कर संचालित वायु का भेदन करें (अर्थात् शरीर से यथासम्भव पूरे वायु बाहर करके कुम्भक करें) और स्थिर रहें। सकल शास्त्रों में सुरक्षित व गोपनीय यह महामुद्रा है।(343)

वामांगेन समभ्यस्य दक्षांगेनाभ्यसेत्पुनः।
प्रणायामं समं कृत्वा योगी नियतमानसः।।344।।

बायें पैर से अभ्यास करके अब दाहिने पैर से भी अभ्यास करें। इस प्रकार योगी एकाग्र मनवाला होकर समप्राणायाम करके ही महामुद्रा करें।(344)

अनेन विधिना योगी मन्दभाग्योऽपि सिद्ध्यति।
सर्वासामेव नाडीनां चालनं बिन्दुधारणम्।।345।।
जीवनन्तु कषायस्य पातकानां विनाशनम्।
कुण्डलीतापनं वायोर्ब्रह्मरन्ध्रप्रवेश्नम् ।।346।।
सर्वरोगोपशमनं जठराग्निविवर्धनम् ।
वपुषः कान्तिरमला जरामृत्युविनाशनम्।।347।।
वांछितार्थफलं सौख्यमिन्द्रियाणां च मारणम्।
एतदुक्तानि सर्वाणि योगारूढस्य योगिनः।।348।।

इस विधि से योगी मन्दभाग्यवाला भी क्यों न हो समस्त नाड़ियों का चालन करने में सिद्ध हो जाता है और बिन्दु रक्षित हो जाता है। इससे अतिरिक्त भी अनेक फल मिलते हैं। जैसे जीवन में कशाय और पातकपापों का नाश होता है, कुण्डलि का तपन, ब्रह्मरन्ध्र में वायु का प्रवेश, सकल रोगों का नाश, जाठराग्नि

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

की वृद्धि, शरीर की निर्मलकान्ति तथा जन्म-मृत्यु के चक्कर का नाश। अभीष्ट फल की प्राप्ति, सौख्य, इन्द्रियों का मारण (वशीकरण) - ये सब फल योगारूढ योगी को प्राप्त होते है।(346-348)

भवेदभ्यासतोऽवश्यं नात्र कार्या विचारणा।
तस्माद्यत्नेन कर्तव्यं योगविद्भिर्मुमुक्षुभिः ।।349।।

योगाभ्यास करते हुए को अवश्य ये फल मिलेंगे, इस विषय में संशय नहीं करना चाहिये। इसलिये योग को जानने वाले मुमुक्षु लोग यत्नपूर्वक अवश्य अभ्यास करना चाहिये।(349)

गोपनीया प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजित।
यां तु प्राप्य भवाम्बोधेः पारं गच्छन्ति योगिनः।।350।।

हे देवताओं से पूजित! इस मुद्रा को प्रयत्नपूर्वक रक्षा करें। (छिपाये रखें) क्योंकि यह ऐसी चीज है कि इसे प्राप्तकर योगी भवसागर को तर जाता है।(350)

मुद्रा कामदुघा ह्येषा साधकानां मयोदिता।
गुप्ताचारेण कर्तव्या न देया यस्य कस्यचित्।।351।।

यह मुद्रा कामधेनु के समान है क्योंकि यह साधक के सकल कामनाओं को पूरी करनेवाली है। गुप्त तरीके से ही करना चाहिये और जिस किसी को नहीं देना व बताना चाहिये।(351)

34. महाबन्धकथनम् = महाबन्ध का वर्णन -

पूर्ववद्वामपादं वै योनिस्थाने नियोजयेत्।
ततः प्रसारितं पादं विन्यसेत्तमुरूपरि।।352।।

फैलाये गये पैर को जाँघ के ऊपर रख लें (अर्थात् अर्ध सिद्धासन में बैठें), प्राणायाम करके तीनों बन्ध लगायें (जालन्धर, उड्डयान और मूल)।(352)

गुदयोनिं समाकुंच्य कृत्वा चापानमूर्ध्वगम्।
योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम्।।353।।

तत्पश्चात् गुदा व योनि का संकोचन करते हुए अपान वायु को ऊपर की ओर खीचें और समान वायु के साथ मिलाकर प्राण को अधोमुख बनाये रखें (अर्थात् जालन्धर और उड्डयान बन्ध को न खोले)।(353)

बन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थं प्राणापानेन यः सुधीः।
कथितोऽयं महाबन्धः सिद्धिमार्गप्रदायकः।।354।।

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जब प्राणायाम के द्वारा ऊर्ध्वगति को रोकता है तब बुद्धिमान् साधक समझें कि 'महाबन्ध' हो रहा है, जो कि सिद्धिमार्ग को प्रशस्त करता है।(354)

नाडीजालाद्रसव्यूहो मूर्धनं याति योगिनः।

उभाभ्यां साधयेत्पद्भ्यामेकैकं सुप्रयत्नतः।।355।।

नाड़ी जाल से रसव्यूह मूर्धा की ओर जाता है, इसलिये योगी का कर्तव्य है कि वह महाबन्ध को दोनों पैरों से एक-एक बार क्रमशः सम्यक् प्रयत्न से करें।(355)

भवेदभ्यासतो वायुः सुषुम्नामध्यसंगतः।

अनेन वपुषः पुष्टिर्दृढबन्धोऽस्थिपंजरे।।356।।

इस अभ्यास से सुषुम्ना के मध्य में स्थित वायु इस शरीर रूपी पिंजरे में हाडमांस का दृढ़बन्ध के साथ शरीर को पुष्ट भी करेगा।(356)

सम्पूर्णहृदयो योगी भवन्त्येतानि योगिनः।

बन्धनेनानेन योगीन्द्रः साधयेत्सर्वमीप्सितम्।।357।।

तृप्तहृदयवाले योगी को उक्त सब फल मिलते हैं और इस महाबन्ध के द्वारा वह योगीन्द्र सकल अभीष्ट को सिद्ध कर लेता है।(357)

35. महावेधकथनम् = महावेध का वर्णन -

अपानप्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभवनेश्वरि ।

महाबन्धस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना।।358।।

हे त्रिभुवनेश्वरी! प्राण और अपान का ऐक्य करके महाबन्ध में स्थित योगी जालन्धर और उड्डयान बन्ध को खोल कर (मूलबन्ध न खोलें) धीरे-धीरे पेट को वायु से भरें।(358)

स्फिचौ सन्ताडयेद्धीमान्वेधोऽयं कीर्तितो मया।

रुद्रग्रन्थिं च वै विष्णुग्रन्थिं भिनत्ति वै तथा।।359।।

बुद्धिमान् योगी अब दोनों कूल्हों (चूतडों) को ताडित करें (अर्थात् हाथों के बल पर उठायें और जमीन पर पटकें व संकोचन करें)। यह महावेध है, जो मेरे द्वारा कहा गया है।(359)

वेधेनानेन संविध्य वायुना योगिपुगवः।

ग्रन्थिं सुषुम्नामार्गेण ब्रह्मग्रन्थिं भिनत्त्यसौ।।360।।

योगिगण इस वेधन के द्वारा वायु का सम्यग्वेधन करके सुषुम्ना मार्ग में चलते हुए ग्रन्थियों का भेदनकरते हुये ब्रह्मग्रन्थि का भी भेदन करेगा।(360)

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यः करोति सदाभ्यासं महावेधं सुगोपितम्।
वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य जरामरणनाशिनी ।।361।।

जो साधक सुगोपित इस महावेध को सदा अभ्यास करता है वह जरामरणनाशिनी वायुसिद्धि को प्राप्त करेगा।(361)

चक्रमध्ये स्थिता देवाः कम्पन्ते वायुताडनात्।
कुण्डल्यपि महामाया कैलासे सा विलीयते।।362।।

वायु का ताडन रूपी महावेध से चक्रों में स्थित देवगण भी थर-थर कांपते हैं और महामाया कुण्डलिनी भी कैलास (सहस्रार) पहुंचकर शिव में विलीन होती है।(362)

36. विपरीतकरणीमुद्रा = विपरीतकरणीमुद्रा का वर्णन -

भूतले स्वशिरो दत्त्वा खे नयेच्चरणद्वयम्।
विपरीतकृतिश्चैषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।।363।।

जमीन पर सिर रखके आकाश में (ऊपर की ओर) पैरों को उठायें, यह सर्वशास्त्रों में सुरक्षित व कहे गये विपरीतकरणीय मुद्रा है (सर्वांगासन जैसे किया जाता है)।(363)

एतस्याः कुरुते नित्यमभ्यासं याममात्रतः।
मृत्युं जयति योगीशः प्रलये नैव सीदति।।364।।

इस मुद्रा को एक याम (3 घंटे) नित्य जो योगी अभ्यास करता है वह मृत्यु को जीत लेता है और प्रलय में नष्ट नहीं होता है।(364)

कुरुतेऽमृतपानं यः सिद्धानां समतामियात्।
स सेव्यः सर्वलोकानां बन्धमेनं करोति यः।।365।।

जो इस प्रकार अमृत पान को करता है वह सिद्धों के समता को प्राप्त करता है और जो इस बन्ध (मुद्रा) को करता है वह समस्त लोकों में (लोगों) सभी के द्वारा सेव्य (पूज्य) होता है।(365)

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं पश्चिममाचरेत्।
उड्ड्यानबन्ध एष स्यात्सर्वदुःखौघनाशनः।।366।।

नाभि के ऊर्ध्व और अध:भाग को पीठ की ओर खींच के (श्वास को पूर्णतया निकाल कर) स्थिर रहने का नाम उड्डयान बन्ध है, जो समस्त दु:खों का नाशक है।(366)

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वन्तु कारयेत्।
उड्ड्यानाख्योऽत्र बन्धो यो मृत्युमातंगकेसरी ।।367।।

उदर में विद्यमान वायु को निकालकर पेट को अन्दर की ओर और नाभि से ऊर्ध्व की ओर खींच के धारण करना उड्डयान नामक बन्ध है, जो मृत्युरूप मातंग (हाथी) को मारनेवाला केसरी (सिंह) है।(367)

नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने।
तस्य नाभेस्तु शुद्धिः स्याद्येन शुद्धो भवेन्मरुत्।।368।।

जो योगी इसे प्रतिदिन चार बार करता है उसका नाभिस्थान की शुद्धि होती हे, जिससे प्राण भी शुद्ध होत है।(368)

षण्मासमभ्यस्यन्योगी मृत्युं जयति निश्चितम्।
तस्योदराग्निर्ज्वलति रसवृद्धिः प्रजायते।।369।।

योगी 6 मास निरन्तर अभ्यास करेगा तो निश्चित रूप से मृत्यु को जीत लेता है और उसके जाठराग्नि दीप्त होने से शरीर की पुष्टि बढ़ेगी।(369)

अनेन सुतरां सिद्धिर्विग्रहस्य प्रजायते।
रोगानां संक्षयस्यापि योगिनो भवति ध्रुवम्।।370।।

इससे इस शरीर की सिद्धि अनायास ही हो जाती है और योगी के शरीर में स्थित समस्त रोग निश्चित रूप से नष्ट होते हैं।(370)

गुरोर्लब्ध्वा प्रयत्नेन साधयेत्तु विचक्षणः।
निर्जने सुस्थिते देशे बन्धं परमदुर्लभम्।।371।।

गुरु से अच्छी तरह से इसको प्राप्त कर बुद्धिमान् योगी निर्जन एवं सुव्यवस्थित देश में इस परमदुर्लभ बन्ध को साधें।(371)

37. शक्तिचालनमुद्रा = शक्तिचालनमुद्रा का विवरण -

आधारकमले सुप्तां चालयेत्कुण्डलीं दृढाम्।
अपानवायुमारुह्य बलादाकृष्य बुद्धिमान्।।372।।

बुद्धिमान् योगी अपान वायु को ऊपर उठाकर मूलाधार में दृढ़तापूर्वक यानी गहरी नींद में सोई जैसी पड़ी हुईकुण्डलिनी को चलायें अर्थात् जगायें।(372)

शक्तिचालनमुद्रेयं सर्वशक्तिप्रदायिनी।
गुप्ताचारेण कर्तव्या मुद्रेयं सुरपूजिते।।373।।

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यह शक्तिचालनमुद्रा सकल प्रकार की शक्ति प्रदायिका है। हे सुरपूजते! इस मुद्रा को गुप्त रखते हुये अभ्यास करना चाहिये।(373)

वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं च यथा रजः।
याति बिन्दुस्तदैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा।।374।।

वायु से प्रेरित धूल जैसे ऊपर उड़ता है ठीक उसी प्रकार शक्तिचालन के द्वारा (वीर्य) बिन्दु ऊपर उठकर (अर्थात् कुण्डलिनीरूपी बिन्दु ऊर्ध्वगति को प्राप्त कर) सहस्रार पहुँचकर चिच्छक्तिरूप शिव से ऐक्यता को प्राप्त करता है जब तब यह शरीर भी दिव्य हो जाता है।(374)

शक्तिचालनमेवं हि प्रत्यहं यः समाचरेत्।
आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य रोगानां च विनाशनम्।।375।।

उक्त प्रकार से जो नित्य शक्तिचालन का अभ्यास करता है उसके रोगों के नाशपूर्वक आयु की वृद्धि होगी।(375)

विहाय निद्रां भुजंगी स्वयमूर्ध्वं भवेत्खलु।
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिना सिद्धिमिच्छता।।376।।

निद्रा को त्यागकर सर्पिणीरूपी कुण्डलिनी स्वयं ऊर्ध्व गति को प्राप्त होती है। अतः लक्ष्य प्राप्ति को चाहता हुआ योगी को नित्य अभ्यास करना चाहिये।(376)

यः करोति सदाभ्यासं शक्तिचालनमुत्तमम्।
येन विग्रहसिद्धिः स्यादणिमादिगुणप्रदा।।377।।

जो योगी इस उत्तम साधन शक्तिचालन का सदा अभ्यास करता है उसको शरीर की सिद्धि के साथ साथ अणिमा आदि ऐश्वर्य की प्राप्ति होगी।(377)

गुरूपदेशविधिना तस्य मृत्युभयं कुतः।
मुहूर्तद्वयपर्यन्तं विधिना शक्तिचालनम्।।378।।

लेकिन गुरु से इसकी विधि का उपदेश प्राप्त करके ही करना है, उस विषय को मृत्युभय कैसे? विधिवत् दो मुहूर्त (48 गुणा 2 = 96 मिनट) नित्य शक्तिचालन का अभ्यास करें।(378)

बिन्दुं चन्द्रेण संयुक्तो रजः सूर्येण संगतम्।
तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित्।।379।।

बिन्दु चन्द्र से संयुक्त होकर और रज सूर्य से संयुक्त होकर, इन दोनों के सामरस्यता के साथ एकत्व को जो योगी जानता है वही योगवित् है।(379)

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यः करोति प्रयत्नेन तस्य सिद्धिरदूरतः।
युक्तासनेन कर्तव्यं योगिभिः शक्तिचालनम्।।380।।

योगि द्वारा युक्तासन (पहले से सिद्धासन आदि में कम से कम 3 घण्टे निःस्पन्द बैठने का अभ्यास कर लिया हो वह इस अभ्यस्त स्थिर आसन) में बैठकर शक्तिचालन को प्रयत्न पूर्वक करना चाहिये उसके प्रति सिद्धियाँ दूर नहीं होती।(380)

एतत्समुद्रादशकं न भूतं न भविष्यति।
एकैकाभ्यासतः सिद्धिः सिद्धो भवति नान्यथा।।381।।

यदि मुद्राओं सहित करने में असमर्थ होकर पृथक्-पृथक् अभ्यास करते रहने से लक्ष्य सिद्ध कभी न हुआ है और कभी न होगा। क्योंकि इन सब का साथ-साथ अभ्यास के विना किसी और प्रकार से सिद्ध नहीं होगा।(381)

38. अश्विनीमुद्रा = अश्विनीमुद्रा का विवरण -

मुद्रा या ह्यश्विनी प्रोक्ता तथा या शक्तिचालनी।
समानीय तु पक्षौ द्वावूर्ध्वरेतस्त्वसाधना।।382।।

शक्तिचालिनी मुद्रा जो कही गई उसके साथ जो अश्विनी मुद्रा करना है, उसे ऐसा करना है - शरीर के दोनों भागों को समवस्थित रखें (सुखासन, पद्मासन आदि में बैठें) अब ऊर्ध्वरेतस्व की साधना करनी है।(382)

आकुचयेद् गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः।
सा भवेदश्विनीमुद्रा शक्तिबोधनकारिणी।।383।।

बार-बार गुदा सहित उस क्षेत्र के मांसपेशी व नाड़ियों का संकोच करें, पुनः विकसित करें। (ढीला छोड़ें) इसका नाम है अश्विनी मुद्रा, जो शक्ति को जगाने वाली है।(383)

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी।
बलपुष्टिकरी चैव ह्यकालमरणं हरेत्।।384।।

यह मुद्रा एक श्रेष्ठ मुद्रा है, समस्त (गुप्त) रोगों का नाशक है। बल व पुष्टि प्रदायक और अकालमृत्यु का नाशक है।(384)

मर्मस्थानानि नाडीनां स्थानानि च पृथक्पृथक्।
वायुसंस्थानकर्माणि विदित्वा ध्यानमाचरेत्।।385।।

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इसलिये नाड़ियों के स्थानों को, मर्म स्थानों को और वायु के स्थान व कर्म को जानकर ध्यान करना चाहिये।(385)

पृथिवी लयतां याति जलं तेजोमयं भवेत्।
तेजो वायुस्तथा वायुराकाशं तत्प्रकाशकम्।।386।।

ध्यान में तत्त्वों के लय का चिन्तन करना है - पृथिवी का जल में विलय, जल का अग्नि में, अग्नि का वायु में, वायु का आकाश में, क्योंकि पूर्व-पूर्व कार्य है और उत्तरोत्तर कारण है। कार्यो का कारण में लय होना स्वाभाविक है।(386)

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसो मुखम्।
अंगुष्ठातर्जनीमध्यानामिकाभिश्च साधयेत्।।387।।

सिद्धासन में बैठकर कान, आँख, नासिका और मुँह को अंगूठा, तर्जनी, मध्यमा और अनामिका अंगुलियों से बन्द करें।(387)

प्राणं संस्कृत्य काकाभिः समाने योजयेत्ततः।
षट्चक्राणां क्रमं ध्यात्वा हूँ हंसमनुना सुधीः।।388।।

आयाम (प्राणायाम) के द्वारा (प्रयास विशेष से) प्राण को संस्कारित करके (इड़ा और पिंगला को सम करके) समान वायु के साथ मिलायें, फिर छः चक्रों का क्रम से ध्यान करके 'हूँ' अथवा 'हंस' मंत्र से बुधिमान् साधक।(388)

सु सुम्नामार्गेण बिन्दुस्थाने शिरसि गच्छति।
अश्विनीमुद्रयाऽपि वीर्यस्योर्ध्वीकरणं भवेत्।।
यस्याः स्मरणमात्रेण शिवता जायते नृणाम्।
ज्ञात्वा समस्तं पुरुषो लभेन्मुक्तिं चतुर्विधाम्।।389।।

सुषुम्ना मार्ग से बिन्दु स्थान पर (सिर में) पहुंचें, इस प्रकार की अश्विनी मुद्रा से भी वीर्य को ऊर्ध्वगति प्रदान कर सकते हैं। जिसका स्मरण मात्र से मनुष्यों को शिवता की प्राप्ति होती है, ऐसी अश्विनी मुद्रा को जानकर पुरुष (साधक) चतुर्विध मुक्ति को प्राप्त कर सकता है।(389)

वाणी चित्रायते तेन वाचः सिद्धिः प्रजायते।
स्थिरवीर्येण सरस्वतीनाडी विकसति तेन वाग्मित्वम्।।
पाण्डित्यं च कवित्वं च शीघ्रं सम्पद्यते नृणाम्।
मन्त्रं जपेत्तथा रीत्या प्राणशक्तिर्विवर्धते।।390।।

इससे वाणी एक आश्चर्यमय स्थिति को प्राप्त करती है, जिससे वाक्सिद्धि उत्पन्न होगी। क्योंकि स्थिरवीर्य से सरस्वती नाड़ी जाग्रत होती है,

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जिससे वाग्मित्व प्राप्त होता है। पाण्डित्य और कवित्व सिद्धि भी प्राप्त होगी। साथ में मंत्र जप करने से शीघ्र ही प्राणशक्ति की वृद्धि होगी।(390)

39. मूत्रोत्सर्गमुद्रा = मूत्रोत्सर्गमुद्रा का वर्णन –

नासाभ्यां प्राणमाकृष्य ह्यपाने योजयेच्छनैः।
बलादाकुंचयेत्सम्यगश्विनीमुद्रया गुदम् ।।391।।

नासिकाओं से प्राण (वायु) को भीतर खींच कर अपान के साथ धीरे-धीरे मिलायें, तत्पक्ष्चात् अश्विनीमुद्रा से गुदा क्षेत्र का बलपूर्वक संकोच करें।(391)

स्वमुत्रोत्सर्गकाले यो बलादाकृष्य वायुना।
स्तोकं स्तोकं त्यजेन्मूत्रमूर्ध्वमाकृष्य तत्पुनः।।392।।

40. कुण्डलिनीजागरणविधिः = कुण्डलिनीजागरण की विधि – [यहां से आगे 101 श्लोक यानि 393 से 493 तक के श्लोक इन्द्रवज्रा छन्द में है। जिसका लक्षण है – "स्यादिन्द्रवज्रा यदि तौ यगौ गः।" अर्थात् जिस पद्य के प्रत्येक पाद क्रमशः त (गुरु गुरु लघु), त और य (लघु गुरु लघु) गणों से युक्त होकर अन्त में ग ग यानि दो गुरुवर्ण हो उसे इन्द्रवज्रा छन्द कहते हैं। अत एव प्रत्येक पाद में 11 अक्षर हैं।]

वन्दे गुरूणां चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्मसुखावबोधे।
जनस्य ये जांगलिकायमाने संसारहलाहलमोहशान्त्यै।।393।।

मैं गुरु के चरणारविन्दों में प्रणाम करता हूँ जो स्वात्मसुख का अवबोध कराये। जंगली मनुष्यों के जैसे जो लोक संसारचक्र में फसे हुये हैं उनमें से जो लोग मोहजाल से निकलकर शान्ति चाहते हैं वे लोग (क्या करे?)।(393)

गुरोः सकाशादधिगत्य दीक्षां स्वसाधनायां प्रविविक्षुरादौ।
ध्यायेद्गुरोः श्रीचरणारविन्दं समर्चयेन्मानसिकोपचारैः ।।394।।

योग्य सद्गुरु के पास जाकर दीक्षा प्राप्त करके अपनी साधना में प्रवेश करने के इच्छुक साधक सबसे पहले गुरु के चरणारविन्दों का ध्यान करें और मानसिक उपचारों से पूजा करें।(394)

गुरुं सहस्रारगतं तमेवं ध्यात्वा तदाज्ञामुपलभ्य पश्चात्।
प्रविश्य यत्नान्मणिपूरचक्रे जपं चरेत्साधक आत्मतन्त्रः।।395।।

सहस्रार में स्थित गुरु का ध्यान करके उनसे आज्ञा प्राप्त कर मणिपूर चक्र में यत्नपूर्वक प्रवेश करके स्वतन्त्र यानि निर्भयता से साधक मन्त्र जपें।(395)

चक्राच्च चक्रान्तरसम्प्रवेशे सार्ध त्रिरावृत्त्य परिक्रमेत्तु तत्।
संचिन्तयन्नुर्ध्वमुखं च चक्रमधोमुखं चापि समन्त्रजापम्।।396।।

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सूर्यभेद प्राणायाम

पूरयेत् सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत्॥
धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जालन्धरैः।

—गोरक्षसंहिता, १।२०७-२०८

—पहले सूर्यनाड़ी (पिङ्गलानाड़ी) द्वारा अर्थात् दक्षिण नासिकाद्वारा यथाशक्ति वायु आकर्षण करें, तत्पश्चात् उस आकृष्ट वायु को जालन्धर मुद्रा के द्वारा धारण कर कुम्भक करें।

जालन्धर मुद्रा यथा—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये मारुतं धारयेद्दृढम्।
नाभिस्थाग्नौ कपालस्थसहस्रकमलच्युतम्॥
अमृतं सर्वदास्रावं विन्दुत्वं याति देहिनाम्।
यथाग्निश्च तदमृतं न पिबेच्च पिबेत् स्वयम्॥

—दत्तात्रेयसंहिता

अर्थात् शिरःस्थित सहस्रदल-कमलच्युत अमृतधारा नाभिस्थित जठरानल में पतित न होने देकर स्वयं पान करने का नाम जालन्धरबन्ध है।

यावत् स्वेदं न केशाग्रात् तावत् कुर्वन्तु कुम्भकम्।

—गोरक्षसंहिता, १।२०८

—जबतक केश के अग्रभाग से घर्म (पसीना) निर्गत न हो, तबतक कुम्भक करते रहें।

सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत्।
इड़या रेचयेत् पश्चात् धैर्येणाखण्डवेगतः॥

—गोरक्षसंहिता, १।२०९

—इस कुम्भक को करते समय प्राण अपान प्रभृति समस्त वायु को सूर्यनाड़ी अर्थात् पिङ्गलानाड़ी द्वारा भेदन कर समानवायु को नाभिमूल से

उद्धृत करें। बाद में इड़ा अर्थात् वाम नासापथ से धैर्य के साथ क्रमशः सम्पूर्ण वेग के साथ रेचन करें।

पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि।
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनःपुनः॥

—गोरक्षसंहिता, १।२१०

फिर से दक्षिण नासा में पूरक, सुषुम्ना में कुम्भक और वाम नासापथ में रेचन करोगे। इस प्रकार पुनःपुनः करना होता है।

मतान्तर से—

आसने सुखदे योगी वद्ध्वा मुक्तासनं ततः।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः॥
आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत्।
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं सुधीः॥*

—घेरण्डसंहिता

Scanned by CamScanner

७. मूर्च्छा कुम्भक :—

सर्वप्रथम सिद्धासन में बैठना चाहिये। दोनों नासिकारन्ध्रों से गहरा श्वास लेकर कुम्भक करें। पूरक के अन्त में कुम्भक के समय ठोड़ी (चिबुक, दाढ़ी) को गले से नीचे के गड्ढे में टिकाकर "जालन्धर वन्ध" लगाना चाहिये।[३] इसके बाद दोनों तर्जनी-मध्यमा से आँख की पलकों को कोमलता से वन्द करके दोनों अनामिका से नासिकारन्ध्रों को वन्द करें। पुनः कनिष्ठा से अधर को दवाकर ओष्ठ वन्द करें। श्वास अन्दर रोककर मूलवन्ध और रेचक के अन्त में उड्डीयान वन्ध करें। दम घुटने से पूर्व अंगुलियों को हटाकर दोनों नासिकाओं से श्वास वाहर निकालना चाहिये।

मूलवन्ध में सिद्धासन लगा रहेगा अर्थात् एड़ी से कन्द स्थान (जननेन्द्रिय मूल और गुदा के बीच) को दवाकर दूसरी एड़ी से लिङ्गमूल को दबाना चाहिये। इसके बाद गुदा का संकुचन करते हुये अपान वायु को ऊपर की ओर आकृष्ट करें[४] तथा साथ ही प्राणवायु को कण्ठ से नाभि की ओर ले जाना चाहिये। पूरक के आरम्भ के साथ-साथ इस क्रिया का भी आरम्भ हो जाना चाहिये। कुम्भक के समय तक नाभि-स्थान में प्राण और अपान वायु का संगम कराना चाहिये। यही मूलवन्ध है। इसके बाद रेचक के समय श्वास निकालने के साथ अपान वायु के विरेचन की स्थिति में गुदा के संकुचन का त्याग या शिथिलीकरण करना चाहिये। उड्डीयान वन्ध कुम्भक के अन्त में रेचक के प्रारम्भ में करना चाहिये। इस समय

१. हठयोग प्रदीपिका, २/६३-६६
२. घेरण्डसंहिता, ५/८०-८१।
३. हठयोग प्रदीपिका, २/६९।
४. वही, ३/६१।

नाभि के ऊपरी तथा नीचे के भाग (उदर) को पीठ की ओर इस प्रकार तानें अर्थात् आकर्षण करें कि नाभि के ऊपर नीचे के भाग पीठ से मिल जायें।[१]

८. प्लाविनी कुम्भक :—

पद्मासन में बैठकर उदर को, वायु से भरकर, आपूरित करें (पूरक करे) पुनः रेचक करके श्वास वाहर निकाल कर उदर को अन्दर की ओर करे। वार-वार यही क्रिया करनी चाहिये।[२]

Scanned by CamScanner

॥ इति संप्रदायदीपिकायां तृतीयः पटलः ॥

एवं प्राणायाममुखेन पवनविजयं योगविशेषांश्चोक्त्वा जितमरुतामधिकारिणामभ्युदय निश्रेयस प्राप्त्युपाय भूतं मन्त्राणां छिन्नरोधानि दोषपरिहारार्थं च योनिमुद्रा बन्धनप्रकारं वक्तुमुपक्रमते। अथ पूरकयोग इत्यादिना पूरकादि योगाभ्यासेन स्वान्तं नियमितं स्वाधारे प्राण संभिन्नं मनः संयोज्याग्रजन्ध्याख्य सुषुम्नाख्य विकसने यत्नं कुर्यात्। तदुक्तं रुद्रयामले। नित्य क्लिन्ना प्रकारणे आदौ पूरकयोगेन स्वाधारे योजयेमरन इति। शकृत्समुत्सृजेति। कम्बुलिमार्गं पायुस्थानम्। अर्वा अधः। यथोत्सृष्टमलस्तुरङ्गः शनैः शनैस्वपायुमार्गं सङ्कोचयेत्। तथा स्वाधार नियमितान्तः करणोपानवायुना पायु द्वारमाकृष्याकुञ्चनं प्रबन्धयेत्। यथा पानवायुरवशेनापि बहिर्निर्गच्छति। तथा नियम्य सङ्कोचयेदित्यर्थः। विदधीतेति। तमपान वायुं देशिकदर्शितक्रमेण मुहुर्मुहुं कृति करणेन ऊर्ध्वमुखं कुर्यात्। आधारलक्षणमाह। दृढरुद्धगु * द ध्वजान्तरालेति। गुदमाधारचक्रस्याधो भागः। पायुस्थानम्।

p. 159)

ध्वजं मुष्कमूलं तेजोमयम्। जाढराग्न्याधारम्। पुष्कराश्रयोन्निमत् त्रिकोणम्। अयमर्थः। गुदध्वजोर्मध्ये स्थितं यच्चतुष्पतिं पद्मम्। तन्मध्ये त्रिकोणाकारयोनिरिति। तथा चोक्तम्।

श्री रुद्रयामले। गुदमेढ्रान्तरे योनिरिति। अथ कम्बुलिमारुतमिति। कम्बुलिमारुताख्यमपानवायुं देशिकोपदेशक्रमेणाकुञ्चनेन शनैः शनैरूर्ध्वमुखं नीत्वा कमलासनपङ्कजाख्य सुषुम्नामूलं प्रवेशयेत्। तथा चोक्तं श्रीरुद्रयामले। तामातिञ्च्य प्रबन्धयेदिति। अमुनाविधिनेति। एवं मुहुर्मुहुरभ्यासेन निरुद्धाधो वृत्तिरपानवायुरूर्ध्वगमनाय राज्ञां प्रयाणाय तद्भटैः क्रियमाणाध्वशुद्धिवत्कुण्डलिनी शक्त्यात्मकस्य परमेश्वरस्या कुलाख्य स्वभवनगमनाय सुषुम्नामूलं प्रविश्य तदन्तर्ब्रह्ममार्गस्थितग्रन्धिभेदनं करोतीत्यर्थः परिहृत्य खगाधिप इति। अपानोप्यूर्ध्व वृत्तित्वेन प्राणात्मत्वात् खगाधिपाख्यां लभते। एवमूर्ध्वगमनाय प्रवृत्तोपानवायुः सोमसूर्यात्मकेडा पिङ्गलमार्गौ परिहृत्य कमलासनपङ्कजमूलं सुषुम्नामूलं प्रविश्योर्ध्वमुखी करोति। प्रभानमिति। परमेष्ठिनोगवनं सुषुम्नाकाशः। तटित्कोटि प्रख्यमिति। तटिच्छब्देन महाप्रकाशरूपत्वम्। कालानलशब्देनाखण्डज्ञानस्वरूपत्वम्। सहस्रादित्य

p. 160)

Scanned by CamScanner

(२६) **त्रिबन्धरेचक-प्राणायाम**—अभ्यस्त आसन से बैठें, तत्पश्चात् दाएँ हाथ के अँगूठे से दाएँ नथुने को दबाकर, नाभि से लेकर कण्ठ तक की समस्त वायु को शनैः-शनैः रेचक करें। अब मूलबन्ध, उड्डियान-बन्ध, और जालन्धर-बन्धों को दृढ़ता से लगाकर दोनों हथेलियों को घुटनों पर स्थापित करें, नेत्र-दृष्टि को नासाग्र पर रक्खें।

इसके लाभ हैं—यह प्राणायाम कुण्डलिनी-शक्ति को शीघ्र जाग्रत् करके सुषुम्णा-द्वार को भी खोल देता है। प्राणोत्थान के द्वारा होने वाले प्राण के—चींटियाँ रेंगने जैसे सुखद स्पर्श आदि की प्रतीति होने लगती है। प्राणोत्थान के द्वारा मेरुदण्ड में गमन करता हुआ प्राण, ब्रह्मरन्ध्र में जाकर ठोकर-सी लगाने लगता है। इस स्पर्श से साधक को अधिक आनन्द की अनुभूति होती है।

(२७) **त्रिबन्ध-कुम्भक प्राणायाम**—वज्रासन में सुखपूर्वक बैठकर, प्राण-वायु को जहाँ का तहाँ रोककर, तीनों बन्धों को लगाकर, दृढ़ता से कुम्भक कर लें। यथाशक्ति कुम्भक कर लेने के पश्चात् तीनों बन्ध खोलकर दोनों नथुनों से शनैः-शनैः पूरक कर दें। इसी को बार-बार दोहराएँ; और कुम्भक होने के स्थल में होने वाली गति पर ध्यान रक्खें।

इसके लाभ हैं—इसके अभ्यास से कुम्भक दीर्घ और सूक्ष्म होता है। प्राण की धारणा शक्ति, और ध्यान की स्थिरता बढ़ती है। प्राण के अवरोधित देश का ज्ञान होता है।

Scanned by CamScanner

(२४) **अग्निप्रसारण-प्राणायाम**—सिद्धासन से सम-काय-ग्रीव होकर बैठें, दोनों हथेलियों को घुटनों पर रखकर दोनों नथुनों से उदर की वायु को नाभि से धक्का देकर, पेट को पिचकाते हुए शीघ्रता से रेचक करें; इसी प्रकार तुरन्त पूरक कर लें। पुनः-पुनः शीघ्रता से पूरक-रेचक करते हुए, पेट को फुलाते और पिचकाते हुए दोनों नथुनों का प्रयोग करते हुए इस विधि को न्यून से न्यून ५०-६० बार करें।

इसका विशेष लाभ है—पाचन शक्ति की वृद्धि होकर मन्दाग्नि का दूर हो जाना। बढ़े हुए पेट की चर्बी घट जाने से नौलि उठने लगती है तब उदर स्वतः पिचक जाता है। पेट को घटाने और नौलि-उत्थान के लिए यह प्राणायाम सर्व-श्रेष्ठ है।

Scanned by CamScanner

... चारों ओर एक प्रकाशमण्डल है। इस प्रकाशमण्डलके द्वारा मूलाधारसे लेकर ... है।

... बिन्दुके ... है। यह नाद अत्यन्त शुक्ल वर्णवाला है। नाद वायु ... महानाद शक्तिरूप है।

सहस्रार :—

शङ्खिनी नाड़ीके शिखर स्थित तथा विसर्गके नीचे प्रकाशरूप शून्य प्रदेशमें पूर्णचन्द्राकार सहस्र दल पद्म स्थित है। यह अधोमुख है। इसके एक हजार दल हैं। दल अतिशुभ्र हैं। इन दलोंपर 'अ'से लेकर 'क्ष' तक–ये पचास अक्षर विराजमान हैं। अक्षर शुभ्र हैं। इस पद्मका केशरपुञ्ज प्रातःकालीन सूर्यके समान रक्त वर्णवाला है।

सहस्रदल पद्मकी कर्णिकाके मध्यमें कलङ्करहित एक पूर्ण चन्द्रमण्डल है। उस चन्द्रमण्डलके मध्यमें विद्युत्के समान रूपवाला एक त्रिकोण है। उस त्रिकोणके मध्यमें चन्द्रकी अमा नामकी षोलहवीं कला स्थित है। यह रक्त वर्णवाली है, अधोमुखी है। कमलनालके मध्यमें स्थित तन्तुके सौवें भागके समान है इसका शरीर।

इसी अमा कलाके मध्यमें निर्वाण कला विद्यमान है। यह बारहों सूर्योंके समान प्रकाशवाली है। इसका शरीर केशके अग्रभागके हजारवें भागके समान है। अर्थात् यह अत्यन्त सूक्ष्म है। यह अर्धचन्द्राकार विग्रहवाली है।

इसी निर्वाण कलाके मध्यदेशमें निर्वाणशक्ति विराजमान है। यह करोड़ों सूर्योंके समान प्रकाशवाली है। इसका शरीर केशके अग्रभागके करोड़वें भागके समान है। अर्थात् यह अत्यन्त सूक्ष्मसे भी सूक्ष्म है। यह ब्रह्मकी शक्ति माया है। इसीके मध्यमें शून्य है अर्थात् परंबिन्दुरूप शून्य है। इस परंबिन्दुरूप शून्यमें परमशिवकी स्थिति है। अर्थात् परंबिन्दुरूप शून्यमें परम शिवका साक्षात्कार होता है। इसी परमशिवके पद—स्थानको स्वामीष्ट देवताका स्थान साम्प्रदायिक लोग मानते हैं। शिव, शक्ति, हंस, विष्णु, ब्रह्म आदि नामसे यही स्थान प्रसिद्ध है।

Scanned by CamScanner

तत्पश्चात् योगी महाकुण्डलिनीको जिस प्रकारसे सहस्रारमें स्थित परमशिवमें ले गया था उसी प्रकार पुनः उसे मूलाधारमें ले आवे ...

... आदि पूर्णामृतरससे आप्लावित रहते हैं। इस प्रका...
...वन्मुक्त विचरण करता रहे।

योगके द्वारा प्राणत्याग करनेकी विधि—

जब योगीको स्वेच्छापूर्वक योगके द्वारा प्राणत्याग करना है अर्थात् प्रारब्ध कर्मके क्षय हो जाने पर देहत्याग करना हो तो उसे आज्ञा चक्रमें प्राणत्याग करनेके लिए निर्देश दिया गया है—

जब योगीको यह विदित हो जाय कि प्रारब्ध कर्मकी समाप्ति हो रही है अर्थात् प्राणवियोगका काल आ गया है तब वह 'मैं ब्रह्ममें लीन हो रहा हूँ' इस प्रकार आनन्दित मनसे योगासनमें बैठ जाय। तत्पश्चात् कुम्भकके द्वारा वायुको रुद्ध कर हृदयमें रहनेवाली जीवात्माको मूलाधारमें ले आवे। तब गुदाका आकुञ्चन कर यथोक्त विधानसे कुण्डलिनीको जागृत कर मूलादिसे ब्रह्मरन्ध्रके अन्त तक विद्युदाकार आनन्दस्वरूप कुण्डलिनीमय सूत्ररूपी नादका ध्यान करके प्राणरूपी श्वास परमात्मक हंसको उस नादमें विलीन करके जीवके साथ चक्रभेदके क्रमसे आज्ञा चक्रमें लाकर उस आज्ञा चक्रमें स्थित कुण्डलिनीमें स्थूल-सूक्ष्मके क्रमसे पृथिवी आदि प्रपञ्च समुदायको विलीन करके उस कुण्डलिनीको पुनः जीवात्माके साथ उसमें स्थित शिवशक्तिमय बिन्दुके साथ अभेदभावको प्राप्त कराकर स्थित रहे। उसके बाद ब्रह्मरन्ध्रके भेदसे देहका त्यागकर ब्रह्ममें लीन हो जाय।

योगके द्वारा प्राणत्याग करनेका फल :—

जब योगी योगके द्वारा प्राणत्याग करता है तब वह ब्रह्मको प्राप्त करता है जो कि पर है। अर्थात् सबसे परे, जिसके परे कोई नहीं अर्थात् परंब्रह्म है; जिसका

कभी भी ध्वंस नहीं होता है अतः वह नित्य है; जो अजन्मा है; तथा सबका कारण है; एवं जिसकी श्रुतियोंके द्वारा प्रतिपादित ज्ञानके द्वारा अनुभूति होती है। उसी परब्रह्मको जो प्राप्त कर लेता है अर्थात् जो ब्रह्म हो जाता है, वह उपर्युक्त लक्षणोंसे लक्षित समग्र फलको प्राप्त करता है।

इस प्रकारसे शास्त्रोंके अनुसार हमने षट्चक्र आदिका विवेचन किया है। ...नेके लिए अनुभवी गुरुका आश्रय ...
विश... विचार है। पाठक व ... प्रयाससे यथाशीघ्र कार्य पूर्ण होनेकी आशा रखता हूँ। इति शिवम्।

दीपावली
वि० सं० २०४५
वाराणसी

—प्रह्लाद

Scanned by CamScanner

जालन्धरोड्ड्याणसुमूलबन्धान् जल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूले।
बन्धत्रयेऽस्मिन् परिचीयमाने बन्धः कुतो दारुणकालपाशात्।।447।।

जो व्यक्ति जालन्धर, उड्डयान और मूल – इन तीनों बन्धों को क्रमश कण्ठ, उदर और पायुमूल में लगाने की कला से सुपरिचित हो गया है वह दारुण कालपाश रूपी बन्धन में कैसे रह सकता है।(447)

ओड्ड्याणजालन्धरमूलबन्धैरुन्निद्रितायां सुरनायिकायाम्।
प्रत्यङ्मुखात्सम्प्रविशन्सुषुम्नां गमागमौ मुंचति गन्धवाहः।।448।।

जालन्धर, ओड्डयाण, मूल –इन तीन बन्धों से जिसने जगा लिया है सुरनायिका कुण्डलिनी को और उन्मुख कर उसको सुषुम्ना में प्रवेश कराये हुये योगी का प्राण गमागम से मुक्त हो जाता है।(448)

उत्थापिताधारहुताशनोत्थैराकुंचनैः शश्वदपानवायोः।
सन्तापिता चन्द्रमसं पतन्तीं पीयूषधारां पिबतीह धन्यः।।449।।

उत्थापित मूलाधार रूपी अग्नि से निष्पन्न आकुंचनों के द्वारा अपान वायु को नित्य ही सन्तापित किये जाने पर (ललना चक्र से टपकती हुई) अमृतधारा को पीकर साधक धन्य होता है।(449)

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां विवर्जिता रेचकपूरकाभ्याम्।
विशोषयन्ती विषमप्रवाहं विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम्।।450।।

बन्धत्रय के अभ्यास की परिपक्वावस्था से उत्पन्न तथा रेचक और पूरक से रहित जो विशप्रवाह को सुखाती रहती है कुण्डलिनी उस साधक का जो केवलकुम्भकरूपा विद्या को भजता है।(450)

Scanned by CamScanner

सूर्यभेद प्राणायाम

पूरयेत् सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत्॥
धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जालन्धरैः।

—गोरक्षसंहिता, १।२०७-२०८

—पहले सूर्यनाड़ी (पिङ्गलानाड़ी) द्वारा अर्थात् दक्षिण नासिकाद्वारा यथाशक्ति वायु आकर्षण करें, तत्पश्चात् उस आकृष्ट वायु को जालन्धर मुद्रा के द्वारा धारण कर कुम्भक करें।

जालन्धर मुद्रा यथा—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये मारुतं धारयेद्दृढम्।
नाभिस्थाग्नौ कपालस्थसहस्रकमलच्युतम्॥
अमृतं सर्वदास्रावं बिन्दुत्वं याति देहिनाम्।
यथाग्निश्च तदमृतं न पिबेच्च पिबेत् स्वयम्॥

—दत्तात्रेयसंहिता

अर्थात् शिरःस्थित सहस्रदल-कमलच्युत अमृतधारा नाभिस्थित जठरानल में पतित न होने देकर स्वयं पान करने का नाम जालन्धरबन्ध है।

यावत् स्वेदं न केशाग्रात् तावत् कुर्वन्तु कुम्भकम्।

—गोरक्षसंहिता, १।२०८

—जबतक केश के अग्रभाग से घर्म (पसीना) निर्गत न हो, तबतक कुम्भक करते रहें।

सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत्।
इड़या रेचयेत् पश्चात् धैर्येणाखण्डवेगतः॥

—गोरक्षसंहिता, १।२०९

—इस कुम्भक को करते समय प्राण अपान प्रभृति समस्त वायु को सूर्यनाड़ी अर्थात् पिङ्गलानाड़ी द्वारा भेदन कर समानवायु को नाभिमूल से

उद्धृत करें। बाद में इड़ा अर्थात् वाम नासापथ से धैर्य के साथ क्रमशः सम्पूर्ण वेग के साथ रेचन करें।

पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि।
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनःपुनः॥

—गोरक्षसंहिता, १।२१०

फिर से दक्षिण नासा में पूरक, सुषुम्ना में कुम्भक और वाम नासापथ में रेचन करोगे। इस प्रकार पुनःपुनः करना होता है।

मतान्तर से—

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा मुक्तासनं ततः।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः॥
आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत्।
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं सुधीः॥*

—घेरण्डसंहिता

Scanned by CamScanner

७. मूर्च्छा कुम्भक :—

सर्वप्रथम सिद्धासन में बैठना चाहिये। दोनों नासिकारन्ध्रों से गहरा श्वास लेकर कुम्भक करें। पूरक के अन्त में कुम्भक के समय ठोड़ी (चिबुक, दाढ़ी) को गले से नीचे के गड्ढे में टिकाकर "जालन्धर बन्ध" लगाना चाहिये।[३] इसके बाद दोनों तर्जनी-मध्यमा से आँख की पलकों को कोमलता से बन्द करके दोनों अनामिका से नासिकारन्ध्रों को बन्द करें। पुनः कनिष्ठा से अधर को दबाकर ओष्ठ बन्द करें। श्वास अन्दर रोककर मूलबन्ध और रेचक के अन्त में उड्डीयान बन्ध करें। दम घुटने से पूर्व अंगुलियों को हटाकर दोनों नासिकाओं से श्वास बाहर निकालना चाहिये।

मूलबन्ध में सिद्धासन लगा रहेगा अर्थात् एड़ी से कन्द स्थान (जननेन्द्रिय मूल और गुदा के बीच) को दबाकर दूसरी एड़ी से लिङ्गमूल को दबाना चाहिये। इसके बाद गुदा का संकुचन करते हुये अपान वायु को ऊपर की ओर आकृष्ट करें[४] तथा साथ ही प्राणवायु को कण्ठ से नाभि की ओर ले जाना चाहिये। पूरक के आरम्भ के साथ-साथ इस क्रिया का भी आरम्भ हो जाना चाहिये। कुम्भक के समय तक नाभि-स्थान में प्राण और अपान वायु का संगम कराना चाहिये। यही मूलबन्ध है। इसके बाद रेचक के समय श्वास निकालने के साथ अपान वायु के विरेचन की स्थिति में गुदा के संकुचन का त्याग या शिथिलीकरण करना चाहिये। उड्डीयान बन्ध कुम्भक के अन्त में रेचक के प्रारम्भ में करना चाहिये। इस समय

१. हठयोग प्रदीपिका, २/६३-६६
२. घेरण्डसंहिता, ५/८०-८१।
३. हठयोग प्रदीपिका, २/६६।
४. वही, ३/६१।

नाभि के ऊपरी तथा नीचे के भाग (उदर) को पीठ की ओर इस प्रकार तानें अर्थात् आकर्षण करें कि नाभि के ऊपर नीचे के भाग पीठ से मिल जायें।[१]

८. प्लाविनी कुम्भक :—

पद्मासन में बैठकर उदर को, वायु से भरकर, आपूरित करें (पूरक करे) पुनः रेचक करके श्वास बाहर निकाल कर उदर को अन्दर की ओर करे। बार-बार यही क्रिया करनी चाहिये।[२]

Scanned by CamScanner

॥ इति संप्रदायदीपिकायां तृतीयः पटलः ॥

एवं प्राणायाममुखेन पवनविजयं योगविशेषांश्चोक्त्वा जितमरुतामधिकारिणामभ्युदय निश्रेयस प्राप्त्युपाय भूतं मन्त्राणां छिन्नरोधानि दोषपरिहारार्थं च योनिमुद्रा बन्धनप्रकारं वक्तुमुपक्रमते। अथ पूरकयोग इत्यादिना पूरकादि योगाभ्यासेन स्वान्तं नियमितं स्वाधारे प्राण संभिन्नं मनः संयोज्याग्रजन्ध्याख्य सुषुम्नाख्य विकसने यत्नं कुर्यात्। तदुक्तं रुद्रयामले। नित्य क्लिन्ना प्रकारणे आदौ पूरकयोगेन स्वाधारे योजयेमरन इति। शकृत्समुत्सृजेति। कम्बुलिमार्गं पायुस्थानम्। अर्वा अधः। यथोत्सृष्टमलस्तुरङ्गः शनैः शनैस्वपायुमार्गं सङ्कोचयेत्। तथा स्वाधार नियमितान्तः करणोपानवायुना पायु द्वारमाकृष्याकुञ्चनं प्रवन्धयेत्। यथा पानवायुरवशेनापि बहिर्निर्गच्छति। तथा नियम्य सङ्कोचयेदित्यर्थः। विदधीतेति। तमपान वायुं देशिकदर्शितक्रमेण मुहुर्मुहुं कृति करणेन ऊर्ध्वमुखं कुर्यात्। आधारलक्षणमाह। दृढरुद्धगु * द ध्वजान्तरालेति। गुदमाधारचक्रस्याधो भागः। पायुस्थानम्।

p. 159)

ध्वजं मुष्कमूलं तेजोमयम्। जाढराग्न्याधारम्। पुष्कराश्रयोन्निमत् त्रिकोणम्। अयमर्थः। गुदध्वजोर्मध्ये स्थितं यच्चतुष्पतिं पद्मम्। तन्मध्ये त्रिकोणाकारयोनिरिति। तथा चोक्तम्।

श्री रुद्रयामले। गुदमेढ्रान्तरे योनिरिति। अथ कम्बुलिमारुतमिति। कम्बुलिमारुताख्यमपानवायुं देशिकोपदेशक्रमेणाकुञ्चनेन शनैः शनैरूर्ध्वमुखं नीत्वा कमलासनपङ्कजाख्य सुषुम्नामूलं प्रवेशयेत्। तथा चोक्तं श्रीरुद्रयामले। तामातिञ्च्य प्रबन्धयेदिति। अमुनाविधिनेति। एवं मुहुर्मुहुरभ्यासेन निरुद्धाधो वृत्तिरपानवायुरूर्ध्वगमनाय राज्ञां प्रयाणाय तद्भटैः क्रियमाणाध्वशुद्धिवत्कुण्डलिनी शक्त्यात्मकस्य परमेश्वरस्या कुलाख्य स्वभवनगमनाय सुषुम्नामूलं प्रविश्य तदन्तर्ब्रह्ममार्गस्थितग्रन्थिभेदनं करोतीत्यर्थः परिहृत्य खगाधिप इति। अपानोप्यूर्ध्व वृत्तित्वेन प्राणात्मत्वात् खगाधिपाख्यां लभते। एवमूर्ध्वगमनाय प्रवृत्तोपानवायुः सोमसूर्यात्मकेडा पिङ्गलमार्गौ परिहृत्य कमलासनपङ्कजमूलं सुषुम्नामूलं प्रविश्योर्ध्वमुखी करोति। प्रभानमिति। परमेष्ठिनोगवनं सुषुम्नाकाशः। तटित्कोटि प्रख्यमिति। तटिच्छब्देन महाप्रकाशरूपत्वम्। कालानलशब्देनाखण्डज्ञानस्वरूपत्वम्। सहस्रादित्य

Scanned by CamScanner

(२६) **त्रिबन्धरेचक-प्राणायाम**—अभ्यस्त आसन से बैठें, तत्पश्चात् दाएँ हाथ के अँगूठे से दाएँ नथुने को दबाकर, नाभि से लेकर कण्ठ तक की समस्त वायु को शनैः-शनैः रेचक करें। अब मूलबन्ध, उड्डियान-बन्ध, और जालन्धर-बन्धों को दृढ़ता से लगाकर दोनों हथेलियों को घुटनों पर स्थापित करें, नेत्र-दृष्टि को नासाग्र पर रक्खें।

इसके लाभ हैं—यह प्राणायाम कुण्डलिनी-शक्ति को शीघ्र जाग्रत् करके सुषुम्णा-द्वार को भी खोल देता है। प्राणोत्थान के द्वारा होने वाले प्राण के—चींटियाँ रेंगने जैसे सुखद स्पर्श आदि की प्रतीति होने लगती है। प्राणोत्थान के द्वारा मेरुदण्ड में गमन करता हुआ प्राण, ब्रह्मरन्ध्र में जाकर ठोकर-सी लगाने लगता है। इस स्पर्श से साधक को अधिक आनन्द की अनुभूति होती है।

(२७) **त्रिबन्ध-कुम्भक प्राणायाम**—वज्रासन में सुखपूर्वक बैठकर, प्राण-वायु को जहाँ का तहाँ रोककर, तीनों बन्धों को लगाकर, दृढ़ता से कुम्भक कर लें। यथाशक्ति कुम्भक कर लेने के पश्चात् तीनों बन्ध खोलकर दोनों नथुनों से शनैः-शनैः पूरक कर दें। इसी को बार-बार दोहराएँ; और कुम्भक होने के स्थल में होने वाली गति पर ध्यान रक्खें।

इसके लाभ हैं—इसके अभ्यास से कुम्भक दीर्घ और सूक्ष्म होता है। प्राण की धारणा शक्ति, और ध्यान की स्थिरता बढ़ती है। प्राण के अवरोधित देश का ज्ञान होता है।

Scanned by CamScanner

(२४) **अग्निप्रसारण-प्राणायाम**—सिद्धासन से सम-काय-ग्रीव होकर बैठें, दोनों हथेलियों को घुटनों पर रखकर दोनों नथुनों से उदर की वायु को नाभि से धक्का देकर, पेट को पिचकाते हुए शीघ्रता से रेचक करें; इसी प्रकार तुरन्त पूरक कर लें। पुनः-पुनः शीघ्रता से पूरक-रेचक करते हुए, पेट को फुलाते और पिचकाते हुए दोनों नथुनों का प्रयोग करते हुए इस विधि को न्यून से न्यून ५०-६० बार करें।

इसका विशेष लाभ है—पाचन शक्ति की वृद्धि होकर मन्दाग्नि का दूर हो जाना। बढ़े हुए पेट की चर्बी घट जाने से नौलि उठने लगती है तब उदर स्वतः पिचक जाता है। पेट को घटाने और नौलि-उत्थान के लिए यह प्राणायाम सर्व-श्रेष्ठ है।

Scanned by CamScanner

द्वारा मूलाधारसे लेकर ... है।

... बिन्दुके
... है। यह नाद अत्यन्त शुक्ल वर्णवाला है। नाद वायु...
महानाद शक्तिरूप है।

सहस्रार :—

शङ्खिनी नाड़ीके शिखर स्थित तथा विसर्गके नीचे प्रकाशरूप शून्य प्रदेशमें पूर्णचन्द्रकार सहस्र दल पद्म स्थित है। यह अधोमुख है। इसके एक हजार दल हैं। दल अतिशुभ्र हैं। इन दलोंपर 'अ'से लेकर 'क्ष' तक–ये पचास अक्षर विराजमान हैं। अक्षर शुभ्र हैं। इस पद्मका केशरपुञ्ज प्रातःकालीन सूर्यके समान रक्त वर्णवाला है।

सहस्रदल पद्मकी कर्णिकाके मध्यमें कलङ्करहित एक पूर्ण चन्द्रमण्डल है। उस चन्द्रमण्डलके मध्यमें विद्युत्के समान रूपवाला एक त्रिकोण है। उस त्रिकोणके मध्यमें चन्द्रकी अमा नामकी षोलहवीं कला स्थित है। यह रक्त वर्णवाली है, अधोमुखी है। कमलनालके मध्यमें स्थित तन्तुके सौवें भागके समान है इसका शरीर।

इसी अमा कलाके मध्यमें निर्वाण कला विद्यमान है। यह बारहों सूर्योंके समान प्रकाशवाली है। इसका शरीर केशके अग्रभागके हजारवें भागके समान है। अर्थात् यह अत्यन्त सूक्ष्म है। यह अर्धचन्द्राकार विग्रहवाली है।

इसी निर्वाण कलाके मध्यदेशमें निर्वाणशक्ति विराजमान है। यह करोड़ों सूर्योंके समान प्रकाशवाली है। इसका शरीर केशके अग्रभागके करोड़वें भागके समान है। अर्थात् यह अत्यन्त सूक्ष्मसे भी सूक्ष्म है। यह ब्रह्मकी शक्ति माया है। इसीके मध्यमें शून्य है अर्थात् परंबिन्दुरूप शून्य है। इस परंबिन्दुरूप शून्यमें परमशिवकी स्थिति है। अर्थात् परंबिन्दुरूप शून्यमें परम शिवका साक्षात्कार होता है। इसी परमशिवके पद—स्थानको स्वामीष्ट देवताका स्थान साम्प्रदायिक लोग मानते हैं। शिव, शक्ति, हंस, विष्णु, ब्रह्म आदि नामसे यही स्थान प्रसिद्ध है।

Scanned by CamScanner

तत्पश्चात् योगी महाकुण्डलिनीको जिस प्रकारसे सहस्रारमें स्थित परमशिवमें ले गया था उसी प्रकार पुनः उसे मूलाधारमें ले आवे [illegible] आदि पूर्णामृतरससे आप्लावित रहते हैं। इस प्रका[illegible] [illegible]वन्मुक्त विचरण करता रहे।

योगके द्वारा प्राणत्याग करनेकी विधि—

जब योगीको स्वेच्छापूर्वक योगके द्वारा प्राणत्याग करना है अर्थात् प्रारब्ध कर्मके क्षय हो जाने पर देहत्याग करना हो तो उसे आज्ञा चक्रमें प्राणत्याग करनेके लिए निर्देश दिया गया है—

जब योगीको यह विदित हो जाय कि प्रारब्ध कर्मकी समाप्ति हो रही है अर्थात् प्राणवियोगका काल आ गया है तब वह 'मैं ब्रह्ममें लीन हो रहा हूँ' इस प्रकार आनन्दित मनसे योगासनमें बैठ जाय। तत्पश्चात् कुम्भकके द्वारा वायुको रुद्ध कर हृदयमें रहनेवाली जीवात्माको मूलाधारमें ले आवे। तब गुदाका आकुञ्चन कर यथोक्त विधानसे कुण्डलिनीको जागृत कर मूलादिसे ब्रह्मरन्ध्रके अन्त तक विद्युदाकार आनन्दस्वरूप कुण्डलिनीमय सूत्ररूपी नादका ध्यान करके प्राणरूपी श्वास परमात्मक हंसको उस नादमें विलीन करके जीवके साथ चक्रभेदके क्रमसे आज्ञा चक्रमें लाकर उस आज्ञा चक्रमें स्थित कुण्लिनीमें स्थूल-सूक्ष्मके क्रमसे पृथिवी आदि प्रपञ्च समुदायको विलीन करके उस कुण्डलिनीको पुनः जीवात्माके साथ उसमें स्थित शिवशक्तिमय बिन्दुके साथ अभेदभावको प्राप्त कराकर स्थित रहे। उसके बाद ब्रह्मरन्ध्रके भेदसे देहका त्यागकर ब्रह्ममें लीन हो जाय।

योगके द्वारा प्राणत्याग करनेका फल :—

जब योगी योगके द्वारा प्राणत्याग करता है तब वह ब्रह्मको प्राप्त करता है जो कि पर है। अर्थात् सबसे परे, जिसके परे कोई नहीं अर्थात् परंब्रह्म है; जिसका

कभी भी ध्वंस नहीं होता है अतः वह नित्य है; जो अजन्मा है; तथा सबका कारण है; एवं जिसकी श्रुतियोंके द्वारा प्रतिपादित ज्ञानके द्वारा अनुभूति होती है। उसी परब्रह्मको जो प्राप्त कर लेता है अर्थात् जो ब्रह्म हो जाता है, वह उपर्युक्त लक्षणोंसे लक्षित समग्र फलको प्राप्त करता है।

इस प्रकारसे शास्त्रोंके अनुसार हमने षट्चक्र आदिका विवेचन किया है। [illegible]के लिए अनुभवी गुरुका आश्रय [illegible] विश[illegible] विचार है। पाठक व [illegible] यथाशीघ्र कार्य पूर्ण होनेकी आशा रखता हूँ। इति शिवम्।

दीपावली
वि० सं० २०४५
वाराणसी

—प्रह्लाद

जालन्धरोड्ड्याणसुमूलबन्धान् जल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूले।
बन्धत्रयेऽस्मिन् परिचीयमाने बन्धः कुतो दारुणकालपाशात्।।447।।

जो व्यक्ति जालन्धर, उड्डयान और मूल – इन तीनों बन्धों को क्रमश कण्ठ, उदर और पायुमूल में लगाने की कला से सुपरिचित हो गया है वह दारुण कालपाश रूपी बन्धन में कैसे रह सकता है।(447)

ओड्ड्याणजालन्धरमूलबन्धैरुन्निद्रितायां सुरनायिकायाम्।
प्रत्यङ्मुखात्सम्प्रविशन्सुषुम्नां गमागमौ मुंचति गन्धवाहः।।448।।

जालन्धर, ओड्डयाण, मूल –इन तीन बन्धों से जिसने जगा लिया है सुरनायिका कुण्डलिनी को और उन्मुख कर उसको सुषुम्ना में प्रवेश कराये हुये योगी का प्राण गमागम से मुक्त हो जाता है।(448)

उत्थापिताधारहुताशनोत्थैराकुंचनैः शश्वदपानवायोः।
सन्तापिता चन्द्रमसं पतन्तीं पीयूषधारां पिबतीह धन्यः।।449।।

उत्थापित मूलाधार रूपी अग्नि से निष्पन्न आकुंचनों के द्वारा अपान वायु को नित्य ही सन्तापित किये जाने पर (ललना चक्र से टपकती हुई) अमृतधारा को पीकर साधक धन्य होता है।(449)

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां विवर्जिता रेचकपूरकाभ्याम्।
विशोषयन्ती विषमप्रवाहं विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम्।।450।।

बन्धत्रय के अभ्यास की परिपक्वावस्था से उत्पन्न तथा रेचक और पूरक से रहित जो विशप्रवाह को सुखाती रहती है कुण्डलिनी उस साधक का जो केवलकुम्भकरूपा विद्या को भजता है।(450)

Scanned by CamScanner

अष्टमप्रकरणम्

हूङ्कारेणैव देवीं यमनियमसमभ्यासशीलः सुशीलो
ज्ञात्वा श्रीनाथवक्त्रात् क्रममिति च महामोक्षवर्त्मप्रकाशम् ।
ब्रह्मद्वारस्य मध्ये विरचयति स तां शुद्धबुद्धिस्वभावो
भित्वा तल्लिङ्गरूपं पवनदहनयोराक्रमेणैव गुप्तम् ॥ ५० ॥

भाष्य—यम-नियम के अभ्यास से जो साधक शील स्वभाव हो गया है और जिसने गुरुमुख से महामोक्ष पथ के क्रम का ज्ञान प्राप्त कर लिया है, वह साधक केवल हूंकार से ही देवी कुण्डलिनी को जाग्रत कर लेता है। वह स्वयंभूलिङ्ग का छेदन या भेदन करके देता है जो अभी तक वन्द था। इस कारण अभीतक दिखलाई नहीं पड़ता था, किन्तु अग्नि और वायु के दबाव से उनको ब्रह्मद्वार पर पहुँचा देता है।

साधक किस प्रकार के स्वभाव का हो? उसकी शुद्ध बुद्धि हो। सुप्त कुण्डलिनी कैसे जाग्रत होती है? पवनदहनयोरिति—पवन के योग से दहन में तीव्रता आ जाती है तथा इससे उसकी गति ऊर्ध्वगामी होती है अर्थात् जाग्रत होने पर सर्प आकृति होकर ऊर्ध्व गति में। कहा गया है—

'मूलाधारे स्मरेद्दिव्यं त्रिकोणं तेजसां निधिम्।
तस्याग्निरेखामानीय अध ऊर्ध्वंव्यवस्थिताम् ॥'

ऊर्ध्वाम्नाय के अनुसार—

'प्रज्वलद्भुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा।
सर्वेषां जननी प्रोक्ता सूर्यकोटिसमप्रभा ॥
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसामन्धता हृता।
सूचीव गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ॥
उद्घाटयेत् कवाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात्।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥'

व्याख्या—सहस्रार के वर्णन के साथ चक्रों का वर्णन समाप्त हो गया। अब यहाँ पर कुण्डलिनी के मिलन का प्रसंग प्रारम्भ होता है। इसको आरम्भ करने से पूर्व इस तथ्य की चर्चा आती है कि कुण्डलिनी को किस प्रक्रिया से जाग्रत किया जाय। इस विषय में सर्वमान्य निर्णय यही है कि कुण्डलिनी को जाग्रत करने की प्रक्रिया का ज्ञान [illegible] गुरु से ही प्राप्त करना चाहिए।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

प्रस्तुत श्लोक का भाव यह है कि जिस साधक ने योगाभ्यास में दक्षता प्राप्त कर ली है, उसे अपने गुरु से ही इस प्रक्रिया की शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए। इस प्रक्रिया में वक्ष या हृदय का संकुचन तथा अग्नि और वायु की शक्ति आदि से कुण्डलिनी का जागरण करना सम्मिलित है। अपने गुरु से इस प्रक्रिया का सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेने पर ही साधक कुण्डलिनी को जागृत करता है। वह अग्नि और वायु तथा कूर्च मंत्र 'हूं हंसः' के जाप से कुण्डलिनी को जागृत करने का उपक्रम करता है। इससे स्वयंभूलिङ्ग का भेदन हो जाता है तथा कुण्डलिनी ब्रह्मद्वार पर पहुँच जाती है अथवा उसका प्रवेश चित्रिणी नाड़ी के मुख के मध्य में हो जाता है।

हूङ्कारेण—आगमकल्पद्रुम का कथन है—'ततो हंसमुपस्मृत्य शनैराकुञ्च-येद् गुदम्।' मानसिक रूप से हंसमंत्र का जाप करके गुदा का संकुचन धीरे से करे। यह संकुचन अश्विनी मुद्रा में किया जाय। ललितारहस्य के ग्रन्थकार का कथन है कि कुण्डलिनी को गतिशील बनाने के लिए मंत्र 'हूं हंसः' का जाप आवश्यक है। इस विषय में यह माना गया है कि मंत्र के जाप के बाद गुदा का संकुचन करना चाहिए। इससे यह आभास मिलता है कि जीवात्माको जिसका स्थान हृद् देश में है तथा जो दीपशिखा के आकार में है, हृद् देश से मूलाधार में लाया जाय और जीवात्मा भी कुण्डलिनी के साथ ही साथ जाये। आगमकल्पद्रुम का यह भी कथन है—'आरोप्यारोप्य शक्ति कमलजनिलया-दात्मना साधकेन्द्रः।' अर्थात् 'साधक को चाहिए कि शक्ति को बार-बार आत्मा के सहित ब्रह्मस्थान से उठाये…।' इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि कुण्डलिनी का चालन आत्मा या जीवात्मा के साथ ही होना चाहिए।

कालीकुलामृत का कथन है—

'हृदयाद्धंसमनुना नीत्वा जीवं मुखाम्बुजे।
हूङ्कारेण समुत्थाय कुण्डलीं परदेवताम्॥'

हृदय से जीवात्मा को हंसः मन्त्र से मूलाधार में लाकर तथा परम देवता कुण्डलिनी को हूंकार से जागृत करे।

कङ्कालमालिनीतन्त्र में उल्लेख है—

'आकृष्य प्रणवेनैव जीवात्मानं नगेन्द्रजे।
कुण्डलिन्या सह प्राणं गन्धमादाय साधकः।
सोऽहं तु मनुना देवि! स्वाधिष्ठाने प्रवेशयेत्॥'

'हे पर्वतराज की पुत्री! जीवात्मा को प्रणव के द्वारा लाकर साधक को प्राण और गन्ध को सोऽहं मंत्र के द्वारा कुण्डलिनी सहित गतिशील बनाये अर्थात् जागृत करे तथा देवी का स्वाधिष्ठान में प्रवेश कराये।'

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सुधीजनों को उपरोक्त कथन से यह स्पष्ट हो जाना चाहिए कि जीवात्मा से हृदय से प्रणव या हंस मंत्र के द्वारा मूलाधार में लाया जाता है। केवल कूर्च बीजमंत्र से कुण्डलिनी को जागृत किया जाय।

शिवतन्त्र का कथन है—

'अकुलेश्वरदेवस्य सम्बन्धः प्रथमः स्थितः।
रूपातीतः परो बिन्दुः शक्त्या वेष्टितभास्वरः।
अतो नादो विरोधी च अर्द्धचन्द्रसमुत्क्रमात् ॥
एतत् तु पञ्चमं प्रोक्तं ज्ञानरत्नं महोदयम्।
तत्रैतद् दक्षिणं षट्क्रमाज्ञापूर्वं कुलोद्भवम् ॥'

सुशीलः—वह साधक जो नियमित रूप से योगाभ्यास करता है और इस प्रकार उसने अपने को प्रशिक्षित कर लिया है; ऐसे ही साधकों की संज्ञा सुधी भी बतलायी गयी है।

यमनियमसमभ्यासशीलः—यह ध्यान देने की बात है कि केवल यम-नियम के अभ्यास से ही प्रारम्भिक योग की प्रक्रियाओं में सफलता प्राप्त नहीं की जा सकती, वरन् साधक को योग में विघ्न उत्पन्न करने वाले काम और क्रोध का भी शमन करना चाहिए। अंग योग भी आवश्यक है। इस विषय में गौतमीयतन्त्र में उल्लेख है—

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम्।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचञ्चेति यमा दश ॥
जपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम्।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च तपो हुतम्।
दशैते नियमाः प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ॥'

'योगशास्त्र के विद्वानों ने अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, क्षमा, धृति, मिताहार तथा शौच को 'यम' कहा है तथा जप, सन्तोष, आस्तिक्य, दान, देवताओं का पूजन, सिद्धान्त अथवा वेद-श्रवण, तप, ह्रीं और मति— ये दस नियम बतलाये हैं।

साधक को अभ्यास के द्वारा लोभ, क्रोध, मोह, अहंकार आदि वृत्तियों का शमन करना चाहिए। क्योंकि ये वृत्तियाँ योग में बाधक मानी गईं हैं। उसे अपने में ऐसी वृत्तियों को विकसित करना चाहिए, जिनसे आन्तर् वायु पर नियंत्रण होकर मानसिक दृढ़ता और एकाग्रता आये। इसी दृष्टिकोण से ग्रन्थकार ने ५४वें श्लोक में कहा है—'योगीयमाद्यैर्युतः।' राग और मोह आदि से जिसका मन उद्वेलित होता है, उनके लिए यम-नियम का अनुशीलन

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अनिवार्यतः आवश्यक है। यह बात दूसरी है कि कुछ लोग जन्म-जन्मान्तर के शुभकर्मों के फलस्वरूप तथा स्वभावतः काम-क्रोधादि वृत्तियों से रहित होते हैं तो वे बिना प्रारम्भिक तैयारियों के योगाभ्यास में सक्षम हो जाते हैं।

श्रीनाथवक्त्रादिति—गुरु के उपदेश के बिना क्रम-ज्ञान की प्राप्ति नहीं होती। अतः ठीक ही कहा गया है—'गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः।' अर्थात् गुरु के उपदेश के बिना ज्ञान नहीं मिलता, भले ही करोड़ों शास्त्रों का अध्ययन कर लिया जाय।

क्रमः—विधिवत्। किस क्रिया के बाद कौन-सी क्रिया की जाय।

महामोक्षवर्त्मप्रकाशमिति—इसका तात्पर्य उस प्रक्रिया से है, जिसके द्वारा चित्रिणी नाड़ी के मध्य छिद्र में प्रवेश होता है। इसका प्रकाश प्रस्फोटन के फलस्वरूप ही होता है। इसी को क्रम भी बतलाया गया है।

सः—वह व्यक्ति जिसने योगाभ्यास के द्वारा अपने को अधिकारी बना लिया है।

शुद्धबुद्धिस्वभावः—शुद्धबुद्धि का तात्पर्य ब्रह्म से है। वह व्यक्ति जिसका स्वभाव ब्रह्म में लीन हो गया है। इसका अर्थ इस प्रकार भी किया जा सकता है—वह व्यक्ति जिसका भाव शुद्धबुद्धि के फलस्वरूप स्व अर्थात् आत्मा में लीन है। शंकर ने 'स्वभाव' के स्थान पर 'प्रभाव' पाठ माना है, जिससे इसका अर्थ होगा—वह व्यक्ति जो बुद्धि की शुद्धता से शक्तिमान है।

सुगुप्तम्—यह शब्द या तो लिङ्ग के विशेषण के रूप में प्रयुक्त किया गया है अथवा स्थान के क्रिया-विशेषण रूप में। पहिली दशा में अर्थ होगा कि मुख बन्द है, अतः दिखलाई नहीं देता, सुगुप्त है। दूसरी दशा में अर्थ होगा अप्रकाशित।

कुण्डलिनी का उत्थापन (जागरण) किस प्रकार किया जाय, इस सन्दर्भ में आगमकल्पद्रुम की पाँचवी शाखा में उल्लेख है—

'पद्मासने निवेश्याङ्के ततः पाणिद्वयं न्यसेत्।
तो हंसमुपस्मृत्य शनैः सङ्कोचयेद् गुदम्॥
वायुमुत्तोलयेत् तेन वर्त्मना स पुनः पुनः।
उत्तोल्य भेदयेच्चक्रं तस्याऽनुष्ठानमुच्यते॥
मूलाधारसरोजे तु त्रिकोणमतिसुन्दरम्।
कामो भवति तन्मध्ये बालार्ककोटिसन्निभम्।
तदूर्ध्वे कुण्डलीशक्तिं स्वयम्भूलिङ्गवेष्टिनीम्॥'

'साधक पद्मासन में बैठे और अपने दोनों हाथों को गोद में एक-दूसरे पर रखे। इसके पश्चात् हंसः मन्त्र का मानसिक जाप करे और गुदा का धीरे-धीरे

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

संकुचन करे। वायु को धीरे-धीरे 'तेन व्रतमान' अर्थात् उसी मार्ग से जिससे कुण्डलिनी को जाना है, ऊर्ध्व की ओर ले जाये। वह निरन्तर बार-बार ऐसा करता रहे। इस प्रकार उसे ऊर्ध्व कर चक्र का भेदन करने दे। अब इसकी प्रक्रिया बतलायी जाती है—'मूलाधार कमल में एक अति सुन्दर त्रिकोण है। इसके मध्य काम है। इसका तात्पर्य कामवायु से है। इसकी प्रभा करोड़ों नवोदित बालसूर्यों की प्रभा के सदृश है। कामवायु के ऊपर तथा स्वयम्भू लिङ्ग को घेरे हुए कुण्डलिनी शक्ति है।' कामाग्नि के उत्तेजन कूर्च मन्त्र के जाप के फलस्वरूप उसमें अर्थात् कुण्डलिनी में परमहंस से मिलन की तीव्रता आयेगी।

भूतशुद्धितन्त्र का कथन है—

'हृदिस्थां कुञ्चिकां कृत्वा गत्वा तदुदरे शिवे।
कण्ठाद्यं समनुप्राप्य द्वारं कुञ्चिकया हठात्॥
उद्घाटच परमेशानि पवनेन प्रदीपयेत्।
हुताशनप्रतप्तां तु तापेन भृशमूर्ध्वताम्॥
प्रसुप्तां नागिनीं लिङ्गे योनिवक्त्रे प्रबोधयेत्।
ततः प्रचालयेद् वायुं यावन्नाडचन्तरेषु च॥
गुरूपदिष्टमार्गेण सकृदा कुम्भकेन वै।
आक्रम्यैवं ततो जीवं सुगुप्तेन पथा भृशम्॥
ऊर्ध्वोच्छ्वासैरूर्ध्वमुखान् कारयेत् पङ्कजान् शिवे।
प्रबोधयन् शनैर्भानुं मेरुशृङ्गं नयेत् सुधीः॥'

'हे शिव! साधक अपनी छाती (हृदय) का भी संकुचन करे और अपनी श्वास को भी वहीं रोके रहे। इससे श्वास की ऊर्ध्व गति नहीं होने पायेगी। उसे कण्ठ के आधार पर भी नियंत्रण रखना चाहिए। शरीर के अन्य अवयवों पर भी नियंत्रण रखा जाय और इस स्थिति में सहसा कपाट को उसी प्रकार खोल दे जैसे चाबी से ताले को एकदम खोल दिया जाता है। हे परमेश्वरी! इससे कामाग्नि पवन के वेग के कारण और प्रज्वलित होगी। इससे नागिन (कुण्डलिनी) जो मूलाधार में लिङ्ग पर प्रसुप्त है, जागृत की जाय। अग्नि की दाह के कारण लिङ्ग में ही योनिमुख पर ही जागृत किया जाय तथा अग्नि-दाह के परिणामस्वरूप उसे आधिकारिक रूप से ऊपर जाने अर्थात् आरोह के लिए विवश किया जाय। अर्थात् मूलाधार स्थित त्रिकोण जो मूलाधार में स्वयम्भू लिङ्ग को आच्छादित किये है, उसके ऊर्ध्व की ओर।'

'कुम्भक के नियमानुसार वायु को नाड़ी में बढ़ाया जाय। इसके लिए गुरु ने जिस क्रिया का निर्देश किया है, उसे कार्यान्वित किया जाय। जीव को भी

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अनुशासित और नियंत्रित कर इस गुह्य पथ से ही ले जाया जाय। श्वास ऊर्ध्व-गति में रहे, जिससे समस्त कमल, जो अधोमुखी थे, ऊर्ध्वमुखी हो जायेंगे। कुण्डलिनी के पूर्णतया जाग्रत हो जाने पर सुधी जनों को चाहिए कि वे उसे भानु (सूर्य) तक ले जायें, जो सहस्रार के शिखर मेरु पर है।'

अब संक्षेप में सकल वचनों का पर्यालोचन कर प्रक्रिया बतलाई जा रही है—योगी को चाहिए कि विहित आसन मुद्रा में बैठे। अपने दोनों हाथों को एक-दूसरे पर अपने अङ्क में इस प्रकार रखे कि दोनों हाथों की हथेलियाँ एक-दूसरे पर रहें—बायें हाथ की हथेली नीचे और दाहिने हाथ की ऊपर। इसके बाद शरीर के अन्तर्भाग में वायु को पूर्णतया भर ले तथा चित को खेचरी मुद्रा में दृढ़ करे। शरीर में जो वायु भरी है, उसे कुम्भक द्वारा रोके रहे। कुम्भक प्राणायाम में श्वास को रोके रखा जाता है। इसके पश्चात् हृदय का संकुचन करे। ऐसा करने से श्वास की ऊर्ध्व गति रुक जायेगी। इसके पश्चात् जब उसे यह अनुभव हो कि पेट से लेकर तालु तक की वायुनाड़ियों के मार्ग से नीचे की ओर बढ़ रही है तो उसे गुदा का संकोचन करना चाहिए। अपान को भी रोका जाय। इसके पश्चात् फिर वायु की गति ऊपर की ओर की जाय और इसे 'काम' को देना चाहिए, जो त्रिकोण के अन्दर मूलाधार कमल की कर्णिकाओं में है। वायु को दक्षिण से वाम की ओर घुमाया जाय (वामव्रतेन), यहाँ पर जालंधरबन्ध उपयोगी है। इस क्रिया से कामाग्नि दीप्त होती है तथा कुण्डलिनी उत्तप्त होती है। इसके बाद स्वयम्भूलिङ्ग के मुख का भेदन 'हूं' बीज मन्त्र के द्वारा किया जाय तथा कुण्डलिनी को 'हूं' मन्त्र के द्वारा चेतन कर चित्रिणी नाड़ी के मुख के मध्य में परमशिव के साथ सामरस्य के लिए प्रविष्ट कराया जाय।

साधारणतया सामरस्य शब्द का प्रयोग भौतिक जगत् में मैथुन-क्रिया के लिए किया जाता है।

कुण्डलिनीयोगप्रकारः

भित्वा लिङ्गत्रयं तत्परमरसशिवे सूक्ष्मधाम्नि प्रदीपे
सा देवी शुद्धसत्त्वा तडिदिव विलसत् तन्तुरूपस्वरूपा।
ब्रह्माख्यायाः शिरायाः सकलसरसिजं प्राप्य देदीप्यते तन्-
मोक्षाख्यानन्दरूपं घटयति सहसा सूक्ष्मतालक्षणेन ॥ ५१ ॥

भाष्य—वे देवी उन लिङ्गों—स्वयम्भू, बाण और इतर का भेदन कर सकल पद्मों को प्राप्त कर, जिन्हें ब्रह्मनाड़ी कहा जाता है, परम प्रभा से पूर्ण देदीप्यमान रहती हैं। इसके अनन्तर वे कमल के तन्तु से भी सूक्ष्म आकार और अत्यन्त प्रभावान् रूप में शिव-सदृश अचिरद्युति युक्त परमानन्द रस में

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कुण्डलिनीके उत्थापनका प्रकार

हूङ्कारेणैव देवीं यम-नियम-समभ्यास-शीलः सुशीलो
ज्ञात्वा श्रीनाथवक्त्रात् क्रममिति च महामोक्षवर्त्मप्रकाशम् ।

अर्थात् कर्मयोगी जन इसे अनिर्वचनीय मोक्षरूप आत्मसाक्षात्कारका स्थान मानते हैं। 'सकृतिनः'का अर्थ है अच्छे कर्म करनेवाले। अच्छे कर्मका अर्थ है निष्काम कर्म। निष्काम कर्म करनेपर ही मोक्षकी प्राप्ति हो सकती है। सकाम कर्मसे तो तत्तल्लोकों-को प्राप्त कर सकते हैं, जहाँसे कि पुण्य क्षीण होने पर पुनः वापस आना पड़ता है। किन्तु जब मोक्षकी प्राप्ति हो जाती है तो आवागमनचक्र समाप्त हो जाता है। जन्म-मरणरूपी बन्धनसे छुटकारा ही मोक्ष है। मोक्ष कर्मयोगी ही प्राप्त कर सकता है। सर्वकर्मफलार्पण ईश्वरमें करना ही कर्मयोग है। इस कर्मयोगसे कर्मयोगी आत्म-साक्षात्कार होना स्वीकार करते हैं। आत्मसाक्षात्कार होना ही मोक्ष है। इसी नित्यानन्दपदको कर्मयोगी आत्मसाक्षात्कारस्थान मानते हैं। अब सम्प्रदायानुसार कुछ विचार करते हैं—(१) यहाँपर गहराईसे विचार करनेपर यह निष्कर्ष निकलता है कि 'शिवपद' शब्दसे 'शैव' जन इस नित्यानन्द नामक पदको शिवपद कहते हैं। इनके अनुसार 'अमल' शब्दसे कार्मिक-आणव-मायिक मलसे रहित अर्थ लेना होगा। शैवागममें मलके नामसे आणव-मायिक-कार्मिक जाने जाते हैं। (२) 'योगि-गम्यम्' शब्दसे योग सम्प्रदायका ग्रहण होता है। योगदर्शनके अनुसार योगी योगके द्वारा कैवल्यकी प्राप्ति करता है। 'शुद्धबोधस्वरूपम्' शब्दसे इस नित्यानन्द पदको कैवल्य स्वरूप माना गया है। (३) भौतिक वस्तुमें सुख खोजनेवाले सांसारिक जनोंके लिए यह नित्यानन्द पद 'सकलसुखमयम्' शब्दसे समस्त सुखका धाम बताया गया है। (४) वेदान्तियोंके द्वारा स्पष्ट रूपसे यह नित्यानन्द पद 'ब्रह्माभिधानम्' शब्दसे ब्रह्मपदके रूपसे जाना गया है। (५) 'वैष्णवम्' शब्दसे इस नित्यानन्द पदको विष्णुपद कहा गया है। वैष्णव सम्प्रदायका यह मत है। (६) 'हंसाख्यम्' शब्दसे 'हंसः' मन्त्रके उपासकोंने इस नित्यानन्द पदको हंसपद माना है। 'हंसः' पदकी व्याख्यासे यह कहा गया है कि ब्रह्म-विष्णु-शिवशक्ति स्वरूप है 'हंसः' मन्त्र। और भी हंसको प्रकृति-पुरुषात्मक कहनेसे यह सांख्यमत सिद्ध होता है। 'प्रपञ्च-सार'में कहा गया है कि—'पुं-प्रकृत्यात्मको हंसस्तदात्मकमिदं जगत्' हंसः पुरुष-प्रकृतिरूप है और यह जगत् भी हंस रूप है। (७) 'सुकृतिनः' शब्दसे कर्ममार्गियों-का निर्देश किया गया है। और भी सुकृतका अर्थ धर्म या पुण्य होनेसे मीमांसा-मत भी यहाँपर सिद्ध होता है। इस प्रकार यहाँपर विभिन्न मतोंका एकत्र समावेश किया गया है॥ ४९॥

यम-नियम आदिका समुचित अभ्यास करनेवाला, सुशील, शुद्धबुद्धि स्वभाव-वाला वह योगी महामोक्षमार्गका प्रकाश एवं क्रमका श्रीगुरुजीके मुखसे ज्ञान करके

ब्रह्मद्वारस्य मध्ये विरचयति स तां शुद्ध-बुद्धि-स्वभावो
भित्त्वा तल्लिङ्गरूपं पवनदहनयोराक्रमेणैव गुप्तम् ॥ ५० ॥

वायु एवं अग्निके आक्रमणसे ही हूङ्कारके द्वारा उस गुप्त लिङ्गरूपका भेदन करके उस कुण्डलिनी देवीको ब्रह्मद्वारके मध्यमें स्थापन करता है।

विमर्श—प्रस्तुत श्लोकमें कुण्डलिनीको जागृत करनेके लिए विधि बतायी गयी है। **यमनियमसमभ्यासशील**:—कुण्डलिनी जागरणके लिए अधिकारी कौन है इस पर विचार करते हुए सर्वप्रथम कहते हैं कि वही व्यक्ति कुण्डलिनीको जागृत कर सकता है जिसने यम-नियम आदिका सम्यक् रूपसे अभ्यास किया हो। यहाँपर यम एवं नियम शब्दोंसे केवल इन दोनोंका ग्रहण नहीं होता; अपितु आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधिका भी ग्रहण होता है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह—ये पाँच यम हैं। शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान—ये पाँच नियम हैं। पद्मासन, वीरासन आदि अनेक आसन हैं। इन आसनोंमें जो कुण्डलिनी जागरणके लिए विशेष उपयोगी है उसका अभ्यास अधिक करना चाहिए। प्राणायामके चार प्रकार हैं। पूरक, रेचक, कुम्भक—विशेषतः ये तीन प्राणायाम स्पष्ट रूपसे जाने जाते हैं, किन्तु चौथा प्रकारका एक प्राणायाम भी है जो पातञ्जल योगदर्शनमें स्पष्ट तथा विवेचित है। चित्तका किसी स्थान विशेष-पर एकाग्र करना धारणा कही जाती है। उस स्थानपर चित्तका स्थिर हो जाना ध्यान कहलाता है जिस स्थानपर उसे स्थिर किया गया हो। वह ध्यान जब ध्येयके स्वरूप मात्रका प्रकाशक होते हुए अपने स्वरूपसे शून्य-सा हो जाता है, तब वह समाधि कहलाता है। यमादिके विशेष ज्ञानके लिए पातञ्जल योगदर्शनका अवलोकन करें। उपर्युक्त यमादिका सम्यक् रूपसे अभ्यास करना चाहिए। इस जन्ममें यदि जन्मसे ही व्यक्ति यमादिसे युक्त है तो समझें कि उसने जन्मान्तरमें यमादिका अभ्यास किया है। अतः वह कुण्डलिनीयोगका अधिकारी है। **सुशीलः**—उपर्युक्त यमादिका अभ्यास करनेवाला योगी सुशील हो ही जाता है। **शुद्धबुद्धिस्वभावः**—शुद्धबुद्धि-स्वभाववाला होना अधिकारी पुरुषके लिए आवश्यक है। 'बुद्धि' शब्द अन्तःकरण-का उपलक्षण है, अतः इस प्रकारसे कह सकते हैं कि विशुद्ध अन्तःकरणात्मक स्वभाव-वाला योगी अधिकारी है। 'स्वभाव' अर्थात् अपने आतमामें भाव जिसका है, किस प्रकारसे? शुद्धबुद्ध्या अर्थात् शुद्ध अन्तःकरणके द्वारा। और भी शुद्धबुद्धिका अर्थ ब्रह्म किया जाता है तो ब्रह्ममें जिसका स्वभाव अर्थात् आत्मभाव है—ऐसा भी माना जा सकता है। निष्कर्ष रूपसे हम यही कह सकते हैं कि जिस विशुद्ध अन्तःकरणवाले योगीका ब्राह्मात्मैक्य भावमें अवस्थान होता है वही शुद्धबुद्धि स्वभाववाला योगी कुण्डलिनी जागरणके लिए अधिकारी है। **महामोक्षवर्त्मप्रकाशम्**—कुण्डलिनी ब्रह्म

नाड़ीके मार्गसे होकर ब्रह्म पर्यन्त पहुँचती है। जब ब्रह्ममें पहुँच जाती तब योगीको मोक्ष प्राप्त होता है, जिससे उसका पुनर्जन्म नहीं होता है। अतः इसे महामोक्ष कहा गया है। ब्रह्म नाड़ीके मध्यमें विद्यमान मार्ग ही महामोक्ष-मार्ग है। इसी मार्गका ज्ञान जब तक न हो तब तक कुण्डलिनीको ब्रह्मपर्यन्त नहीं पहुँचा सकते हैं। अतः महामोक्ष-मार्गका ज्ञान अत्यावश्यक है। **क्रममिति च**—केवल महामोक्ष-मार्गका ज्ञान प्राप्त कर लेनेसे ही कुण्डलिनी ब्रह्म तक नहीं पहुँच जाती। इसके लिए षट्चक्रका क्रम एवं जिस क्रमसे कुण्डलिनीका जागरण होगा उस क्रमका ज्ञान अत्यावश्यक है। जैसे—पहले प्राणायाम किया जाय या नहीं ? जीवात्माको कब, कहाँ लाया जाय ? इत्यादि। **श्रीनाथवक्त्रात्**—बिना गुरुके ज्ञान प्राप्त नहीं होते हैं। गुरु भी स्वयं अनुभवी होना चाहिए। केवल शास्त्रोंसे जानकारी प्राप्त कर अभ्यास करनेसे हानि होगी। अभ्यास किस प्रकारसे करना चाहिए, किस प्रकारका अभ्यास सुगम है उसका गुरु ही निर्णय कर सकता है। जिसने स्वयं कुण्डलिनीको जागृत किया है वही वास्तविक गुरु हो सकता है। जागरण करते समय नाना प्रकारके विघ्न आते हैं। उन्हें अनुभवी व्यक्ति ही दूर कर सकता है या करा सकता है। अतः गुरुकी अत्यन्त आवश्यकता है। जहाँ तक, योगके अभ्यासमें शास्त्रज्ञान मात्रसे साधक कभी भी सफल नहीं हो सकता है। अतः यहाँपर निर्देश दिया गया है कि अनुभवी गुरुसे ही जानकारी प्राप्त करके योगभ्यासमें प्रवेश करे। **पवन-दहनयोराक्रमेणैव गुप्तं तल्लिङ्गरूपं भित्त्वा**—मूलाधारके निरूपणके समयमें बताया जा चुका है कि मूलाधारमें स्वयम्भू लिङ्ग विराजमान है। वह स्वयम्भू लिङ्ग अत्यन्त गुप्त है। अर्थात् वह अत्यन्त सूक्ष्म है। उस स्वयम्भू लिङ्गके ऊपर साढे-तीन वलयाकारमें कुण्डलिनी लपेटी हुई है। उस स्वयम्भू लिङ्गके छिद्रको उसने अपने मुँहसे आच्छादित कर रक्खी है जिससे वह निरन्तर सहस्रारसे क्षरित अमृतका पान करती रहती है। उसी स्वयम्भू लिङ्गके छिद्रसे होकर उसके मूलसे ब्रह्म नाड़ी सहस्रार पर्यन्त गयी है। इसी ब्रह्म नाड़ीके मार्गमें कुण्डलिनीको प्रवेश करना है। कुण्डलिनी इस प्रकार चिपकी हुई है कि उसे रँचमात्र भी हटाना मुसकिल है। अतः जब अग्नि—-तेजके द्वारा लिङ्गको गरम कर दिया जाता है तथा वायु द्वारा उसे आन्दोलित कर दिया जाता है तब कहीं वह उस स्वयम्भू लिङ्गके छिद्रमें प्रवेश कर पाती है। अतः बार-बार आग और वायु दोनोंके सम्मिलित आक्रमण किया जाता है। **हुङ्कारेणैव**—इसी प्रकार आक्रमण मात्रसे काम नहीं चलता है। उसे बार-बार झटका भी लगाना चाहिए। अतः 'हूं' 'हूं' करना—यह झटका लगाना है। 'हूं' यह कूर्चबीज कहलाता है। इसे कुण्डलिनी जागरण करनेका मन्त्र कहा गया है। इसका विशेष विवेचन हम भूमिकामें करेंगे। **ब्रह्मद्वारस्य मध्ये विरचयति**—उपर्युक्त प्रकारसे 'हूं' करते हुए पवन तथा

कुण्डलिनी-योगका प्रकार

भित्त्वा लिङ्गत्रयं तत् परमरसशिवे सूक्ष्मधाम्नि प्रदीपे
सा देवी शुद्धसत्त्वा तडिदिव विलसत्तन्तुरूपस्वरूपा।
ब्रह्माख्यायाः शिरायाः सकलसरसिजं प्राप्य देदीप्यते तन्-
मोक्षाख्यानन्दरूपं घटयति सहसा सूक्ष्मतालक्षणेन ॥ ५१ ॥

दहन दोनोंके सम्मिलित आक्रमणसे उस कुण्डलिनीको स्वयम्भू लिङ्गके छिद्रमें प्रविष्ट कराया जाता है। तब उसका भेदन करके उसके मूलमें स्थित ब्रह्म नाड़ीके छिद्रमें उसे पुनः प्रविष्ट कराया जाता है। इस प्रकारसे मूलाधारका भेदन होकर द्वितीय चक्रका पुनः क्रमसे भेदन किया जाता है ॥ ५० ॥

शुद्ध स्वभाववाली, विजलीके समान प्रकाशरूपी तन्तुरूप स्वरूदवाली वह कुण्डलिनी तीनों लिङ्गोंका भेदन कर ब्रह्म नाड़ीके द्वारा समस्त कमलोंको प्राप्त कर, सूक्ष्म धाममें स्थित प्रदीपके समान परमानन्दस्वरूप शिवमें देदीप्यमान होती है तथा शीघ्र ही सूक्ष्मभावसे उस नित्यानन्दरूप मुक्तिको प्राप्त कराती है।

विमर्श—प्रस्तुत श्लोकमें कुण्डलिनी योगके प्रकारका वर्णन किया गया है। **शुद्धसत्त्वा**—कुण्डलिनी जब जागृत हो जाती है तब वह शुद्ध स्वभाववाली बन जाती है। शुद्धसत्त्व हुए बिना कुण्डलिनी जागृत नहीं हो सकती है। जब योगी यमादिके अभ्याससे सत्त्वयुक्त हो जाता है तभी यह कुण्डलिनी जागृत होती है। उसमें भी जब वह जागृत होती है तब पूर्णरूपसे शुद्धसत्त्व स्वभाववाली हो जाती है। वही शुद्धसत्त्व स्वभाववाली कुण्डलिनी ही मोक्षदायिका है। **तडिदिव विलसत्तन्तुरूप-स्वरूपा**—जब यह कुण्डलिनी जागृत हो जाती है तव यह विजलीके समान अत्यन्त तेजोमयी बन जाती है। वही तेजोमयी कुण्डलिनी तन्तुके समान रूपवाली बन जाती है अर्थात् यह तन्तुके समान प्रकाशरूपी रेखा-सी बन जाती है। **तत् लिङ्गत्रयं भित्त्वा**—पहले ही चक्रोंके निरूपणोंमें बताया गया है कि मूलाधार चक्रमें स्वयम्भू लिङ्ग, अनाहतमें बाण लिङ्ग तथा आज्ञा चक्रमें इतर लिङ्ग विद्यमान है। कुण्डलिनी जब जागृत होकर ऊर्ध्वमुखी बन जाती है तब क्रमसे उपर्युक्त तीनों लिङ्गोंका भेदन कर सहस्रारमें पहुँच जाती है। पहले भी हमने बताया है कि कुण्डलिनीकी वाणी चार तरहकी होती है अर्थात् यह चार प्रकारके भावसे लिङ्गोंको मोहित कर युक्त हो जाती है। जैसे कि—मूलाधार चक्रमें कुण्डलिनी स्वयम्भू लिङ्गके समीपमें वैखरी भावसे उसे मोहितकर, इस प्रकार हृदयस्थ अनाहत चक्रमें मध्यमा भावसे बाण लिङ्ग-को तथा भ्रूमध्यस्थ आज्ञा चक्रमें इतर लिङ्गको पश्यन्ती भावसे मोहितकर सहस्रारस्थ परंबिन्दुके समीपमें पराभावको प्राप्त करती है। वैखरी, मध्यमा, पश्यन्ती तथा परा—ये चार शब्दको उपन्न करनेवाली शक्तियाँ कुण्डलिनीके अभेदरूपा हैं।

हूङ्कारेणैव देवीं यमनियमसमभ्यासशीलः सुशीलो
ज्ञात्वा श्रीनाथवक्त्रात् क्रममिति च महामो-
क्षवर्त्मप्रकाशम् ।
ब्रह्मद्वारस्य मध्ये विरचयति स तां शुद्धबुद्धिस्वभावो
भित्त्वा तल्लिङ्गरूपं पवनदहनयोराक्रमेणैव गुप्तम् ॥५०॥

अथेदानीं सहस्रदलपर्य्यन्तं चक्रं निरूप्य तत्र कुण्डलिनीयोगं कथयिष्य-न्नादौ कुण्डलिन्युत्थापनप्रकारमाह हूङ्कारेणेति । अस्यायमर्थः । स योगित्वेन प्रसिद्धो जनः गुरुवक्त्रात् क्रमं ज्ञात्वा येन क्रमेण प्रकारेण हृदाद्याकुञ्चनादि-पवनदहनयोराक्रमणं कुण्डलिन्युत्थापनादिकं भवति तत्प्रकारक्रमं श्रीनाथस्य

---

(५०) हूङ्कारेणेति । इदानीं भूतशुद्धिः कथ्यते । तां देवीं कुण्डलिनीं यमनियमसमभ्यासशीलः स जनः श्रीनाथवक्त्रात् गुरुमुखात् महामोक्षपथप्रकाशं क्रमञ्च ज्ञात्वा हूङ्कारेण तत् स्वयम्भूलिङ्गं भित्त्वा ब्रह्मद्वारस्य मध्ये विरचयति । जनः कीदृशः ? शोभनं शीलं यस्य स तथा । शुद्धबुद्धेर्हेतुः प्रभावो यस्य स तथा । नन्वत्र सुप्तां तां कीदृक्प्रकारेणाक्रम्य नयति ? इत्याह पवनदहनयोरिति तयोराक्रमणेन अर्थात् पवनयोगेन दहनस्य ऊर्द्ध्वगतिस्ततः प्रबुद्धा सर्पाकृतिः सा ऊर्द्ध्वगतिर्भवत्येव ।

तथाच—

मूलाधारे स्मरेद्दिव्यं त्रिकोणं तेजसो निधिम् ।
तस्याग्निरेखामानीय अध ऊर्द्ध्वव्यवस्थिताम् ॥

इत्यूर्द्ध्वाम्नायवचनात् ।

प्रज्वलद्भुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा ।
सर्व्वेषां जननी प्रोक्ता सूर्य्यकोटिसमप्रभा ।
प्रबुध्य वह्नियोगेन मनसामन्धता हता ।
सूचीव गुणमादाय व्रजत्यूर्द्ध्वं सुषुम्णया ।
उद्घाटयेत् कवाटन्तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥

इति गोरक्षसंहितोक्तत्वाच्च ॥ [एतन्मते “शुद्धबुद्धिप्रभावः” इति पाठः] ।

गुरोर्व्वक्त्रात् ज्ञात्वा पवनदहनयोराक्रमेण हूमिति कूर्च्चबीजोच्चारणेन च कुण्डलिनीमुत्थाप्य तल्लिङ्गरूपं भित्त्वा स्वयम्भुलिङ्गच्छिद्रं प्रस्फोटयित्वा तां देवीं कुण्डलिनीं ब्रह्मद्वारस्य मध्ये चित्रिणीनाड़ीमुखमध्ये विरचयति प्रापयतीत्यर्थः। हूङ्कारेणेति।

ततो हंसमुपस्मृत्य शनैराकुञ्चयेद् गुदम्।

इत्याद्यागमकल्पद्रुमवचने हंसमन्त्रस्योच्चारणेन कुण्डलिनीचालनविधानात्। "हूं हंस इति मन्त्रः कुण्डलिनीचालने विनियुक्त" इति ललितारहस्यकारः। किन्तु हंसस्मरणपूर्व्वकतदाकुञ्चनविधानात् हंस इति मनुमनुस्मृत्य जीवात्मानं हृदयस्थं दीपकलिकाकारं मूलाधारमानीय तेन सार्द्धं कुण्डलिनीं चालयेदित्यभिप्रायः।

अतएवागमकल्पद्रुमे—

आरोप्यारोप्य शक्तिं कमलजनिलयादात्मना साधकेन्द्रः।

इति परवचने आत्मना जीवात्मना सार्द्धं चालनमुक्तम्।

कालीकुलामृतेऽपि—

हृदयाद्धंसमनुना नीत्वा जीवं मुखाम्बुजे।
हूङ्कारेण समुत्थाप्य कुण्डलीं परदेवताम्॥ इति॥

कङ्कालमालिनीतन्त्रे—

आकृष्य प्रणवेणैव जीवात्मानं नगेन्द्रजे।
कुण्डलिन्या सह प्राणं गन्धमादाय साधकः।
सोऽहन्तु मनुना देवीं स्वाधिष्ठाने प्रवेशयेत्॥ इति॥

ततश्च हंसेन प्रणवेन वा हृदयाज्जीवं मूलाधारमानीय केवलकूर्च्चबीजेन कुण्डलिनीमुत्थापयेत् इति सुधीभिर्भाव्यम्।

स जनः कीदृशः? यमनियमसमभ्यासशीलः यमनियम इति योगप्रतिबन्धककामक्रोधादिनाशकतदनुकूलशरीरान्तर्वायुरेचनमनःस्थैर्य्यादिसाधकाङ्गयोग - प्रदर्शकं। तैरेव प्रकृतयोगनिष्पत्तेः न तु केवलयमनियममात्रेण । अतएव ग्रन्थकृता चतुःपञ्चाशच्छलोके 'योगी यमाद्यैर्युत' इत्यत्र यमाद्यैरिति बहुवचनान्तत्वेन प्रयुक्तम्। अयन्तु यमाद्यभ्यासः कामाद्याकुलितचित्तानामेव। यदि तु जन्मान्तरीयादृष्टवशात् स्वभावतो वा क्रोधकामादिरहितः तदा तद्योगाभ्यासं विनापि प्रकृतयोगे शक्तो भवतीति बोध्यम्।

सुशील इति यतः यमाद्यभ्यासशीलः अतएव सुशील इति। श्रीनाथवक्रादिति। गुरूपदेशं विना क्रमज्ञानं न भवतीति भावः।

अतएवोक्तम्—

गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ इति ॥

क्रमं विशेषयति महामोक्षवर्त्मप्रकाशमिति। मोक्षवर्त्म चित्रिणीनाड़ीमध्यच्छिद्ररूपवर्त्म तस्य प्रकाशः प्रस्फोटनं येन क्रमेणेत्यर्थः। शुद्धबुद्धिस्वभाव इति शुद्धबुद्धौ ब्रह्मणि स्वभावो यस्य अथवा शुद्धबुद्ध्या स्वस्मिन् आत्मनि भावो यस्येत्यर्थः। सुगुप्तं यथा स्यात्तथेति क्रियाविशेषणम्। अथवा तल्लिङ्गरूपं सुगुप्तं मुद्रितमुखत्वेनाव्यक्तम् अप्रकाशितमुखमिति यावत्। अथात्र कुण्डलिन्युत्थापनप्रकारं विशेषेणाह।

आगमकल्पद्रुमपञ्चमशाखायाम्—

पद्मासने निवेश्याङ्के ततः पाणिद्वयं न्यसेत्।
ततो हंसमुपस्मृत्य शनैः सङ्कोचयेद्गुदम् ॥
वायुमुत्तोलयेत्तेन वर्त्मना स पुनः पुनः।
उत्तोल्य भेदयेच्चक्रं तस्यानुष्ठानमुच्यते ॥
मूलाधारसरोजे तु त्रिकोणमतिसुन्दरम्।

कामो भवति तन्मध्ये बालार्ककोटिसन्निभम् ।
तदूर्द्ध्वे कुण्डलीशक्तिं स्वयम्भूलिङ्गवेष्टिनीम् ॥

तथा—

कामाग्निना कूर्च्चयोगात् परं हंसाभिलाषिणीम् ॥ इति ॥

तथा भूतशुद्धौ—

हृदिस्थां कुञ्चिकां कृत्वा गत्वा तदुदरे शिवे ।
कण्ठाद्यं समनुप्राप्य द्वारं कुञ्चिकया हठात् ॥
उद्घाट्य परमेशानि पवनेन प्रदीपयेत् ।
हुताशनप्रतप्तां तु तापेन भृशमूर्द्ध्वताम् ॥
प्रसुप्तां नागिनीं लिङ्गे योनिवक्त्रे प्रबोधयेत् ।
ततः प्रचालयेद्वायुं यावन्नाड्यन्तरेषु च ॥
गुरुदिष्टेन मार्गेण सकृद्वा कुम्भकेन वै ।
आक्रम्यैवं ततो जीवं सुगुप्तेन पथा भृशम् ॥
ऊर्द्ध्वोच्छ्वासैरूर्द्ध्वमुखान् कारयेत् पङ्कजान् शिवे ।
प्रबोधयन् शनैर्भानुं मेरुशृङ्गं नयेत् सुधीः ॥ इति ॥

तदयं सकलवचनपर्य्यालोचनसिद्धः क्रमोऽवधीयताम् । योगी जनः विहितासने उपविश्य स्वाङ्के उत्तानौ करौ कृत्वा खेचरीमुद्रया स्थिरचित्तः सन् देहान्तर्वायुमापूर्य्य कुम्भकं कृत्वा हृदयमाकुञ्चयेत् । तेन ऊर्द्ध्वोच्छ्वासोत्सरण-निवृत्तिः । ततो देहान्तरस्थवायोरुदरकण्ठादिव्यापकतया नाड़ीच्छिद्रप्रस्फोटने-नाधोगमनमनुभूय गुदमाकुञ्च्यापानं संरुध्य वायुमुत्तोल्य मूलाधारकमलकर्णि-कान्तस्त्रिकोणस्थकामं वाममावर्त्तयेत् । तेनोद्दीप्तेन तत्र स्थितेन कामाग्निनोत्तप्तां कुण्डलिनीं हूङ्कारेण चेतयित्वा परमशिवसामरस्याभिलाषिणीं तां स्वयम्भूलिङ्गमुखं स्फोटयित्वा तच्छिद्रेण चित्रिणीनाड़ीमुखमध्यं प्रापयेदिति समुदितार्थः ॥५०॥

अनुभव होने लगे तब भविष्यत् में शीघ्र ही सिद्धिलाभ होगा, ऐसा अनुमान लगाना योग्य है ॥ ७८ ॥

इति योगप्रदीपिकायामार्यभाषाभाष्यसमन्वितायां द्वितीयोपदेशः ।

अथ तृतीयोपदेशः (३)

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।
सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥१॥

योगाभ्यास में कुण्डली की जागृति अनिवार्य है इस विषय को प्रदर्शित करते हैं। जिस प्रकार से समस्त पर्वत, वन तथा भूमि का आधार भगवान् शेष है उसी प्रकार से समस्त योगतंत्रों का आधार कुण्डली है। क्योंकि कुण्डलीबोध के विना प्राणगति सुषुम्ना मार्ग से नहीं हो सकती, तथा चित्त और प्राण की एकता के विना धारणा, ध्यानादि न हो सकेंगे। अतः योग में कुण्डली आवश्यक है ॥ १ ॥

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥२॥
प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥३॥
सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथः ।
श्मशानं शाम्भवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥४॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥५॥

गुरु की कृपा एवं पथप्रदर्शन से तथा ब्रह्मचर्य-तप-श्रद्धा पूर्वक योगसाधनानुष्ठान से जब किसी उत्तम साधक की सुषुम्ना मार्ग पर सुप्त कुण्डली सुषुम्ना द्वार को त्याग देती है तब सुषुम्ना नाडी द्वार से प्राण गति करने लगता है। उस उत्तम नाडी सुषुम्ना में प्राण की धारा बहने से मूलधारा आदि समस्त चक्रों का तथा तत्त्वज्ञान में जो अज्ञानरूप गांठें हैं उनका भी भेदन होने लगता है ॥ २ ॥

सुषुम्ना मार्ग से प्राणगमन होने पर प्राणसञ्चारार्थ सुषुम्ना द्वार सड़क के समान निर्बाध हो जाता है। उस अवस्था में चित्त विषयों से पराङ्मुख होकर शान्त धारावाही बन जाता है तथा प्राणों पर अधिकार होने से मृत्युभय नष्ट हो जाता है ॥ ३ ॥

समस्त नाडियों में उत्तम नाडी जो सुषुम्ना है उसके निम्न सात शब्द पर्यायवाचक हैं [1]सुषुम्ना, [2]शून्यपदवी, [3]ब्रह्मरन्ध्र, [4]महापथ, [5]श्मशान, [6]शाम्भवी, [7]मध्यमार्ग ॥ ४ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

क्योंकि सुषुम्ना मार्ग को कुण्डलिनी ने रोका हुआ है अतः प्राणवायु का गमनागमन सुषुम्ना नाडी से नहीं होता। सुषुम्ना द्वार पर सोई हुई कुण्डली को जगाने के लिए निम्नाङ्कित दश मुद्राओं का अभ्यास उपकारक है ॥ ५ ॥

दश मुद्राओं के नाम

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥६॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥७॥

महामुद्रा[1], महाबन्ध[2], महावेध[3]; खेचरी[4], उड्यानबन्ध[5], मूलबन्ध[6], जालन्धरबन्ध[7], विपरीतकरणी[8], वज्रोली[9], शक्तिचालन[10] ये दश मुद्रायें हैं। इनके विधि पूर्वक अभ्यास से जरा और मृत्यु का विनाश हो जाता है। अर्थात् वृद्धावस्था का आक्रमण शीघ्र नहीं होता है ॥ ६–७ ॥

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम्।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥८॥
गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम्।
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥९॥

मुद्राभ्यास द्वारा आदिनाथ-प्रोक्त उत्तम, अणिमा[1], महिमा[2], गरिमा[3], लघिमा[4], प्राप्ति[5], प्राकाम्य[6], ईशता[7], वशिता[8] इन अष्ट ऐश्वर्यों की प्राप्ति होती है। सर्व साधारण के लिए अलभ्य ये मुद्राएँ सभी सिद्धों की प्रिय रही हैं ॥८॥

जिस प्रकार हीरे आदि रत्नों से परिपूरित भाण्ड को गुप्त रखा जाता है, उसी प्रकार से इन मुद्राओं को गुप्त रखना योग्य है। वस्तुतस्तु इस श्लोक में जो उपमा दी है वह सर्वथा विद्वानों की दृष्टि में अनुपयुक्त है। क्योंकि आर्षपरम्परा में समस्त विद्याओं की सुरक्षा निन्दक, दुष्ट, साधनहीन, आचार्य द्रोही, अब्रह्मचारी, प्रमादी को विद्योपदेश न करने तथा सदाचारी, गुरुनिष्ठ, ब्रह्मचारी, प्रमादहीन साधन परायण योग्य शिष्य को विद्योपदेश करने में ही समझी जाती थी। (भगवान् यास्काचार्य ने भी इस बात को निरुक्तशास्त्र (२।१) में इसी प्रकार से स्पष्ट किया है)। इसलिए यहाँ पर "कुलस्त्री-सुरत" यह दृष्टान्त अश्लील होने से परिहेय है यहाँ केवल अधिकारी को उपदेश करने तथा अनधिकारी को न बताने में ही गोपनीयता का तात्पर्य है ॥ ९ ॥

---

१. परमाणु समान सूक्ष्मता २. महान स्थूलता ३. पर्वत समान भारी होना ४. रुई समान हल्का ५. दूर वस्तु पर पहुँचना ६. सब इच्छा पूरी होनी ७. उत्पत्ति पालन संहार शक्ति ८. सबको अपने अधीन करने की शक्ति।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

महामुद्रा (१)

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढ़म् ॥१०॥
कण्ठे वन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।
यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥११॥
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥१२॥
ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥१३॥
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ।
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥१४॥
चन्द्राङ्गे च समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत् सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥१५॥
न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ॥१६॥
क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥१७॥
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥१८॥

अव दशम श्लोक से अष्टादश श्लोक पर्यन्त नव श्लोकों में महामुद्रा की विधि तथा उसके लाभ वताये जायेंगे—वामचरण को मूलेन्द्रिय तथा गुदा के मध्य भाग में दृढ़ता से संस्थापित करके दक्षिण चरण को अपने आगे की ओर भूमि पर दंडाकार में सीधा फैलावे तथा अपने दोनों हाथों की अङ्गुलियों द्वारा प्रसारित चरण के अङ्गुष्ठ को दृढ़ता से पकड़े ॥ १० ॥

वायु को उदर में भर कर—जालन्धर बन्ध और मूलबन्ध को लगा कर मनोबल-पूर्वक मूलाधार से वायु को ऊपर उठावे। इस प्रकार से अभ्यास करने पर कुण्डली शक्ति सुषुम्ना द्वार को त्याग कर दण्ड से पीटे हुए सर्प के तुल्य दण्डाकार में सरल हो जाती है ॥ ११ ॥

जव कुण्डली शक्ति शीघ्र ही दण्डाकार में सीधी हो जाती है तव वायु की गति सुषुम्ना मार्ग से होने लगती है तथा इड़ा और पिङ्गला नाडियों से प्राणगति अवरुद्ध हो जाती है ॥ १२ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

उदर गत वायु को यथाशक्ति कुम्भक करने के उपरान्त शनैः शनैः रेचक करे वेग से रेचक न करे। क्योंकि इस मुद्रा के अभ्यास से महान् लाभ प्राप्त होता है अतः इसको विद्वानों ने महामुद्रा नाम से कहा है ॥ १३ ॥

इस महामुद्रा को आदिनाथ आदि महासिद्धों ने उपयोगी बताया है। क्योंकि इसके अभ्यास से अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश ये महाक्लेश तथा शोकादि दोष क्षीण होने लगते हैं। अतः बुद्धिमानों में श्रेष्ठ अनुभवियों ने इसे महामुद्रा नाम से कहा है ॥ १४ ॥

"जितने समय तक वाम चरण को सीवनी भाग में लगा कर दक्षिण चरण को दण्डाकार में फैलाकर उसके अङ्गुष्ठ को दोनों हाथों की अङ्गुलियों से पकड़ कर" इस अवस्था में रहे उतनी ही देर पैर को बदल कर भी रहे। जब दोनों पैरों की संख्या समान हो जाये तब महामुद्रा को बन्द कर देना उचित है ॥ १५ ॥

महामुद्रा के लाभ—इसके अभ्यास करने से जब योगी अभ्यस्त हो जाता है; तब उसके लिए पथ्यहीन भोजन भी पथ्यवत् ही होता है तथा रस हीन आहार भी पचने लगता है, यदि किसी कारण से विष तुल्य कुत्सितान्न भी खाया गया, तो वह भी अमृत रूप में परिवर्तित हो जाता है ॥ १६ ॥

इसके अभ्यासी को क्षय, कुष्ठ, गुदावर्त्त, गुल्म, मन्दाग्नि, ज्वर आदि अनेक दोष कष्ट नहीं देते, प्रत्युत ये रोग क्षीण हो जाते हैं ॥ १७ ॥

उपर्युक्त जो अनेक उत्तम-गुणवती, पुरुषों को महासिद्धिप्रदा, महामुद्रा को कहा गया इसकी विधि को अनधिकारी अतत्पर पुरुष के लिए कभी न कहे जिससे इसकी रक्षा हो सके ॥ १८ ॥

महाबन्धः (२)

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥१९॥
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम्।
निष्पीड्य वायुमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥२०॥
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः।
सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥२१॥
मतमत्र तु केषाञ्चित् कण्ठबन्धं विवर्जयेत्।
राजदन्तस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ॥२२॥
अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः।
अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः ॥२३॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः ।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥२४॥
रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥२५॥

अब महाबन्ध का स्वरूप बताते हैं—वामचरण की एड़ी को लिङ्गेन्द्रिय और गुदेन्द्रिय के मध्य में जो सीवनी भाग है वहाँ पर लगा कर दक्षिण चरण को वामजङ्घा पर दृढ़ता से रखे ॥ १९ ॥

तत्पश्चात् बाहर से वायु को उदर में परिपूर्ण करके जालन्धरबन्ध को उत्तम प्रकार से लगावे । मूलबन्ध और उड्डियान बन्ध से नाभिस्थ वायु को ऊपर की ओर आकर्षण करते हुए मन को सुषुम्ना नाडी में लगावे ॥ २० ॥

उपर्युक्त उदरस्थ वायु को यथाशक्ति कुम्भक द्वारा अन्दर धारण करके पश्चात् शनैः शनैः रेचक करे । तदनन्तर दक्षिण चरण की एड़ी को सीवनी भाग में लगा कर वामचरण को दक्षिण जङ्घा पर संस्थापित करके इस मुद्रा का अभ्यास करे ॥ २१ ॥

कुछ आचार्यों के मत में इस महाबन्ध के अभ्यासार्थ जालन्धरबन्ध को इसलिए नहीं लगाना चाहिए, क्योंकि जालन्धरबन्ध की अपेक्षा दाढों के मध्य में स्थित जो जिह्वा है, उसका बन्ध ही उत्तम है ॥ २२ ॥

उपर्युक्त जिह्वाबन्ध से समस्त नाड़ियों के प्राणकी गति ब्रह्मरन्ध्र की ओर हो जाती है । अतः जालन्धरबन्ध की अपेक्षा जिह्वाबन्ध ही उत्तम है ।

महाबन्ध के लाभ—यह महाबन्ध, प्राणजय चित्तैकाग्रता आदि सिद्धियों को देता है । मृत्युबन्धन को काटने में इस मुद्राभ्यास से सहायता मिलती है एवं इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना इन तीन नाड़ियों का जो सङ्गम स्थान भ्रुकुटि है वहाँ पर मन स्थित होने लगता है ॥ २३–२४ ॥

जिस प्रकार से रूपलावण्यवती स्त्री को पुरुष की अपेक्षा होती है, उसी प्रकार से महामुद्रा और महाबन्ध को महावेध की अपेक्षा है । अर्थात् महामुद्रा, महाबन्ध और महावेध इन तीनों ही का अभ्यास करना लाभकारी हैं ॥ २५ ॥

महावेधः (३)

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥२६॥
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥२७॥
सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥२८॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥२९॥
एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥३०॥
अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्यसम्भारसन्धायि पापौघभिदुरं सदा ।
सम्यक् शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥३१॥

अब यहाँ पर महावेध मुद्रा विधि को कहा जाता है। एकाग्रचित्त होकर उपर्युक्त महाबन्ध की स्थिति में रहते हुए पूरक करे। और जालन्धरबन्ध सहित यथाशक्ति कुम्भक करता हुआ अपने दोनों हाथों को भूमि पर लगावे। तथा समस्त शरीर के भार को हाथों पर तोल कर शनैः शनैः भूमि पर ताड़न करे। ऐसी विधि से ताड़न करे जिससे आसन बँधा रहे और एक साथ ही चूतड़ उठें और भूमि पर गिरें।

इस प्रकार के ताड़न द्वारा इडा और पिङ्गला नाड़ियों में बहने वाली वायु रुक जाती है और सुषुम्नामार्ग से प्राणवायु गति करने लगती है ॥ २६–२७ ॥

वायु के सुषुम्नामार्गवाही होने पर इडा और पिङ्गला नाडी प्राणसञ्चार हीन होने से मृतवत् होकर सुषुम्ना नाडी के साथ एकता कर लेती हैं। उस समय निश्चित ही चित्त समाहित होकर मुक्ति साधनों में तत्पर हो जाता है। पूर्वोक्त कुम्भक को यथाशक्ति धारण करके पश्चात् शनैः शनैः रेचक करे ॥ २८ ॥

महावेध के लाभ—इस महावेध के अभ्यासी को वृद्धावस्था शीघ्र प्राप्त नहीं होती, केश शीघ्र श्वेत नहीं होते तथा शरीर में झुर्रियाँ और कम्पन का अभाव होता है। वृद्धावस्था को नष्ट करने की भावना से उत्तम साधकों को इसका अभ्यास करना योग्य है ॥ २९ ॥

उपर्युक्त महामुद्रा, महाबन्ध और महावेध इन तीनों के अभ्यास से मृत्यु का शीघ्र आक्रमण नहीं होता तथा जठराग्नि की वृद्धि होकर अणिमादि[१] सिद्धि लाभ होता है। इन तीनों मुद्राओं को अनधिकारी से गुप्त रखना योग्य है ॥ ३० ॥

महामुद्रा, महाबन्ध और महावेध इन तीनों मुद्राओं का अभ्यास प्रत्येक दिन प्रत्येक प्रहर में अष्ट प्रकार से किया जाता है। इनके नित्य अभ्यास से चित्तगत काम, क्रोध आदि विकारों का विनाश होता है, एवं एकाग्रता, नीरोगता, धैर्य आदि उत्तम गुणों की उपलब्धि होती है। सभ्य पुरुषों को इसका अभ्यास मात्रा में बढ़ाना चाहिए। मर्यादा हीन अभ्यास से हानि की सम्भावना है ॥ ३१ ॥

---

१. देखें पृ० ३५।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

खेचरीमुद्रा (४)

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥ ३२॥
छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत्।
सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः॥ ३३॥
स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम्।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत्॥ ३४॥
ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत्।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत्॥ ३५॥
एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत्।
षण्मासाद्रसनामूलशिलाबन्धः प्रणश्यति॥ ३६॥
कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत्।
सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते॥ ३७॥
रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः॥ ३८॥
न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्॥ ३९॥
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्॥ ४०॥
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता॥ ४१॥
खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याः श्लेषितस्य च॥ ४२॥
चलितोऽपि यदा विन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डलम्।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया॥ ४३॥
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित्॥ ४४॥
नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति॥ ४५॥
इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्तिं च दीपकः।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति॥ ४६॥
गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम्।
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः॥ ४७॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८ ॥
जिह्वाप्रवेशसम्भूतवह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात् स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥ ४९ ॥

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्पन्दिनी,
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।
व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रागमोदीरणं,
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥ ५० ॥

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-
दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिपरां चिन्तयन् ।
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥ ५१ ॥

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं
तस्मिस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ।
चन्द्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
तद्बध्नीयात् सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ॥ ५२ ॥

सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चस्रोतःसमन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिञ्शून्ये निरञ्जने ॥ ५३ ॥
एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

अब यहाँ से खेचरी मुद्रा के विषय में कहा जायेगा । कपाल में जो छिद्र है, उसमें जिह्वा को उलट कर लगाने तथा भृकुटि में दृष्टि को स्थिर करने पर खेचरी मुद्रा हो जाती है ॥ ३२ ॥

खेचरी मुद्रा को सिद्ध करने के लिए जिह्वा को आगे कही गयी छेदन, चालन, और दोहन क्रियाओं से भ्रूकुटि पर्यन्त लम्बी किया जाता है । जिह्वा के मूलतन्तुओं को छेदन करने तथा (अंगुष्ठ और तर्जनी अंगुली से जिह्वा को वाम और दक्षिण ओर को हिलाना चालन कहलाता है) एवं गोदोहन के समान अंगुष्ठ और तर्जनी से जिह्वा को दोहन करके ही खेचरी मुद्रा की सिद्धि होती है ॥ ३३ ॥

स्नुही (सेहुंड) के पत्ते के तुल्य अतीव तीक्ष्ण निर्मल तथा चिकना शल्यकर्म में उपयोगी शस्त्र को उत्तम प्रकार से ग्रहण करके जिह्वा के मूल की रोमपरिमाण में छेदन करे ॥ ३४ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

उपर्युक्त जिह्वा-छेदन के उपरान्त पिसे हुए सैंधवनमक तथा पिसी हुई हरड़ को सायं प्रातः प्रतिदिन कटे हुए भाग पर उत्तम प्रकार से मलता रहे। सात दिन के पश्चात् आठवें दिन उसी प्रकार से पूर्व कटे हुये भाग के आगे रोम मात्र और छेदन करे। सैंधवनमक (कत्था) तथा हरड़ के चूर्ण से कटे भाग को घर्षण करना अधिक उपयोगी है।

"हरड़ और सैंधव (कत्था) के चूर्ण से सायं प्रातः घर्षण, एवं सात दिन के अनन्तर पुनः जिह्वा को रोममात्र काटना" यह क्रिया निरन्तर छः मास पर्यन्त करनी चाहिए। इस प्रकार छः मास होने पर जिह्वा को कपाल छिद्र तक पहुँचने में जो आवरण है उसका विनाश हो जाता है और जिह्वा अनायास कपाल मध्य छिद्र में पहुँच जाती है।।३६।।

उपर्युक्त क्रिया से जब जिह्वा भ्रूकुटी तक पहुँचने लगे तब जिह्वा को लौटा कर, इडा पिङ्गला और सुषुम्ना इन तीन नाडियों का जो सङ्गमस्थान है उसे कपाल छिद्र में लगावे। यही खेचरी मुद्रा है। इसी का नाम व्योमचक्र भी है ॥ ३७ ॥

खेचरीमुद्रा के लाभ—जिह्वा को लौटाकर जो योगी कपाल मध्य छिद्र में लगाकर अर्ध क्षण भी स्थित रहता है, वह सर्प वृश्चिक आदि के विषों से तथा शीघ्र जरा और मृत्यु के आक्रमण से सुरक्षित रहता है ॥ ३८ ॥

खेचरी मुद्राभ्यासी को रोग, मृत्यु, निद्रा, आलस्य, भूख, प्यास, मूर्च्छा शीघ्र नहीं सताते हैं। अर्थात् इसके अभ्यास से तितिक्षा वढती है। रोगों के आक्रमण से मुक्त होकर कर्मवन्धन का क्षय तथा दीर्घायुष्य लाभ होता है ॥ ३९ ॥ ४० ॥

क्योंकि इस मुद्रा में चित्त भ्रूकुटिरूप आकाश में स्थित हो जाता है एवं कपाल मध्य-छिद्र रूप आकाश में जिह्वा विचरती है अतः सिद्धों ने खेचरी मुद्रा नाम से कहा है जिस योगी ने तालु के ऊपर कपाल छिद्र को खेचरी मुद्रा के अभ्यास से आच्छादित कर लिया है, उसका वीर्य मस्तिष्क में स्थिति पाकर काम विकार के उद्वोध के कारणों से भी पतित नहीं होता। चलायमान वीर्य भी यदि योनिमण्डल में आ जाता है, तो उस वीर्य को भी लिङ्गेन्द्रिय के ऊर्ध्व आकर्षण द्वारा युक्तिपूर्वक प्रयत्न करके ऊपर स्थित करना योग्य है वीर्य को ऊपर उठाने में मूलवन्ध, और उड्डियानबन्ध की सहायता लेनी हितकर है। यदि बाह्य प्राणायाम के साथ मूलबन्ध और उड्डियानवन्ध को सिद्ध कर लिया जाये तो वीर्य सुरक्षा में पर्याप्त लाभ होता है ॥ ४१ ॥ ४२ ॥ ४३ ॥

इस खेचरी मुद्राभ्यास से वीर्यरक्षा में सहायता होती है। वीर्यरूप सोमरस को पीने वाला (रक्षा करने वाला) ब्रह्मचारी योगी मृत्यु के आक्रमण से सुरक्षित रहता है। ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत (अथर्व० ११।५।१९) अर्थात् ब्रह्मचर्य तप से देवों ने मृत्यु पर विजय प्राप्त की है। इस अथर्ववेद के अनुसार हमने इस प्रकरण में "सोम-पान" इस शब्द से सुरक्षा का भाव लगाया है तालुभाग से टपकने वाले रस का वीर्य ही कारण होता है। अतः यही भाव उचित प्रतीत होता है ॥ ४४ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जिस योगी ने इस खेचरी मुद्रा से अपने वीर्य की सुरक्षा से स्वशरीर को पुष्ट कर लिया है, वह सर्पादि विषैले जन्तुओं के काटने पर भी विषाक्रान्त नहीं होगा। जिस प्रकार से अग्नि काष्ठों को तथा दीपक तेल और वत्ती को नहीं त्यागते उसी प्रकार से ब्रह्मचर्ययुक्त शरीरको आत्मा नहीं त्यागता ॥ ४५ ॥ ४६ ॥

जो योगी आगे कहे जाने वाले प्रकार से अमरवाणी गोमांस (गो शब्द का अर्थ यहाँ जिह्वा है मांस शब्द का अर्थ यहाँ पर ब्रह्मचर्य के प्रभाव से उत्पन्न चित्त प्रसादक रस है) का सेवन नित्य करता है, उसको मैं उत्तम कुल में उत्पन्न हुआ मानता हूं। इसके अतिरिक्त अन्य मनुष्य कुल घातक ही है। भावार्थ यह है कि मनुष्य जन्म पाकर जो पुरुष अमर तत्त्व के लिए योगाभ्यास करके ब्रह्मचर्य की रक्षा करता है वही पुरुष कुलीन है। जो केवल शिश्नोदर परायण है वह अकुलीन ही है ॥ ४७ ॥

यहाँ 'गो' शब्द का अर्थ है जिह्वा। वीर्य सुरक्षा होने पर तालु भाग से वचने वाला रस विशेष शान्ति कारण होने से सोमरस नाम से कहा जाता है। ब्रह्मचर्य सुरक्षा में यह मुद्रा साधन होने से तथा वीर्य रक्षा साध्य होने से 'साधन, और साध्य में अभेद मान कर' यहाँ पर रस शब्द को तदुत्पादक शुक्रार्थक मानना योग्य है। तव जिह्वा को तालु में लगाने पर जो वीर्यसंरक्षण होगा, वही गोमांस सेवन होगा। यह ब्रह्मचर्य सुरक्षा ही अनेक महापातकों को नष्ट करती है ॥ ४८ ॥

जिह्वा को तालुभाग में लगाने पर तथा मन को भृकुटी में स्थिर करने पर प्राणवायु सुषुम्ना मार्ग से चल कर ब्रह्मरन्ध्र में स्थिर होने लगेगी। वायु सुषुम्ना मार्ग से वहने पर वीर्य भी मस्तिष्क की ओर गति करने लगेगा तव ऊपर मस्तिष्क में स्थित चन्द्रवत् शीतल वीर्य के प्रभाव से जो ब्रह्म को प्राप्त करने में आनन्द होगा उसे अमरवारुणी कहेंगे ॥ ४९ ॥

जब कपालछिद्र में अभ्यास करने पर जिह्वा द्वारा, लवण, कटु, अम्ल, दुग्ध, मधु, घृत के तुल्य रसों का आस्वादन होने लगे तव अनेक रोगों का क्षय, वृद्धत्व नाश, शस्त्र प्रहारकाल में रक्षा, अणिमा आदि अष्ट ऐश्वर्य लाभ, सिद्धों का साक्षात्कार ये लाभ होने लगते हैं ॥ ५० ॥

रसना को कपालगत छिद्र में संस्थापित करके विपरीतकरणी मुद्रा में (सर्वाङ्गासन में) स्थित होकर प्राणायामादि साधन पूर्वक सोलह कमल पत्र वाले विशुद्ध चक्र में प्रतीत विमल मूर्धन्य सोमरस को ब्रह्मशक्ति का चिन्तन करता हुआ जो योगी पान करेगा वह कमल डण्ठलवत् कोमलकाय होकर स्वास्थ्य सहित दीर्घायु होगा ॥ ५१ ॥

मेरुवत् उच्च सुषुम्ना नाडी से प्राण गति होने पर खेचरी मुद्रा से जब ब्रह्मरन्ध्र में प्राणवायु के साथ वीर्य ऊर्ध्व गमन करने लगता है। तब सुषुम्ना मार्ग से गयी प्राणवायु तथा वीर्य की स्थिति ब्रह्मरन्ध्र में होने लगती है। प्राणवायु और वीर्य के ब्रह्मरन्ध्र में

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

स्थित होने पर चित्त भी स्वतः वही एकाग्र हो जाता है। क्योंकि प्राणवायु चित्त और शुक्र का जहाँ ऐक्य होगा वहीं पर प्रभु चिन्तन तथा आत्म-चिन्तन होगा। तभी दीर्घायुष्य लाभ भी होता है। यही मार्ग है मृत्यु वन्धन से निर्मुक्त होने के लिय चित्त, प्राणवायु और वीर्य की एकता द्वारा ही कालपाश को काटा जा सकता है अन्यथा कोई मार्ग मृत्यु से छूटने का नहीं है।

वस्तुतः मुद्राओं के अभ्यास से चित्त की विक्षिप्तता का विनाश होता है। मृत्यु का भय तो परवैराग्य से उत्पन्न असम्प्रज्ञात समाधि द्वारा ही समाप्त हो सकता है। आत्मा और चित्त को जव तक विवेक से अलग अलग अनुभव न कर लिया जाये तव तक मृत्यु बन्धन इन खेचरी आदि साधनों से नहीं कट सकता है। यहाँ ग्रन्थकार अर्थवाद को लेकर खेचरी मुद्रा के लाभ वताने में अतिशय कर गये हैं। इसका तात्पर्य साधकों में उत्सुकता उत्पन्न करना है ॥ ५२ ॥

खेचरी मुद्रा से कपालगत छिद्र का अवरोध होकर इडा आदि पञ्च नाडियों से युक्त स्रोत का वहाव मूर्धाभिमुख होने से तत्त्व प्राप्ति में सहायता होती है ।। ५३ ॥

जिस प्रकार से सृष्टिरूप कार्य का कारण मूल प्रकृति, तथा देवों में परमात्मा देव हैं एवं प्रत्याहारात्मक अवस्थाओं में मनोन्मनी अवस्था श्रेष्ठ है उसी प्रकार सम्पूर्ण मुद्राओं में खेचरी मुद्रा उत्तम है ॥५४॥

उड्डीयानवन्धः (५)

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५ ॥
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बन्धोऽभिधीयते ॥ ५६ ॥
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत्।
उड्डीयानो ह्यसौ वन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ५७ ॥
उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं यदा।
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८ ॥
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९ ॥
सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः।
उड्डियाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥

अब उड्डीयानवन्ध के विषय में कहा जाता है क्योंकि इस बन्धसे प्राणवायु सुषुम्ना नाडी मार्ग से प्रविष्ट होकर ब्रह्मरन्ध्र की ओर उड़ने लगती है, अत एव योगियों ने इस

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वन्ध का नाम उड्डीयानवन्ध रख दिया। प्राण रूप पक्षी जिस वन्ध द्वारा निरन्तर सुषुम्ना मार्ग से ब्रह्मरन्ध्ररूप आकाश की ओर उड़ने लगते हैं, उस अन्वर्थक उड्डीयान-वन्ध का स्वरूप आगे कहा जाता है ॥ ५५ ॥ ५६ ॥

रेचक करके नाभिस्थल के ऊपर तथा नीचे के भाग को इस प्रकार से खींचे जिससे नाभि का ऊपरवाला भाग, तथा नाभि का नीचे वाला भाग ऊपर अंदर की ओर आकर्षित होकर पृष्ठ भागस्थ मेरुदण्ड से अच्छी प्रकार संलग्न करे। यह वन्ध उड्डीयान संज्ञक है। इसका अभ्यास रेचक करके (प्राण वायु को नासिका पुटों से वाहर निकाल कर) किया जाता है। विना उदरस्थ वायु के वाहर निकले यह वन्ध नहीं लगेगा। क्योंकि इसके अभ्यास द्वारा वीर्य का ऊर्ध्वगमन होने लगता है अतः यह मृत्यु वन्धन को शीघ्र ही नहीं आने देता। वृद्ध पुरुष भी यदि गुरूपदिष्ट मार्ग से युक्ताहार विहार पूर्वक इस उड्डीयानवन्ध का निरन्तर सेवन करेगा तो वह भी तरुण के समान हो जायेगा। अर्थात् वृद्धावस्था की झुर्रियाँ, शारीरिक निर्वलता आदि लक्षण इस वन्ध के अभ्यास से नष्ट हो जाते हैं। उपर्युक्त प्रकार से नाभि के ऊपरी भाग को तथा निम्नभाग को रेचक करके, ऊपर की ओर आकर्षण करते हुए पृष्ठभागस्थ मेरुदण्ड से संलग्न करता है वह निश्चित ही छः मास के अभ्यास द्वारा मृत्यु लक्षणों का नाशक है ॥ ५७-५९ ॥

वीर्यपतन, मन्दाग्नि, उदर विकार आदि दोषों से निर्मुक्त कराने वाला यह उड्डीयान वन्ध सम्पूर्ण वन्धों में प्रधान है। अतः योगानुष्ठान में सहायक वीर्य सुरक्षा आदि उत्तम गुणों को प्राप्त करने के लिए इसका अभ्यास उचित है ॥ ६० ॥

मूलबन्धः (६)

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥
अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते वलात्।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥ ६२ ॥
गुदं पार्ष्ण्या तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात्।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥
प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ ६५ ॥
अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम्।
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहृता ॥ ६६ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ।। ६७ ।।
तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ।। ६८ ।।
बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्त्तव्यो योगिभिः सदा ।। ६९ ।।

यहाँ पर मूलवन्ध को वताते हैं—दोनों पादों की किसी भी एड़ी को गुदेन्द्रिय और लिङ्गेन्द्रिय के मध्य भाग सीवनी में संस्थापित करके गुदा से अपान वायु को ऊपर की ओर सङ्कोच करे । ऊपर को उठावे । यह क्रिया मूलवन्ध नाम से कही जाती है ।।६१।।

मूलाधार में स्थित अपान वायु को गुदा के संकोच से मानसिक वल लगाकर ऊपर की ओर उठाया जाता है । गुदा के सङ्कोच से अपान वायु सुषुम्नानाडी द्वारा ब्रह्मरन्ध्र की ओर उठने लगती है । क्योंकि इस वन्ध के अभ्यास से लिङ्गेन्द्रिय और गुदेन्द्रिय मूलस्थान वन्ध जाते हैं अतः इसका अन्वर्थक नाम मूलवन्ध है ।। ६२ ।।

प्रकारान्तर से पुनः मूलवन्ध को स्पष्ट करते हैं—किसी एक चरण की एड़ी को गुदा और उपस्थ भाग के मध्य में उत्तम प्रकार से सुस्थित करके पुनः पुनः वल पूर्वक अपान वायु को ऐसे ढंग से ऊपर की ओर उठावे जिससे वह वायु सुषुम्ना द्वारा ऊर्ध्व-गामी होवे ।। ६३ ।।

मूलबन्ध के लाभः—मूलवन्ध के युक्ताभ्यास से प्राण और अपान की एकता हो जाती है । प्राण और अपान की एकता द्वारा नाद स्फुटन तथा वीर्य का ऊर्ध्वगमन होता है । जो योगसिद्धि में उपकारक है ।। ६४ ।। और

अपान और प्राण की एकता होती है तथा शरीर में बढ़े हुए मल और मूत्र की अल्पता होकर वृद्धावस्था की झुर्रियाँ निर्वलता आदि लक्षण क्षीण हो जाते हैं ।। ६५ ।।

मूलवन्ध के अभ्यास से जव अपान वायु ऊर्ध्वगमन करने लगती है तव प्राण वायु के साथ अपान वायु का घर्षण होने से उदर में जठराग्नि उद्दीप्त होती है । जो मन्दाग्नि तथा अन्य उदरगत विकारों को भस्मसात् कर देती हैं । अपान और प्राण के घर्षण द्वारा जो विद्युत् जठराग्नि रूप से उत्पन्न होती है, वह शरीर की निस्तेजस्ता को क्रान्ति में परिवर्त्तित कर देती है ।। ६६–६७ ।।

और उस प्राण और अपान के घर्षण से उत्पन्न अग्नि प्रभाव द्वारा कुण्डली शक्ति सुषुम्नाद्वार को त्याग कर जाग जाती है । जिस प्रकार से दण्डताडिता सर्पिणी मरणान्त में सरल हो जाती है उसी प्रकार से सुषुम्नाद्वार पर सुप्ता कुण्डली शक्ति उस अग्नि से सीधी हो जाती है ।। ६८ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तदनन्तर विल में प्रविष्ट सर्पिणीवत् कुण्डली शक्ति सुषुम्ना नाडी में प्रविष्ट हो जाती है। क्योंकि मूलवन्ध के अभ्यास से कुण्डली शक्ति जागरित होती है, अतः योगियों को मूलवन्धका अभ्यास हर समय करना योग्य है ॥ ६९ ॥

जालन्धरबन्धः (७)

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ ७० ॥
बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ।
हतो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२ ॥
कण्ठसङ्कोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् दृढम् ।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ॥ ७३ ॥
मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ।
इडां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमे पथि ॥ ७४ ॥
अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥
बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६ ॥

यहाँ से जालन्धर वन्ध को बताते हैं—हृदय से ऊपर चार अङ्गुल अन्तर पर ठोडी को संस्थापित करे तथा कण्ठ को सङ्कुचित करके ठोडी को नमन पूर्वक ऐसे ढंग से रखे जिससे हृदय समीप छाती और हनु में चार अङ्गुल का अन्तर रहे। यह जालन्धर वन्ध कहलाता है। इसके अभ्यास से वृद्धावस्था एवं मृत्यु का आक्रमण शीघ्र नहीं होता ॥ ७० ॥

क्योंकि इसके अभ्यास से नाडी समूह रूप जाल का एवं नीचे गमन करनेवाले कपाल छिद्ररूप नभ से निकलने वाले जल का वाध हो जाता है, अतः इस वन्ध का अन्वर्थक नाम जालन्धर वन्ध है। यह वन्ध कण्ठ सम्वन्धित रोगों का क्षय करता है ॥ ७१ ॥

जालन्धर बन्ध के लाभ—कण्ठसङ्कोच स्वरूप, जालन्धर बन्ध के करने पर तालु से वहने वाला अमृत तुल्य रज जठराग्नि में नहीं गिरता तथा वातकुपित दोष भी नहीं होते ॥ ७२ ॥

दृढ़ता से कण्ठ के सङ्कोच द्वारा ही इडा और पिङ्गला नाडियों को यह वन्ध रोकता है। इस वन्ध से इडा और पिङ्गलारूप नाडियों में वायु सञ्चार बन्द हो जाता है। यह

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कण्ठस्थ मध्यचक्र = (विशुद्धचक्र को यहाँ मध्यचक्र कहा है। इसे सोलह पंखड़ी वाले कमलवत् (तान्त्रिक ग्रन्थों में) माना जाता है। तथा प्रत्येक पंखड़ी पर एक एक अक्षर भी माना गया है। इस वन्ध से षोडश पंखड़ी आधार वाला जो विशुद्ध चक्र है वह अवरुद्ध हो जाता है ॥ ७३ ॥

मध्य चक्र के १६ आधार—१. अंगुष्ठ, २. गुल्फ, ३. जाल ४. ऊरु ५. सीवनी ६. लिंग ७. नाभि ८. हृदय ९. ग्रीवा १०. कण्ठदेश ११. लंबिका १२. नासिका १३. भ्रूमध्य १४. मस्तक १५. मूर्द्धा १६. ब्रह्मरंध्र। अंगुष्ठगुल्फजानूरुसीविनी लिंगनाभयः। हृद्ग्रीवा कंठदेशश्च लंबिकानासिका तथा। भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरंध्रकम्। एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिपुंगवैः।

मूत्रेन्द्रिय तथा गुदेन्द्रिय को ऊपर की ओर सङ्कोच करके मूलवन्ध नाभिमण्डल को पृष्ठभागस्थ मेरुदण्ड से लगा कर उड्डीयान वन्ध एवं कण्ठसंकोच करते हुए हनु को हृदय समीप वक्षःस्थल पर संस्थापित करके इडा और पिङ्गला को बाँधने से जालन्धर वन्ध को नित्य करके प्राणवायु को सुषुम्ना मार्ग द्वारा पश्चिम मार्ग से चलावे ॥ ७४ ॥

इन तीनों वन्धों का युक्ति पूर्वक अभ्यास करने से प्राणवायु की गति सुषुम्ना मार्ग से होने लगती है और नित्य प्रति के अभ्यास बढाने पर ब्रह्मरन्ध्र में प्राणवायु स्थित होकर चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। चित्त एकाग्र होने पर वृद्धावस्था के कम्पन, झुर्रियाँ आदि लक्षण नष्ट होकर दीर्घायुष्य लाभ होता है। उपर्युक्त तीनों वन्धों का सेवन गुणप्रद होने से अनेक उत्तम सिद्धों ने किया है। उत्तम अनुभवी योगियों का कथन है कि ये तीन वन्ध सम्पूर्ण योगाङ्गों में उपकारक हैं ॥ ७५–७६ ॥

विपरीतकरणी मुद्रा (८)

यत्किञ्चित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥ ७७ ॥
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम्।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७८ ॥
ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७९ ॥
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥ ८० ॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात्।
अधः शिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ॥ ८१ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ।। ८२।

वज्रोलीमुद्रा (९)

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना।
वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ।। ८३ ।।
तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित्।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्त्तिनी ।। ८४ ।।
मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत्।
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ।। ८५ ।।

अब विपरीतकरणी मुद्रा को कहा जाता है—उत्तमरूप अमररस चन्द्र सदृश आह्लादक वीर्यसंजात, मूर्धन्य, सोमरस साधारण अवस्था में नीचे को गिरता रहता है। जिसे नाभि में विद्यमान अग्निरूप सूर्य ही ग्रसता रहता है, इसलिए शरीर वृद्धावस्था को प्राप्त करता है। जिस मुद्रा के अभ्यास से वह मूर्धन्य रस नीचे न गिरे वह विपरीत-करणी मुद्रा है। उस उत्तम रस को सूर्य से सुरक्षित रखने के लिए गुरु द्वारा मार्ग प्राप्त करके उत्तम साधन विपरीतकरणी मुद्रा को जाने ।। ७७–७८ ।।

इस मुद्रा को केवल पुस्तकों में अवलोकन मात्र से न करके योग्य गुरु के उपदेश को पाकर ही करे। जिस प्रकार से सर्वाङ्गासन में ग्रीवा और दोनों कन्धों पर समस्त शरीर का भार तुला रहता है, उसी प्रकार से शरीर के भार को ग्रीवा और दोनों कन्धों पर तोल कर नाभि से पाद पर्यन्त शरीर को ऊपर की ओर उठावे। ऐसी अवस्था में होने पर तालु में स्थित चन्द्र नीचे हो जाता है तथा नाभिस्थित अग्निरूप सूर्य ऊपर की ओर हो जाता है! इसे विपरीतकरणी मुद्रा कहते ।। ७९ ।।

इस विपरीतकरणी मुद्राभ्यास से जठराग्नि की वृद्धि होती है; इसलिए इसके अभ्यासी का पर्याप्त आहार का प्रबन्ध होना योग्य है। क्योंकि यदि विपरीकरणी मुद्रा के अभ्यासी का अल्पाहार हुआ तो जठराग्नि शीघ्र ही रस, रक्त, आदि धातुओं को जला देगी। अतएव अभ्यासी आहार की मात्रा सुपर्याप्त करे। और अभ्यास शनैः शनैः अल्प मात्रा में बढ़ावे। प्रथम दिन केवल क्षणभर ही इसका अभ्यास कर एक क्षण से कुछ अधिक मात्रा में बढ़ाता रहे। जो अभ्यासी इस मुद्रा को प्रतिदिन एक प्रहर तक करेगा वह मृत्यु के बन्धन को काट सकता है। अपने आप ही स्वशरीर को त्यागने में सामर्थ्य पा सकता है। क्रम से प्रतिदिन १५ मिनट के अभ्यास से छः मास के पश्चात् झुर्रियाँ तथा केशों की श्वेतता नष्ट हो जाती है ।। ८०–८२ ।।

मूलबंध द्वारा लिंग इंद्रिय को अंदर से ऊपर खेंचे: वह पुरुष वा स्त्री वज्रोली सिद्धि प्राप्त करेगा ।। ८५ ।।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

यत्नतःशस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥
नारी भगे पतद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥
एवं संरक्षयेद्बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥ ८८ ॥
सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।
यावद् बिन्दुः स्थिरो देहे तावत् कालभयं कुतः ॥ ८९ ॥
चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९० ॥

कैथीटार द्वारा वायु का संचार अंदर फूत्कार गुरूपदेश अनुसार करे ॥ ८६ ॥

उपर्युक्त दश मुद्राओं में वज्रोली मुद्रा का नवम स्थान है। यह मुद्रा वीर्य को ऊपर आकर्षणार्थ की जाती है। यहाँ पर ग्रन्थकार ने जो भोग को योग के साथ दिखाया है यह ठीक नहीं ग्रन्थकार का व्यामोह है। भोग और योग ये दोनों शब्द सर्वथा परस्पर विरोधार्थक हैं। क्योकि योग में भोग और भोग में योग बाधक है। "ब्रह्मचर्य रक्षा विना योग की सिद्धि तीनों कालों में असम्भव है" पतञ्जलि आदि महर्षियों ने जो योग में यम और नियम को योग की आधार शिला माना है, वही मार्ग श्रेयस्कर है। हम यहाँ वज्रोली, अमरोली तथा सहजोलि इन तीनों विषयों को योग में प्रतिबन्धक मान श्लोकार्थ भाषा में नहीं दिखा रहे हैं।

वीर्य सुरक्षा करने में तीन बन्ध ही उपकारक हो सकते हैं। देखो भूमिका।

अपना चला हुआ बिंदु ऊपर खेंच के उसकी रक्षा करे।

क्योंकि वीर्य की सुरक्षा से जीवन तथा विनाश से मृत्यु होती है, अतः योगी मृत्युञ्जय के उत्कृष्ट साधन वीर्यसुरक्षा में सदा प्रयास करता रहे। वीर्य सुरक्षा से योगी का शरीर सुगन्धमय हो जाता है। जब तक ब्रह्मचर्य के सुपरिपालन से शरीर में वीर्य सुरक्षित रहता है तब तक असामयिक मृत्यु नहीं होती, दीर्घायुष्य प्राप्त होता है।

क्योंकि मनुष्यों के चित्त की पवित्रता से वीर्य रक्षा तथा वीर्य की सुरक्षा से चित्त स्वच्छ बनता है, अतः योगाभ्यासी को महान् प्रयत्न से मन तथा वीर्य की सुरक्षा करनी चाहिये ॥ ८७-९० ॥

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं बिंदु च रक्षयेत् ।
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ९१ ॥
सहजोलिश्चामरोलिवज्रोल्या भेद एकतः ।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ ९२ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वाङ्गलेपनम् ।
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३ ॥
सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।
अयं शुभकरो योगो भोगभुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४ ॥
अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्वदर्शिनाम् ।
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥ ९५ ॥

अथ अमरोली

पितोल्बणत्वात्प्रथमाम्बुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारा ।
निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेऽमरोली ॥९६॥
अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिनेदिने ।
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥ ९७ ॥
अभ्यासान्निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ९८ ॥
पुंसो बिन्दुं समाकुंञ्च्य सम्यगभ्यासपाटवात् ।
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९ ॥
तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।
तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥ १०० ॥
स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१ ॥
रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥ १०२ ॥
देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ।
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ १०३ ॥

शक्तिचालनमुद्रा (१०)

कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।
कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ १०४ ॥
उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०५ ॥
येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥
कन्दोर्ध्वं कुण्डलीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्त्तिता ।
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८ ॥
गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरण्डां तपस्विनीम् ।
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥
इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥ ११० ॥
पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ।
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११ ॥
अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२ ॥
ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् ॥ ११३ ॥
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥
वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥
भानोराकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत् ततः ।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ११६ ॥
मुहूर्त्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किञ्चित् सुषुम्नायां समुद्गता ॥ ११७ ॥
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं ध्रुवम् ।
जहाति तस्मात् प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥ ११८ ॥
तस्मात् सञ्चालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुन्धतीम् ।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥
येन सञ्चालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥
ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।
मण्डलाद् दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्यभ्यासयोगिनः ॥ १२१ ॥
कुण्डलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ १२२ ॥
द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसनादृते ॥ १२३ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri
LIBRARY
Jangamawadi Math, Varanasi

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ।। १२४ ।।
अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ।। १२५ ।।
राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ।। १२६ ।।
मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्त्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ।। १२७ ।।
इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ।। १२८ ।।
उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते साम्प्रदायिकम् ।
स एव श्री गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ।। १२९ ।।
तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादि गुणैः सार्धं लभते कालवञ्चनम् ।। १३० ।।

इति श्री स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां
मुद्राविधानं नाम तृतीयोपदेशः ।। ३ ।।

१. अब शक्तिचालन मुद्रा को कहा जाता है। शक्तिचालन मुद्रा के द्वारा जिस कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है उस कुण्डली के पर्याय वाचक शब्दों को बताते हैं। कुटिलाङ्गी, कुण्डलिनी, भुजङ्गी, शक्ति, ईश्वरी, कुण्डली और अरुन्धती ये सात शब्द पर्याय वाचक हैं ।। १०४ ।।

२. जिस प्रकार से मनुष्य कपाट के अवरोधक ताले को ताली से खोलता है, उसी प्रकार से मोक्ष द्वार के प्रतिबन्धक सुषुम्ना मार्ग को योगी कुण्डली से उद्घाटित करता है ।। १०५ ।।

३. जिस उत्तम सुषुम्ना मार्ग से ब्रह्मनिष्ठ योगी श्रेष्ठ तत्त्व ब्रह्म के अधिकारी होते हैं, उस सुषुम्ना द्वार को कुण्डलिनी अपना शयनागार बनाये हुए है। सुषुम्ना नाडी के द्वार पर ३½ बल वाली कुण्डलिनी सोई पड़ी है, उस मार्ग को आगे कहे शक्तिचालन मुद्रा साधन से निर्विघ्न करे ।। १०६ ।।

४. नाभि के नीचे और लिङ्गेन्द्रिय के ऊपर कन्द का स्थान माना जाता है। उस स्थान पर कुण्डली सुषुम्ना द्वार को अवरुद्ध करके सोई हुई हैं जो विवेकी योगी सुषुम्ना द्वार में सुप्त कुण्डली को जगा लेता है, वह मुक्ति भाजन हो जाता है। अविवेकी उसके अज्ञान से बन्धन को काटने में अशक्त रहता है। इस कुण्डलिनी को जो जानता

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

है वह योग में अधिकारी समझा जाता है जो इसको जानता और करता है वह योग-वित् है ॥ १०७ ॥

५. उस कुण्डली की आकृति अनुभवियों ने सर्प की आकृति के समान कही है। जिस साधक ने इस कुण्डलिनी को जागरित कर लिया है वह निश्चित मोक्षाधिकारी हो जाता है ॥ १०८ ॥

६. इडा और पिङ्गला नाडियों के मध्य में सुषुम्ना द्वार को रोक कर कुण्डलिनी शक्ति सोई पड़ी है। प्रयत्न द्वारा जो अभ्यासी उसे जगा लेता है, वह सर्व व्यापक स्वरूप परमात्मा को पा सकता है ॥ १०८ ॥

७. (यहाँ गङ्गा शब्द से इडा नाडी तथा यमुना शब्द से पिङ्गला नाडी का ग्रहण होता है)। इन इडा और पिङ्गला नामक नाड़ियों के मध्य में कुण्डली शक्ति है। उसे वालरण्डा भी कहते हैं ॥ ११० ॥

८. उस योगोपयोगिनी कुण्डली की पुच्छ को ग्रहण करके निद्रा से जगावे। जब शक्ति चालन मुद्रा आदि के अभ्यास द्वारा सुप्ता कुण्डली निद्रा त्याग देती है। तब वह सुषुम्ना के मार्ग द्वारा ऊपर उठने लगती है ॥ १११ ॥

९. उस सर्पाकार कन्दस्थ कुण्डली को प्रातः सूर्योदय होने पर तथा सायं सूर्यास्त होने पर नित्य लगभग १॥ डेढ घण्टा परिधान युक्ति करके चलावे ॥ ११२ ॥

१०. मूलेन्द्रिय और नाभि के मध्य में चार अङ्गुल परिमाण में कोमल, श्वेत लपेटे हुए वस्त्र के तुल्य कन्दस्थान को कहा जाता है ॥ ११३ ॥

११. वज्रासन स्थित होकर गुल्फ = टखनों के समीपस्थ चरणों को एक एक हाथ से उत्तम प्रकार पकड़े, तत्पश्चात् दोनों हाथों से दोनों चरणों को कुछ उठाकर कन्द-स्थान को ताडित करे = दबावे ॥ ११४ ॥

१२. वज्रासन में सावधानता से स्थित होकर पूर्व प्रकार से कन्दस्थान को पैरों से चलावे। तदनन्तर उसी आसन में भस्त्रा कुम्भक प्राणायाम करके, कुण्डलिनी शक्ति को शीघ्र जगावे। इस प्रकार से कन्दस्थान का ताड़न करके भस्त्रा कुम्भक प्राणायाम के करने से कुण्डली शीघ्र ही जागरित होती है ॥ ११५ ॥

१३. तदुपरान्त नाभिमण्डल का आकुञ्चन करके कुण्डली को चलावे। ऐसे पुनः पुनः करने पर अभ्यासी का कालभय भी निवृत्त हो जाता है ॥ ११६ ॥

१४. इस प्रकार से दो मुहूर्त्त (४ घड़ी) पर्यन्त निर्भय होकर शक्तिचालन मुद्रा द्वारा अभ्यास करने पर कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना नाडी में प्रविष्ट होकर कुछ ऊर्ध्व भाग में चली जाती है ॥ ११७ ॥

१५. जब कुण्डली उपर्युक्त अभ्यास द्वारा सुषुम्ना नाडी में प्रविष्ट हो जाती है तब सुषुम्ना मार्ग के अवरोधक के हट जाने पर स्वतः प्राणवायु सुषुम्ना नाडी में गमनागमन करने लगती है ॥ ११८ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

इससे सुख से सोई शक्ति को नित्य चलाना चाहिए।

१६. क्योंकि शक्तिचालन मुद्रा द्वारा कुण्डली जाग जाती है अतः कुण्डलिनी को जगाने के लिए पूर्वोक्त साधनों का अभ्यास श्रद्धा और उत्साह से नित्य करे। शक्ति-चालन मुद्रा के अभ्यास से कास श्वास जरा आदि रोग पलायित हो जाते हैं ॥ ११९ ॥

१७. अपने नित्य अभ्यास द्वारा जिस साधक ने इस कुण्डलिनी शक्ति को प्रबुद्ध कर लिया है वह योगी उत्तम विद्या राजयोग को सिद्ध कर सकता है। अभिनिवेश क्लेश (मृत्यु के भय को) पार कर लेता है ॥ १२० ॥

१८. ब्रह्मचर्य परायण, युक्ताहार-विहार योगी को शक्तिचालन के अभ्यास से चालिस दिन के पश्चात् सिद्धि मिल जाती है ॥ १२१ ॥

१९. कुण्डली को चला कर विशेष रूप से भस्त्रा कुम्भक प्राणायाम का अभ्यास करने पर शीघ्र ही योगी अपने शरीर त्याग में स्वाधीन हो जाता है ॥ १२२ ॥

२०. बहत्तर सहस्र नाड़ियों के मल शोधन में शक्तिचालन मुद्रा का अभ्यास अत्यन्त उपकारक है। अतः इसका अभ्यास अवश्यमेव करे ॥ १२३ ॥

२१. सिद्धासन आदि आसनों तथा नाडी शोधन भस्त्रिका आदि प्राणायामों एवं महामुद्रा आदि मुद्राओं को दृढ़ता से अभ्यास करने पर योगियों की सुषुम्ना नाडी प्राण-वायु को गमनागमन करने में, योग्य हो जाती है ॥ १२४ ॥

२२. समाहितचित्त होकर ध्यानादि साधना में आलस्यहीन श्रद्धालु योगाभ्यासी शीघ्र ही मनोन्मनी अथवा शाम्भवी अवस्था को उपलब्ध कर लेता है। जो आगे श्रेष्ठ विद्या राजयोग में उपकारक हैं ॥ १२५ ॥

२३. जिस प्रकार उत्तम शस्य शालिनी पृथिवी श्रेष्ठ राजा के विना तथा मङ्गल शनि आदि अनेक नक्षत्रवती रात्रि चन्द्रमा, के विना सुशोभित नहीं होती उसी प्रकार से ये उपर्युक्त और मुद्रायें अनेक रोगों में विचित्र लाभकारिणी होने पर भी राजयोग के विना सुशोभित नहीं होती हैं ॥ १२६ ॥

२४. प्राणायाम आदि सम्पूर्ण विधि को समाहित चित्त होकर ही करना हितकर है। बुद्धिमान् योगी का परम कर्तव्य है कि वह अभ्यास काल में मनोवृत्ति को अन्यत्र न ले जावें ॥ १२७ ॥

२५. इस प्रकार से भगवान् आदिनाथ द्वारा प्रोक्त दश मुद्राएँ कही जा चुकी है। इन उपर्युक्त दश मुद्राओं में प्रत्येक मुद्रा योगसिद्धि को देने में समर्थ है ॥ १२८ ॥

२६. जो सज्जन पुरुष, परम्परा से समागत मुद्राओं का योग्य जितेन्द्रिय तत्परायण अधिकारी को उपदेश दे वही ऐश्वर्य सम्पन्न गुरुपदवाच्य है ॥ १२९ ॥

२७. जो अभ्यासी, सत्यवादी, धर्मात्मा, जितेन्द्रिय, गुरु के कथनानुसार श्रद्धालु होकर मुद्रा आदि में समाहित होगा वह अणिमादि ऐश्वर्य के साथ स्वशरीर त्याग में स्वाधीनता लाभ करेगा ॥ १३० ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

त्रिकालदर्शी बन जाता है ॥ १५६-१५७ ॥

अथ समाधिः—

यदेतद् ध्यानमाख्यातं तच्चेत् परिणमत्यपि ।
चैतन्यानन्दरूपेण सा समाधिरुदीरिता ॥ १५८ ॥

अब समाधि के विषय में कहते हैं—अभी जिस ध्यान को हमने कहा है, वह यदि चैतन्यानन्द रूप से परिणामी हो जावे तो उसे 'समाधि' कहते हैं ॥ १५८ ॥

अथ जाग्रदाद्यवस्थाः—

बुद्धिपूर्वं तु यद् ज्ञानं बहिर्विषयसेवितम् ।
प्रत्यक्षमविरुद्धं च तज्जागरितमुच्यते ॥ १५९ ॥
अर्थाभावे तु यज्ज्ञानं प्रत्यक्षमिव दृश्यते ।
गन्धर्वनगराकारं स्वप्नं तदुपलक्षयेद् ॥ १६० ॥
जाग्रत्स्वप्नावुभावेतौ नित्यं यत्र प्रतिष्ठितौ ।
उत्पत्तिः प्रलयश्चैव सौषुप्तमवधारयेत् ॥ १६१ ॥
स्वप्नाभावो विनिद्रा च द्वयं यत्र न विद्यते ।
तत्तुरीयमिति प्रोक्तमुत्पत्तिलयवर्जितम् ॥ १६२ ॥

अब जाग्रदवस्था के विषय में कहते हैं—बुद्धिपूर्वक जिसका ज्ञान बाह्य विषयों में प्रत्यक्ष रूप से आसक्त है और अविरुद्ध है तो उसे 'जाग्रत् अवस्था' कहा जाता है । वस्तु रूप अर्थ के न रहने पर भी जो ज्ञान गन्धर्व नगर के समान झूठा होने पर भी प्रत्यक्ष दिखलाई पड़े उसे 'स्वप्न' कहा जाता है । जिसमें जाग्रत् और स्वप्न—ये दोनों नित्य प्रतिष्ठित रहते हैं । जिसमें उत्पत्ति और प्रलय दोनों ही होते रहते हैं, उसे 'सुषुप्ति' कहा जाता है । जिसमें स्वप्नाभाव तथा जाग्रत् दोनों ही दिखाई न पड़े उसे 'तुरीयावस्था' कहते हैं । उसमें न उत्पत्ति दिखाई पड़ती है और न प्रलय ही । यहाँ तक अवस्था के विषय में कहा गया ॥ १५९-१६२ ॥

अथ शुद्धिकर्माणि

अथ देहं स्थिरीकर्तुं योगिनां सिद्धिमिच्छताम् ।
कथ्यन्ते शुद्धिकर्माणि यैः सिद्धिं प्रापुरुत्तमाः ॥ १६३ ॥
महामुद्रां नभोमुद्रामुड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं स्थिरं दण्डं तद्वच्च शक्तिचालनम् ॥ १६४ ॥
चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद् वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ।
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत् ॥१६५॥ इति ।

अब सिद्धि की इच्छा रखने वाले योगीजनों के शरीर की स्थिरता के लिये शुद्ध कर्मों को कहता हूँ । जिससे श्रेष्ठ महात्माओं ने उत्तम सिद्धि प्राप्त की है । महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान बन्ध, जलन्धर बन्ध, मूल बन्ध, स्थिर दण्ड, उसी प्रकार स्थिर चालन—ये उपाय हैं । चिबुक को हृदय से सदा लगा देवे । फिर वायु से उसे पूर्ण करे । फिर अपनी शक्ति के अनुसार कुम्भक से उसे रोके और फिर उसका विरेचन करे । इस प्राणायाम की क्रिया में बायें नासा पुट से वायु ऊपर खींचे और दाहिने से बाहर करे । अथवा दाहिने नासा पुट से वायु खींचे और बायें से बाहर करे । इस प्रकार प्राणायाम का अभ्यास करे ॥ १६३-१६५॥

अन्यच्च—

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि वसिष्ठेनोदितां पुरा ।

महामुद्राविधानम्

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ॥ १६६ ॥
पादं प्रसारितं कृत्वा स्वराभ्यां पूरयेन्मुखम् ।
कण्ठे बन्धं समारोप्य पूरयेद् वायुमूर्ध्वतः ॥ १६७ ॥
यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ।
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ॥ १६८ ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटीस्थिता ।
न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥ १६९ ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मप्लीहपुरोगमाः ॥ १७० ॥
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।
कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ १७१ ॥
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।

और भी बतलाया गया है—अब मैं पूर्वकाल में वशिष्ठ द्वारा कही गई महामुद्रा को कहता हूँ—बायें पैर के मूल से दाहिनी ओर की योनि को पीड़ित कर दूसरा पैर फैला देवे, फिर दोनों स्वरों से मुख को पूर्ण करे और कण्ठ में बाँध कर, रोक कर, ऊपर से वायु खीचकर, उस बन्ध को पूर्ण करे । जिस प्रकार डण्डे से आहत साँप दण्डाकार हो जाता है, उसी प्रकार कुण्डली शक्ति सहसा सीधी हो जाती है । उस समय उसके दोनों पुट पूँछ और मुख अलग-अलग होकर स्थित हो जाते हैं और वह 'मरणावस्था' को प्राप्त हो जाती है । उस समय योगी को पथ्यापथ्य का विचार नहीं रहता । सभी नीरस पदार्थ उसे सरस लगते हैं । यहाँ तक कि विष भी खा लेने पर अमृत के समान जीर्ण हो जाता है । उस समय उस योगी के क्षय, कोढ़, उदावर्त्त, गुल्म, प्लीहादि समस्त

दोष नष्ट हो जाते हैं । इस महामुद्रा का अभ्यास करने वाले योगी की ऐसी दशा होती है । हमने जरा-मृत्यु का विनाश करने वाली इस 'महामुद्रा' को कहा । इसे प्रयत्नपूर्वक साधक गुप्त रखे; जिस किसी को कदापि न देवे ॥ १६६-१७२ ॥

अथास्याङ्गभूतो महाबन्धः—

पार्ष्णिर्वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरुपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं पुनः ॥ १७२ ॥
पूरयेन्मुखतो वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ।
निभृत्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥ १७३ ॥
रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते ।
अयं योगी महाबन्धः सर्वसिद्धिप्रदायकः ॥ १७४ ॥

अब इसके अङ्गभूत अन्य महाबन्धों को कहते हैं—बायें पैर की पार्ष्णि योनि स्थान पर स्थापित करे । पुनः दाहिना पैर बायें पैर के ऊरु पर स्थापित करे । फिर ठुड्डी को हृदय में दृढ़तापूर्वक सटा कर उसमें मुख से वायु पूर्ण करे । फिर योनि को सिकोड़ कर मन को मध्य भाग में स्थापित करे । फिर धीरे-धीरे उस वायु का रेचन करे । इस योग को 'महाबन्ध' कहा जाता है; जो सभी सिद्धियाँ प्रदान करता है ॥ १७२-१७४ ॥

सव्याङ्गे च समभ्यस्य दक्षिणाङ्गे समभ्यसेत् ।
अयं च सर्वनाडीनां गतिमूर्ध्वां विबोधकः ॥ १७५ ॥
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेत् पुनः ।
रूपलावण्यसम्पूर्णा यथा स्त्री पुरुषं विना ॥ १७६ ॥
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।

बायें भाग में इसका अभ्यास कर पुनः दक्षिण भाग में भी इसका अभ्यास करे। यह 'महाबन्ध' योग समस्त नाडियों की गति को ऊर्ध्व की ओर पहुँचाने वाला है । यह योग त्रिवेणी के सङ्गम को धारण करता है और पुनः इसे ऊपर उठाकर केदारेश्वर में पहुँचा देता है । जिस प्रकार रूप लावण्य से सम्पन्न स्त्री पुरुष के बिना निष्फल है; उसी प्रकार महामुद्रा और महाबन्ध दोनों ही वेधरहित होने के कारण निष्फल जानना चाहिये ॥ १७५-१७७ ॥

वायूनां गतिमाकृष्य निभृतं कण्ठमुद्रया ।
अष्टधा क्रियते चैतद् यामे यामे दिने दिने ॥ १७७ ॥
पुण्यसङ्घातसन्धायी पापौघभिदुरं सदा ।
सम्यक् श्रद्धावतामेव सुखं प्रथमसाधने ॥ १७८ ॥
वह्निस्त्रीपथसेवानामादौ वर्जनमादिशेत् ।

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेत् शनैः ॥ १७९ ॥
अयमेव महावेधः सिद्धिदोऽभ्यासतो भवेत् ।
एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥ १८० ॥
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ।

कण्ठ की मुद्रा से जो वायु का आकर्षण आठ-आठ बार प्रत्येक याम और प्रत्येक दिन निरन्तर करता है; वह पुण्य समूहों का धारण करता है तथा पाप समूहों का भेदन करने वाला योगी होता है । इसका सुख प्रथम साधन में श्रद्धावानों को ही प्राप्त होता है । योगी वह्नि, स्त्री तथा रास्ते की सेवा, योगाभ्यास में प्रथम ही वर्जित करे । दोनों हाथों को समतल बनाकर, दोनों स्फिचों (नितम्ब चूतड़) को पृथ्वी पर ताडन धीरे-धीरे करे । यही 'महावेध' है जो अभ्यास करने से सिद्धिप्रद हो जाता है । यह महाबन्ध, महामुद्रा तथा वेध—ये तीनों ही जरा-मृत्यु का विनाश करने वाले हैं । यह जठराग्नि को प्रदीप्त करते हैं तथा अणिमादि सिद्धियों के गुणों को भी प्रदान करते हैं ॥ १७७-१८१ ॥

अथ नभोमुद्रा—

अन्तःकपालकुहरे जिह्वामाकुञ्च्य धारयेत् ।
भ्रूमध्यदृष्टिरमृतं पिबेत् खेचरिमुद्रया ॥ १८१ ॥

अब नभोमुद्रा कहते हैं—कपाल कुहर के भीतर जिह्वा को संकुचित कर धारण करे । फिर दोनों भ्रू के मध्य में दृष्टि स्थापित कर 'खेचरी मुद्रा' से अमृतपान करे ॥ १८१ ॥

दत्तात्रेयस्तु—

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ १८२ ॥

दत्तात्रेयतन्त्र के अनुसार बतलाया गया है—कपाल कुहर में विपरीत रीति से जिह्वा प्रविष्ट करे और दृष्टि को दोनों भ्रुवों के मध्य में स्थापित करे । तब 'खेचरी मुद्रा' बन जाती हे ॥ १८२ ॥

न रोगी मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ १८३ ॥
पीड्यते न च रोगाद्यैर्लिप्यते न च कर्मणा ।
वध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ १८४ ॥
स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समतायास्तु जिह्वाया रोममात्रं समुच्छिदेत् ॥ १८५ ॥

रोममात्रस्य भेदेन विलम्बेन हि लम्बिका ।
हृदयं ग्रन्थकाराणामाकूतं भणितं मया ॥ १८६ ॥

ऐसे योगी को रोग नहीं होता, मरण नहीं होता, निद्रा, क्षुधा और प्यास नहीं लगती । किं बहुना; उसे मूर्च्छा नहीं होती जो इस खेचरी मुद्रा को जान लेता है । रोगादि उसे पीड़ित नहीं करते, कर्म उसे लिप्त नहीं करता और काल उसका वध नहीं कर सकता जो खेचर मुद्रा को जानता है । अत्यन्त तीक्ष्ण, चिकना, निर्मल, स्नुही पत्र के समान पतला शस्त्र हो, उससे समान रूप वाली (समतल) जिह्वा पर उत्पन्न समस्त रोम का उच्छेद करे । उस रोम मात्र के भेदन से लम्बिका (=जिह्वा) के विलम्बन से ग्रन्थकारों का हृदय आकूत (?) हो जाता है; यह मैंने लम्बिका के विषय में कहा ॥ १८३-१८६ ॥

खेचरीपटले तु विशेषः—

छेदनचालनदोहैः कलाक्रमेण वर्धयेत् तावत् ।
सा याति यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदानीं हि खेचरीसिद्धिः ॥ १८७ ॥
छेदनस्य प्रकारोक्तेरभावान्मूढता यतः ।
साधारणोक्तिदुर्बोधान् नाङ्गीकार्यमिदं मतम् ॥ १८८ ॥
गुरुदर्शितमार्गेण सङ्केतः कथ्यते मया ।
सङ्केतशृङ्खलाभावे खेचरी तु कथं भवेत् ॥ १८९ ॥

अब खेचरी पटल में विशेष कहते हैं—जिह्वा को छेदन, चालन और दोहन करते रहने से उसे तब तक बढ़ावे, जब तक वह दोनों भ्रुवों के मध्य में जाकर उसका स्पर्श न करे; यही 'खेचरी सिद्धि' कही जाती है । जिह्वा का च्छेदन असम्भव है । अतः उसका अभाव होने के कारण जिह्वा छेदनोक्ति मूर्खता की उक्ति है । अतः इस मत को अङ्गीकार नहीं करना चाहिये । यह साधारणोक्ति दुर्बोध होने के कारण कही गई है । अब आपको गुरु दर्शित मार्ग से मैं सङ्कतों को बतलाता हूँ । यदि सङ्केत रूप शृङ्खला न हो, तब खेचरी की सिद्धि भला किस प्रकार हो सकती है?॥ १८७-१८९ ॥

सर्पाकारं सवलयं शृङ्खलाद्वयसंमितम् ।
स खर्परं षड्वितस्तेर्दैर्घ्यं सङ्केतलक्षणम् ॥ १९० ॥
शृङ्खलाद्वितयनिर्मितां वरां सर्पवद्वलयखर्परान्विताम् ।
विंशदङ्गुलमितां सुदीर्घिकां लम्बिकोत्पादकारिणीं विदुः॥ १९१ ॥

सर्पाकार जो वलय के सहित हो, जो दो शृङ्खला से युक्त हो, वह खर्पर से संयुक्त हों, जिसकी लम्बाई छह वित्ते की हो, ऐसा सङ्केत का लक्षण है । दो शृङ्खला में बनाई गई, साँप के समान वलय और खर्पर से युक्त हो, जिसकी

लम्बाई २० अङ्गुल हो, चौड़ाई अत्यन्त सुन्दर हो, जो लम्बिका उत्पन्न करने में समर्थ हो, ऐसी शृङ्खला होनी चाहिये ॥ १९०-१९१ ॥

शृङ्खलायाश्च वलये जिह्वां तत्र प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे पश्चाज्जिह्वां चैव प्रवेशयेत् ॥१९२॥ इति ।

उस शृङ्खला के वलय में जिह्वा को प्रविष्ट करे । इसके पश्चात् उस शृङ्खला के द्वारा जिह्वा को कपाल कुहर में प्रविष्ट करावे ॥ १९२ ॥

अथ जालन्धरबन्धः—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं सुधाव्ययनिवारणः ॥ १९३ ॥

अब जालन्धर बन्ध कहते हैं—कण्ठ को हृदय तक संकुचित कर, उसमें चिबुक (ठुड्डी) दृढ़तापूर्वक स्थापित करे । यह जालन्धर बन्ध कहा जाता है; जिससे अमृत का व्यय होना रुक जाता है ॥ १९३ ॥

नाभिस्थोऽग्निः कपालस्थसहस्त्रकमलच्युतम् ।
अमृतं सर्वदा सर्वं पिबन् ज्वलति देहिनाम् ॥ १९४ ॥

नाभि में रहने वाली अग्नि, कपालस्थ सहस्त्रकमल से गिरने वाले अमृत को पीते हुये, समस्त प्राणियों के शरीर में जलती रहती है ॥ १९४ ॥

यथा सोऽग्निस्तदमृतं न पिबेत् तद् व्यधात् स्वयम् ।
यान्ति दक्षिणमार्गेण एवमभ्यसता सदा ॥ १९५ ॥
अमृतीकुरुते देहं जरामृत्युं विनाशयेत् ।
बध्नाति हि शिराजालं नाधो याति नभोजलम् ॥ १९६ ॥

अतः जिस प्रकार वह नाभिस्थ अग्नि उस अमृत का पान न कर सके, उसका एक मात्र यही उपाय है । इस प्रकार अभ्यास करने से समस्त नाडियाँ दक्षिण मार्ग से जाने लगती हैं । तब वह अमृत व्यय न होने के कारण समस्त देह को अमृत बना देता है और जरा-मृत्यु को विनष्ट कर देता है । समस्त नाडियों में ऊपर से गिरता हुआ वह अमृत प्रवाह रुक जाता है और नीचे जाने नहीं पाता ॥ १९५-१९६ ॥

ततो जालन्धरो बन्धः कृतो दुःखौघनाशनः ।
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥१९७॥ इति ।

वह नाडी जाल को बाँध देता है । इसलिये वह जालन्धर बन्ध कहा जाता है । जो समस्त दुःख समूहों को नष्ट करने वाला है । कण्ठ सङ्कोच लक्षण

जालन्धर बन्ध के करने से अमृत 'नाभिस्थ अग्नि' में न जाकर जलने से बच जाता है और वायु का प्रकोप भी नहीं होता ॥ १९७ ॥

अथ उड्डीयानबन्धः—

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डीयानं तु कारयेत्।
उड्डीयानं तु सहजं कथितं गुरुणा सदा ॥ १९८ ॥
अभ्यसेत् सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्।
इडां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमां पथम् ॥ १९९ ॥
अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम्।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥२००॥ इति।

अब उड्डीयान बन्ध के विषय में कहते हैं—मूलस्थान को आकुञ्चित कर 'उड्डीयान बन्ध' करना चाहिये। उड्डीयान सहज है। ऐसा हमारे गुरु जी का कहना है जो सर्वदा इसका अभ्यास करता है वह वृद्ध होते हुये भी युवावस्था सम्पन्न हो जाता है। इडा और पिङ्गला को बाँधकर पश्चिम नासा पुट से वायु निकाले। इस विधान से वायु लय हो जाता है। ऐसा करने से जरा-मृत्यु नहीं होती और न रोगादि होते हैं ॥ १९८-२०० ॥

अन्यत्रापि—

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि पानं कुर्यात् प्रयत्नतः।
षणमासाभ्यासतो मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥२०१॥ इति।

अन्यत्र भी बतलाया गया है—साधक प्रयत्नपूर्वक प्राणवायु को नाभि के ऊपर और नीचे करे। छह मास के अभ्यास से निःसन्देह साधक मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है ॥ २०१ ॥

अथ मूलबन्धः—

मूलबन्धं तु यो नित्यमभ्यसेत् स हि योगवित्।
पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥ २०२ ॥
अधोगतिमनेनैव चोर्ध्वगं कुरुते बलात्।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥ २०३ ॥
गुदं पार्ष्ण्या च सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात्।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ २०४ ॥

अब मूलबन्ध कहते हैं—जो नित्य 'मूलबन्ध' का अभ्यास करता है वही योगवेत्ता योगी है। योनि को पार्ष्णि भाग से दबाकर गुदास्थान को सिकोड़े

(संकुचित करे), अपान को ऊपर ले जावे, इसे 'मूलबन्ध' कहा जाता है। साधक इस आकुञ्चन विधान से नीचे जाने वाले अपान को बलात् ऊर्ध्वगति बनाता है, इसलिये इसे मूलबन्ध कहते हैं। गुदा स्थान को पार्ष्णि से दबा कर वायु को बलात् आकुञ्चित करे। इस क्रिया को बारम्बार इस प्रकार करे जिससे वायु ऊपर की ओर गतिमान् होवे ॥ २०२-२०४ ॥

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गते योगस्य संसिद्धिं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥ २०५ ॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ २०६ ॥
अपाने चोर्ध्वगं याते प्रयाते वह्निमण्डले ।
यथानले शिखादीप्तं वह्निना प्रेरितं तथा ॥ २०७ ॥
यातायातौ वह्न्यपानौ प्राणमूलस्वरूपकौ ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ २०८ ॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यति ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋतुतां व्रजेत् ॥ २०९ ॥
विलं प्रविष्टे च ततो ब्रह्मनाड्यन्तरे व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्त्तव्यो योगिभिः सदा ॥२१०॥ इति ।

मूलबन्ध के द्वारा प्राण, अपान, नाद एवं बिन्दु के एक करने से योग संसिद्धि हो जाती है; इसमें संशय नहीं। मूलबन्ध से प्राण, अपान की एकता और मूत्र पुरीष का क्षय होता है। मूलबन्ध करने से वृद्ध पुरुष भी युवावस्था सम्पन्न हो जाता है। अपान ऊपर की ओर उठते हुये जब वह्निमण्डल में पहुँच जाता है। तब जिस प्रकार अग्नि में दीप्त ज्वाला उठती है, उसी प्रकार वह्नि से प्रेरित वह अपान भी ज्वाला युक्त हो जाता है। प्राण स्वरूप और मूल स्वरूप जब अग्नि और अपान यातायात करते हैं, तब शरीर में रहने वाली जठराग्नि अत्यन्त प्रदीप्त हो जाती है। उस ज्वाला से सन्तप्त होने के कारण सुप्त कुण्डलिनी जाग जाती है। जिस प्रकार दण्ड से आहत होने पर सर्पिणी क्रुद्ध हो जाती है और क्रोध से भयङ्कर श्वास लेती है, वैसे ही कुण्डलिनी निश्वास लेती हुई ऋतुमती (कामार्त्त!) हो जाती है। फिर बिल में प्रवेश करते हुये ब्रह्मनाडी तक पहुँच जाती है। इस कारण योगिजनों को निरन्तर ही 'मूलबन्ध' का अभ्यास करते रहना चाहिये ॥ २०५-२१० ॥

अथ दण्डधारणम्—

पृष्ठबन्धं दृढं कुर्यादनम्रं स्थिरसञ्चयम् ।
दण्डधारणमेतद्धि योगिनां परमं मतम् ॥ २११ ॥

अर्थाभावे तु यज्ज्ञानं प्रत्यक्षमिव दृश्यते ।
गन्धर्वनगराकारं स्वप्नं तदुपलक्षयेद् ॥४७१३॥
जाग्रत्स्वप्नावुभावेतौ नित्यं यत्र प्रतिष्ठितौ ।
उत्पत्तिः प्रलयश्चैव सौषुप्तमवधारयेत् ॥४७१४॥
स्वप्नाभावो विनिद्रा च द्वयं यत्र न विद्यते ।
तत्तुरीयमिति प्रोक्तमुत्पत्तिलयवर्जितम् ॥४७१५॥

इत्यवस्थाः ।

अथ देहं स्थिरीकर्तुं योगिनां सिद्धिमिच्छताम् ।
कथ्यन्ते शुद्धिकर्माणि यैः सिद्धिं प्रापुरुत्तमाः ॥४७१६॥
महामुद्रां नभोमुद्रामुड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं स्थिरं दण्डं तद्वच्च शक्तिचालनम् ॥४७१७॥
चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद् वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ।
वामांगेन समभ्यस्य दक्षिणांगेन चाभ्यसेत् ॥४७१८॥ इति ।

अन्यच्च–

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि वसिष्ठेनोदितां पुरा ।
पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ॥४७१९॥
पादं प्रसारितं कृत्वा स्वराभ्यां पूरयेन्मुखम् ।
कण्ठे बन्धं समारोप्य पूरयेद् वायुमूर्ध्वतः ॥४७२०॥
यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ।
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ॥४७२१॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटीस्थिता ।
न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥४७२२॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मप्लीहपुरोगमाः ॥४७२३॥
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।
कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥४७२४॥

गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।

अथास्यांगभूतो महाबन्धः–

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं पुनः ॥४७२५॥

पूरयेन्मुखतो वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ।
निभृत्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥४७२६॥

रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते ।
अयं योगी महाबन्धं सर्वसिद्धिप्रदायकम् ॥४७२७॥

सव्याङ्गे च समभ्यस्य दक्षिणाङ्गे समभ्यसेत् ।
अयं च सर्वनाडीनां गतिमूर्ध्वां विबोधकः ॥४७२८॥

त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेत् पुनः ।
रूपलावण्यसम्पूर्णा यथा स्त्री पुरुषं विना ॥४७२९॥

महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।
वायूनां गतिमाकृष्य निभृतं कण्ठमुद्रया ।
अष्टधा क्रियते चैतद् यामे यामे दिने दिने ॥४७३०॥

पुण्यसंघातसन्धायी पापौघभिदुरं सदा ।
सम्यक् श्रद्धावतामेव सुखं प्रथमसाधने ॥४७३१॥

वह्निस्त्रीपथसेवानामादौ वर्जनमादिशेत् ।
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेत् शनैः ॥४७३२॥

अयमेव महावेधः सिद्धिदोऽभ्यासतो भवेत् ।
एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥४७३३॥

वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ।

अथ नभोमुद्रा–

अन्तःकपालकुहरे जिह्वामाकुञ्च्य धारयेत् ।
भ्रूमध्यदृष्टिरमृतं पिवेत् खेचरिमुद्रया ॥४७३४॥

दत्तात्रेयस्तु-

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टि र्मुद्रा भवति खेचरी ॥४७३५॥

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥४७३६॥

पीड्यते न च रोगाद्यै र्लिप्यते न च कर्मणा ।
बध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥४७३७॥

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समतायास्तु जिह्वाया रोममात्रं समुच्छिदेत् ॥४७३८॥

रोममात्रस्य भेदेन विलम्बेन हि लम्बिका ।
हृदयं ग्रन्थकाराणामाकूतं भणितं मया ॥४७३९॥

खेचरीपटले तु विशेषः-

छेदनचालनदोहैः कलाक्रमेण वर्धयेत् तावत् ।
सा याति यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदानीं हि खेचरीसिद्धिः ॥४७४०॥

छेदनस्य प्रकारोक्तेरभावान्मूढता यतः ।
साधारणोक्तिदुर्बोधात् नाङ्गीकार्यमिदं मतम् ॥४७४१॥

गुरुदर्शितमार्गेण संकेतः कथ्यते मया ।
संकेतशृङ्खलाभावे खेचरी तु कथं भवेत् ॥४७४२॥

सर्पाकारं सवलयं शृङ्खलाद्वयसंमितम् ।
स खर्परं षड्वितस्ते दैर्घ्यं संकेतलक्षणम् ॥४७४३॥

शृङ्खलाद्वितयनिर्मितां वरां सर्पवद्वलयखर्परान्विताम् ।
विंशदंगुलमितां सुदीर्घिकां लम्बिकोत्पादकारिणीं विदुः ॥४७४४॥

शृङ्खलायाश्च वलये जिह्वां तत्र प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे पश्चाज्जिह्वां चैव प्रवेशयेत् ॥४७४५॥ इति ।

अथ जालन्धरबन्धः-

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं सुधाव्ययनिवारणः ॥४७४६॥

नाभिस्थोऽग्निः कपालस्थसहस्रकमलच्युतम् ।
अमृतं सर्वदा सर्वं पिबन् ज्वलति देहिनाम् ॥४७४७॥

यथा सोऽग्निस्तदमृतं न पिबेत् तद् व्यधात् स्वयम् ।
यान्ति दक्षिणमार्गेण एवमभ्यसता सदा ॥४७४८॥

अमृतीकुरुते देहं जरामृत्युं विनाशयेत् ।
बध्नाति हि शिराजालं नाधो याति नभोजलम् ॥४७४९॥

ततो जालन्धरो बन्धः कृतो दुःखौघनाशनः ।
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥४७५०॥ इति ।

अथ उड्डीयानबन्धः–

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डीयानं तु कारयेत् ।
उड्डीयानं तु सहजं कथितं गुरुणा सदा ॥४७५१॥

अभ्यसेत् सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ।
इडां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमां पथम् ॥४७५२॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥४७५३॥ इति ।

अन्यत्रापि–

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि पानं कुर्यात् प्रयत्नतः ।
षण्मासाभ्यासतो मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥४७५४॥ इति ।

अथ मूलबन्धः–

मूलबन्धं तु यो नित्यमभ्यसेत् स हि योगवित् ।
पार्ष्णिभागेन संपोड्य योनिमाकुंचयेद् गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥४७५५॥

अधोगतिमनेनैव चोर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥४७५६॥

गुदं पार्ष्ण्या च सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥४७५७॥

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गते योगस्य संसिद्धिं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥४७५८॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥४७५९॥
अपाने चोर्ध्वगं याते प्रयाते वह्निमण्डले ।
यथानले शिखादीप्तं वह्निना प्रेरितं तथा ॥४७६०॥
यातायातौ वह्न्यपानौ प्राणमूलस्वरूपकौ ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥४७६१॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यति ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋतुतां व्रजेत् ॥४७६२॥
विलं प्रविष्टे च ततो ब्रह्मनाड्यन्तरे व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥४७६३॥ इति ।

अथ दण्डधारणम्—

पृष्ठवन्धं दृढं कुर्यादनम्रं स्थिरसंचयम् ।
दण्डधारणमेतद्धि योगिनां परमं मतम् ॥४७६५॥

इति प्रथमो हठयोगः ।

अथ मार्कण्डेयादिसाधितो द्वितीयो हठयोगः—

श्लोकार्धेन प्रवक्ष्यामि यदुक्तं व्यासकोटिभिः ।
ममेति मूलं दुःखस्य निर्ममेति सुखस्य च ॥४७६५॥
निर्ममत्वं विरागाय वैराग्याद् योगसन्ततिः ।
योगाच्च जायते ज्ञानं ज्ञानान्मुक्तिः प्रजायते ॥४७६६॥
उपभोगेन पुण्यानां प्राकृतानां तथांहसाम् ।
कर्तव्यमिति नित्यानामकामकरणात्तथा ॥४५६७॥
असञ्चयादपूर्वस्य क्षयात्पूर्वार्जितस्य च ।
कर्मणो बन्धमाप्नोति शारीरं न पुनः पुनः ॥४७६८॥
अथेह कथ्यतेऽस्माभिः कर्मणां येन बन्धनम् ।
छिद्यते सदुपायेन श्रुत्वा तत्र प्रवर्तताम् ॥४७६९॥

मुद्रा तथा बन्ध :-

यौगिक दृष्टि से मुद्राओं का विशेष महत्व होता है, क्योंकि योगीजनों ने इन्हें प्राणायाम और योगासनों से भी अधिक महत्व दिया है। योगासनों से शरीर का अस्थि-समूह दृढ़ होता है, जबकि मुद्राओं की गोपनीय क्रिया कुण्डलिनी शक्ति को उदबुद्ध करने और चक्रवेध के लिए उपयोगी होती है। मुद्राओं का उपयोग द्वयर्थक माना जाता है, एक तो स्वास्थ्यवर्धन की दृष्टि से और दूसरा मानसिक बल की दृष्टि से, मुद्राएँ उस क्रिया का भी ज्ञान कराती हैं, जो कि मानव शरीर के स्वयं कार्य करनेवाले यंत्रों और स्नायुओं से सम्बन्धित हैं। "योग में कौशलपूर्ण स्थूल शरीर प्रधान क्रिया को मुद्रा कहते हैं।" लय योग सिद्धि के लिए आठ मुद्राओं का विधान लय योग के आचार्यों ने किया है। प्रत्याहार सिद्धि के लिए शाम्भवी मुद्रा, धारणा सिद्धि के लिए पञ्च धारणा की पञ्चमुद्रा और ध्यान सिद्धि के लिए शक्तिचालिना और योनिमुद्रा, यह हठयोग संहिता में निर्दिष्ट है। हठयोग के आचार्यों ने पचीस प्रकार की मुद्राएँ हठयोग-सिद्धि के लिए बतलाई हैं।

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ।।
विपरीतकरिणी योनि बज्रोली शक्तिचालिनी।
तडागीमाण्डवीमुद्रा शाम्भवीपञ्चधारणा ।।
आश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी।
पञ्चविंशति मुद्रावे सिद्धिदाश्चेहयोगिनाम् ।।[1]

घेरण्ड संहिता के तृतीयोपदेश में इन पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है, यहाँ अति संक्षेप में इन पर प्रकाश डाला जा रहा है -

---

1 घेरण्ड संहिता, तृतीयोपदेश, 3/1-3.

महामुद्रा :- बायीं एड़ी से गुद प्रदेश को दबाये और दायें पाँव को फैलाकर उसकी अँगुलियों को हाथ से पकड़े और कण्ठ को सकोड़कर भौंहों के मध्य में दृष्टि लगाये रहे। यह महामुद्रा कहलाती है।

नभोमुद्रा :- सभी कार्यों में स्थिर हुआ योगी ऊर्ध्व जिह्व होकर कुम्भक के द्वारा वायु को रोक ले, यह नभोमुद्रा योगी के सभी रोगों को नष्ट करने वाली है।

उड्डीयान बन्ध :- नाभि के ऊपर के भाग और पश्चिम द्वार को उदर के समभाव में सकोड़े, इसे उड्डीयान बन्ध कहते हैं। यह मृत्युरूपी गज के लिए सिंह के समान है। सभी बन्धों में उड्डीयानबन्ध प्रमुख है। इसके अभ्यास से सहज ही मोक्ष मिल जाता है।

जालन्धर बन्ध :- कण्ठ का संकोच करे और हृदय पर ठोड़ी को रखे तो जालन्धर बन्ध होता है। इससे सोलह प्रकार का आधार बन्ध हो जाता है। यह जालन्धर नाम की महामुद्रा मृत्यु को भी नष्ट कर देती है। यह जालन्धर सिद्ध होने पर योगियों को सिद्धि प्रदान करता है तथा इसका छः महीने अभ्यास करने से ही योगी अवश्य ही सिद्ध हो जाता है।

मूलबन्ध :- बाँयीं एड़ी से गुह्य प्रदेश को संकुचित करे और प्रयत्नपूर्वक मेरुदण्ड में नाभिग्रन्थि को लगाकर दबाये और दाँयीं एड़ी से उपस्थ को दृढ़तापूर्वक दबा ले, यह मूलबन्ध है। इससे वृद्धावस्था नष्ट होती है। संसारसागर से पार होने के लिए जनहीन स्थान (जंगल आदि) में छिपकर इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। इसके अभ्यास से मरुत्सिद्धि अवश्य होती है। इसलिए मौन एवं निरालस्य रहकर प्रयत्नपूर्वक इसका अभ्यास करना चाहिए।

महाबन्ध :- बाएँ पाँव की एड़ी से पायुमूल को निरुद्ध करके दाँयें पाँव से प्रयत्नपूर्वक बाँयीं एड़ी को दबाये और शनैः शनैः गुह्य देश का चालन

करे और फिर शनै: शनै: ही संकुचित करे तथा जालन्धरबन्ध से प्राणवायु को धारण करे, इसे महाबन्ध कहते हैं। यह महाबन्ध सभी मुद्राओं में श्रेष्ठ तथा जरा-मरण नाशक है। इस बन्ध के प्रसाद से सभी इच्छाएँ पूर्ण हो जाती हैं।

महाबेध :- महाबेध के विना मूलबन्ध और महाबन्ध भी उसी प्रकार निष्फल है, जिस प्रकार किसी पुरुष के विना स्त्री का रूप, यौवन, लावण्य व्यर्थ है। प्रथम महाबन्ध मुद्रा का अभ्यास कर उड्डीयान बन्ध करते हुए कुम्भक द्वारा वायु को रोके । यही महाबेध कहा गया है। नित्य प्रति महाबेध के साथ महाबन्ध, मूलबन्ध करनेवाले योगी सब योगियोंमें श्रेष्ठ माने जाते हैं। उन्हें वृद्धावस्था नहीं घेरती और न मृत्यु का भय ही होता है। योग के साधकों को इसे गुप्त रखना चाहिए।

खेचरी मुद्रा :- जिह्वा और जिह्वा मूल को मिलाने वाली जो नाड़ी जिह्वा के नीचे है, उसको छेदकर जिह्वा के अग्रभाग का निरन्तर चालन करे तथा मक्खन लगाकर दोहन करता हुआ लोहे की चिमटी से खींचे। नित्य प्रति इसका अभ्यास करने से जिह्वा बढ़ जाती है। उसे इतना बढ़ा लेना चाहिए कि वह भौंहों के मध्य तक पहुँच सके। इसप्रकार क्रमश: तालुमूल में धीरे-धीरे प्रविष्ट करे। कपाल-रन्ध्र में जिह्वा को ऊपर की ओर उलटी करके ले जाना चाहिए। उस समय दोनों भौंहों के मध्य भाग में दृष्टि रखें। इसे खेचरी मुद्रा कहते हैं।

विपरीतकरिणी मुद्रा :- नाभि-मूल में सूर्यनाड़ी और तालुमूल में चन्द्रनाड़ी है। सहस्रार में अमृतधारा का प्रवाह रहता है। सूर्यनाड़ी के अमृत के पीने से प्राणी की मृत्यु होती है, परन्तु चन्द्रनाड़ी का अमृतपान करने पर मृत्यु का भय नहीं रहता। अतएव सूर्यनाड़ी को ऊपर और चन्द्रनाड़ी को नीचे कर लें। यह विपरीतकारिणी मुद्रा सब प्रकार से गोपनीय है। शिर को भूमि में लगाकर दोनों हाथ टेके और दोनों पावों को ऊपर उठाकर कुम्भक

के द्वारा वायु को रोके, यही विपरीतकरिणी मुद्रा है। इसका नित्य अभ्यास करने से वृद्धावस्था और मृत्यु नष्ट होती है, और इसका अभ्यास करनेवाला सब लोकों में सिद्धिसम्पन्न एवं प्रलय में भी दुःखित नहीं होता।

योनिमुद्रा :- सिद्धासन लगाकर बैठे और दोनों हाथ के अंगूठों से कानों को, दोनों हाथों की तर्जनियों से नेत्रों को, मध्यमा से मुख को और अनामिका से नासिका को रोके। काकी मुद्रा द्वारा प्राण को खींचकर अपान से मिला दे और शरीरस्थ षट्चक्र का ध्यान करता हुआ "हूँ" अथवा "हंस" मंत्रों से कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर उसके साथ ही जीवात्मा को सहस्रार में ले जाय। उस समय यह एक भावना करनी चाहिए कि "मैं शिव के साथ शक्ति-सम्पन्न होकर सुखपूर्वक विहार कर रहा हूँ। शिवशक्ति के सङ्गम से ही मैं आनन्दमय स्वयंभू ब्रह्म हो गया हूँ। यह योनिमुद्रा है। इसके साधना से ब्रह्महत्या, भ्रूण हत्या, सुरापान, गुरुतल्पगमन आदि पापों से मुक्ति मिल जाती है। संसार के सभी महापाप, उपपाप आदि इस योनिमुद्रा के अभ्यास से मिट जाते हैं।

बज्रोली मुद्रा :- दोनों हाथों को दृढ़तापूर्वक धरती पर टेके और दोनों पाँव तथा शिर को आकाश में उठा दे। ज्ञानियों ने इसे शक्ति-संचार करनेवाली और जीवन प्राप्त करानेवाली बज्रोली मुद्रा कहा है। यह योगमुद्रा योगियों के लिए मुक्ति देनेवाली हितकारिणी; सिद्धिदायिनी तथा श्रेष्ठ है। इसके प्रसाद से विन्दु सिद्धि होने के कारण साधक उर्ध्वरेतस्तत्व में समर्थ होता है, और जलविन्दुपात पर विजय प्राप्त कर ली जाती है, तब पृथ्वी पर कौन सा कार्य सिद्ध नहीं हो सकता। यदि भोगी पुरुष भी इस मुद्रा का साधन करे तो उन्हें भी सभी सिद्धियाँ सिद्ध हो सकती हैं।

शक्तिचालिनी मुद्रा :- मूलाधार में जो कुण्डलिनी साढ़े तीन

आवृत्ति लगाये हुए सर्पिणी के रूप में सो रही है। उसके सोते रहने पर योगी पशु (अज्ञानी) की अवस्था में रहता है। इसलिए जब तक ज्ञान उत्पन्न न हो तब तक अभ्यास करते रहना चाहिए। जिस प्रकार कुंजी से ताला खोलने पर ही किवाड़ खुलता है, वैसे ही कुण्डलिनी के जाग्रत होने पर ही ब्रह्मरन्ध्र खुल सकता है, नाभि को वस्त्र से लपेटकर एकान्त में इसका अभ्यास करे। नग्न रहकर बाहर इस मुद्रा का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

<u>ताड़ागी मुद्रा</u> :- पश्चिमोत्तान आसन लगाकर बैठे और उदर को तड़ाग के समान स्थित करे। यह मुद्रा जरा-मरण को नष्ट करनेवाली है।

<u>माण्डुकी मुद्रा</u> :- मुख को बन्द करके तालु में जिह्वा को घुमाना चाहिए और सहस्रार से टपकते हुए सुधा रस का धीरे-धीरे पान करना चाहिए, यह माण्डुकी मुद्रा कहलाती है। इसके अभ्यास से बली, पलित, रोग शरीर पर झुर्रियाँ पड़ना और बालों का श्वेत होना दूर हो जाता है तथा स्थायी यौवन की प्राप्ति होती है।

<u>शाम्भवी मुद्रा</u> :- दृष्टि को दोनों भौंहों में स्थिर कर एकाग्र मन से चिन्तन करता हुआ परमात्मा का दर्शन करे, यह शाम्भवी मुद्रा कहलाती है। इसे सब प्रकार से गोपनीय रखना चाहिए। वेदशास्त्र तथा पुराणों में शाम्भवी मुद्रा कुलवधू के समान छिपी हुई है।

<u>पञ्चधारण मुद्रा</u> :- इसके द्वारा साधक की गति मन के समान हो जाती है और खेचरत्व की प्राप्ति होती है। पञ्चधारण मुद्रा सिद्ध होने पर ऐसा कौन सा कार्य है जो कि सिद्ध न हो सके। इन पंचधारणाओं के सिद्ध होने पर मनुष्य शरीर से ही स्वर्ग में जाना-आना हो सकता है।

<u>पार्थिवीधारणा</u> :- पृथिवी तत्त्व का वर्ण हरेताल के समान बीज "लं"

चौकोर आकार और ब्रह्म देवता हैं। इसको योग बल से प्रकट कर हृदय में धारण करे तथा पाँच घड़ी पर्यन्त प्राण का निरोध {कुम्भक} करे। यह पार्थिवी मुद्रा अथवा अधोधारणा मुद्रा कहलाती है। इसका साधक मृत्युंजय और सिद्ध होकर पृथिवी पर विचरण करता है।

आम्भसीधारणा :- शंख, चन्द्र या कुन्द के समान शुभ्र वर्ण का जल होता है। इसका बीज वकार, देवता विष्णु हैं। योगबल से हृदय में इसे प्रकट करे और एकाग्र चित्त से पाँच घड़ी तक कुम्भक द्वारा प्राण को धारण करे। यह आम्भसी धारणा नामक मुद्रा है। इसके अभ्यास से दु:सह ताप और पाप नष्ट हो जाता है तथा जल-तत्त्व जय होता है।

आग्नेयीधारणा :- अग्नि नाभि में रहता है, इसका वर्ण इन्द्रगोप कीट के समान लाल है। इसका बीज रकार, आकृति त्रिकोण और देवता रुद्र हैं। यह अग्नितत्त्व में तेजपुंज युक्त दीप्तियुक्त और सिद्धिदायक है। इसे योगबल से आविर्भूत कर एकाग्र चित्त से पाँच घड़ी कुम्भक द्वारा प्राणधारण करे। इसके अभ्यास से काल का भय नहीं रहता।

वायवीयधारणा :- वायु का वर्ण अंजन और धुएँ के समान काला है। इसका बीज यकार और देवता ईश्वर है। यह तत्त्व सत्त्वगुण वाला है। योगबल से इसका आविर्भाव होने पर एकाग्रचित्त से कुम्भक द्वारा पाँच घड़ी तक प्राणवायु को धारण करे । इसके सिद्ध होने पर साधक को आकाशगमन की शक्ति प्राप्त होती है और वायु से मृत्यु नहीं हो सकती । यह मुद्रा जरा-मृत्यु को नष्ट करती है।

आकाशी धारणा :- आकाश तत्त्व का वर्ण समुद्र के शुद्ध जल के समान है। इसके देवता सदाशिव और बीज हकार है। प्राणवायु को रोककर पाँच घड़ी तक कुम्भक करने से यह नभोधारणा मुद्रा सिद्ध होती है और यह मोक्ष-द्वार के

किवाड़ खोल देती है।

अश्विनी मुद्रा :- गुदा-द्वार का बार-बारसंकोच और प्रसार करे। यह अश्विनी मुद्रा कहलाती है। इससे कुण्डलिनी का जागरण होता है। यह मुद्रा गुह्यरोगों को नष्ट करनेवाली, शारीरिक शक्ति को बढ़ानेवाली, अकाल मृत्यु का हरण करनेवाली है।

पाशिनी मुद्रा :- दोनों पाँवों को कण्ठ के पीछे की ओर लेजाकर उन्हें परस्पर मिलाकर पाश के समान दृढ़ता से बाँध ले। यह शक्ति को जाग्रत करनेवाली पाशिनी मुद्रा है। यह बल को देनेवाली है।

काकीमुद्रा :- मुख को कौए की चोंच के समान करके उसके द्वारा शनैः शनैः वायुपान करे। यह मुद्रा सभी रोगों को नष्ट करनेवाली होती है।

मातंगिनी[1] मुद्रा :- जल में कण्ठपर्यन्त खड़े होकर नासिका से जल खींचकर मुख द्वार से बाहर निकालना चाहिए। फिर मुख के द्वारा जल खींचकर नासिका द्वारा निकाले, इसका अभ्यास बार-बार करना चाहिए। परम मुद्रा है, इसके सिद्ध होने पर जरा-मरण का भय नहीं रहता तथा योगी हाथी के समान बलवान हो जाता है।

भुजंगिनी[2] मुद्रा :- इससे अजीर्णादि सभी उदर रोग नष्ट हो जाते हैं। मुख को सर्प के समान फैलाकर वायु का पान करना चाहिए।

---

1 स्कन्दपुराण, पूर्वार्द्ध, काशी खण्ड, चतुर्थ अ0 41/41-42,

2 वही, 41/44,

मुद्रा का महत्त्व :-

कुण्डलिनी जागरण की यह महत्वपूर्ण प्रक्रियाएँ मानव को बहुत ऊँचा उठा देती हैं। इनके फल के विषय में विभिन्न यौगिक ग्रन्थों तथा पुराणों में विशद विवेचन किया गया है। कुछ मुद्राओं के द्वारा तो मृत्यु पर भी विजय प्राप्त की जा सकती है तथा इनके अभ्यास से नाना प्रकार के रोगों से भी छुटकारा मिल जाता है।

नहि पथ्यमपथ्यंवारसा: सर्वेऽपि नीरसा: ।
अपि घोरंविषंपीतंपीयूषमिव जीर्यति ।।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्ण पुरोगमा:।
तस्य दोषा: क्षयं यांति महामुद्रां च योऽभ्यसेत्।।[1]

स्कन्दपुराण[2] में ही लिखा गया है कि जो खेचरी मुद्रा को जानता है, उसे शर लगने पर पीड़ा नहीं होती, कर्मों का फल भोगना नहीं पड़ता तथा वह काल के द्वारा भी बाँधा नहीं जा सकता। खेचरी मुद्रा के द्वारा मृत्यु पर भी विजय प्राप्त किया जा सकता है -

यावद्बिन्दु:स्थितोदेहे तावन्मृत्युभयंकुत: ।
यावत्बद्धानभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति।।[3]

इस अत्यन्त गोपनीय एवं देवदुर्लभ पटल को भक्तिहीन शठ को कभी न बतावें और प्रयत्नपूर्वक रक्षा करना चाहिए। यदि बताना हो तो किसी सरल, शान्त, गुरुभक्त अधिकारी पुरुष को ही यह भोग और मोक्षदायक मुद्रापटल

---

1 स्कन्दपुराण, पूर्वार्द्ध काशी खण्ड, चतुर्थ अ0 41/41-42,
2 वही, 41/44,
3 वही, 41/46,

बताना चाहिए। इस सर्वरोगनाशक पटल का नित्य अभ्यास करनेवाले साधक के लिए जठराग्नि प्रदीप्त करने वाला और जरा-मरण नाशक सिद्ध होगा। उसे अग्नि, जल, वायु आदि से किसी प्रकार का भय नहीं रहेगा। श्वास, प्लीहा, श्लेष्मा, आदि बीस प्रकार के रोग इन मुद्राओं के अभ्यास से अवश्य ही नष्ट हो जाते हैं। इन मुद्राओं के समान सिद्धिदायक कोई अन्य साधन इस पृथ्वी मण्डल पर नहीं है।[1]

षट्कर्म :-

योगाभ्यास में षट्कर्म का विशेष महत्व होता है। षट्कर्मों के अभ्यास के द्वारा शरीर योगाभ्यास के योग्य हो जाता है। इनको करने से कफादि दोषों से छुटकारा मिल जाता है तथा प्राणायाम का अभ्यास करने में भी सरलता होती है। षट् क्रियाओं को करने से नाड़ीशोधन तो होता ही है, साथ ही साथ मानवशरीर विभिन्न विकारों से मुक्त हो जाता है। कुछ विचारकों का ऐसा मत है कि प्राणायाम के द्वारा ही नाड़ीशोधन का कार्य सम्पादित हो जाता है, इसलिए इस कार्य के सम्पादन के लिए शिवसंहिता तथा याज्ञवल्क्यादिकों के द्वारा प्रतिपादित धौत्यादि षट्कर्म सम्मत नहीं है। किन्तु उन विचारकों का मत उचित प्रतीत नहीं होता क्योंकि जिन पुरुषों को कफ, वात, पित्त की अधिकता से शरीर में स्थूलता (मोटापन) हो, उनको यह क्रिया करना परमावश्यक है और जिनका शरीर कृश (पतला) और वातादिक की अधिकता से युक्त न हो, उनको थोड़े समय तक षट्कर्म का अभ्यास करना चाहिए। षट्कर्मों के विषय में घेरण्डसंहिता में विस्तार से प्रकाश डाला गया है। धौती, वस्ति, नेति, नौलिकी, त्राटक और कपाल भाति, ये छः कर्म योगी को अवश्य करना चाहिए:-

(1) धौति कर्म :- धौति कर्म चार प्रकार का होता है - अन्तर्धौति,

---

1 द्रष्टव्य - घेरण्ड संहिता, तृतीयोपदेश, 3/94-100.

पूरकान्ते कर्तव्यं पानं जालन्धराभिधम्।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड़डियानकः।।

अथ आकुञ्चनेनैव कण्ठसङ्कोचने कृते।

मध्यपश्चिमतानेन प्राणः स्यान्मध्यनाभितः।।

अपानपूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधोनयेत।

योगी जराविमुक्तः सन षोडशाब्दवयोलभेत।।

भगवतगीतायाम्—

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणे प्राणं तथापरे।

प्राणापान गति रुद्धवा प्राणायामपरायणः।।

उपरोक्तसंदर्भावलोकनेन सुस्पष्टो भवति यत् जैवजगति प्राणापानगत्यानुकुलं परिवर्तनं संभवति। तदवरुधेः गतिः निराकुलो भूत्वा जीवः परमं पदमश्नुते तदैव शिव भावे भारतीय—वाङमये सुशोभते।

प्राणायामङ्गभूता मुद्रा—

प्राणसंधानस्य पूर्वं मुद्रायाः ज्ञानमावश्यकम् वर्तते। तद्रहस्यं मुद्रायामेव

निहितोऽस्ति इति योगतन्त्रवाङ्मये सर्वत्रैव ध्वनितो भवति। तन्त्रेषु मुद्राया: क्रियाशक्तिरूपत्वमुक्तम् "**मन्त्रो वै ज्ञानशक्तिश्च मुद्राचैव क्रियात्मिका**"[४०]। बाह्ययाभ्यन्तरभेदेन द्विविधा मुद्रा भवति। कररचनारूपा बाह्या:, आभ्यन्तरा तु बन्धरूपा। स्वच्छन्दतन्त्रे मुद्राणां त्रैविध्यमुक्तम् परञ्च तन्त्रालोके तु—करजा—कायिकी—विलापा—मानसी इति चतस्त्रो मुद्रा: कथिता। अत्र संस्थानविशेषानुसरणरूपा बन्धरूपा: मुद्रा: यत् हठयोग प्रदीपिकायाम् वर्णित: सन्ति तदैव प्राणसंधानाय उपयुक्ते सति उल्लेखयामि। यथा—

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्यान मूलबंधश्च बंधोजलंधराभिध:।।
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्ति चालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्।। ३/६०, ६१

अथ महामुद्रा—

पादमूलेन वामेन योनि संपीड्य दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वा धराभ्याम धारयेददृढ़म्।।
कण्ठे बंध समारोप्य धारयेत् वायुमूर्ध्वत:।
यथा दण्डहत: सर्पोदंडाकार: प्रजायते।। ह. प्र. ३/१०,११

अर्थात् वामपादमूलेन गुदलिङ्गयोः मध्यभागं संपीडय वा सम्यक् प्रकारेण संयोज्य दक्षिणपादं भूमौ प्रसार्य तर्जनीभ्यां पादांगुष्ठं दृढं धारयेत। जालंधरबंध चिबुकं कण्ठकुपे निधाय ऊर्ध्वतः वायुं धारयेत्। यथा शक्ति—कुम्भकानन्तरं शनैः शनैः रेचनं कुर्यात् एवं प्रकारेण वामाङ्गे सम्यग् अभ्यस्य दक्षपादपार्ष्णि योनिस्थाने संयोज्य वामपादं भूमौ प्रसार्य तदङ्गुष्ठं गृहीत्वा पूर्ववदभ्यासं कुर्यादिति। महामुद्राभ्यासेन प्राणाः अवक्राः भवन्ति। साधकस्य पाचन तन्त्रः प्रवलो भवति। पथ्यमपथ्यं वा कटु—अम्ल विषाक्तमपि जीर्यति।

एवञ्च हठप्रदीपिकायाम्—

क्षय कुष्ठगुदावर्त गुल्माजीर्ण पुरोगमाः।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत।। ह. प्र ३/१७

अथ महाबन्धः —

पार्ष्णिवामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत।

वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।।

पूरयित्वां ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढ़म्।

निष्पीड्य वायुमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत।।

अर्थात् वामपादस्य पार्ष्णि गुदमेढ्रयोरन्तराले नियोज्य दक्षिणपादं वामजंघोपरि संस्थाप्य पूरकं विधातव्यम् **''हृदये चिबुकं दृढं निष्पीड्य''** जालन्धरबन्धं कृत्वा सप्रयत्नेन वायुमाकुंच्य ततो मनोनियोजयेत। यथा शक्ति कुम्भयित्वा शनैः शनैः रेचरं कर्तव्यम् एवं प्रकारेण वामाङ्गे समभ्यस्य पुनः दक्षांगेऽभ्यसेत्। एतदभ्यासेन सर्वनाडीनामूर्ध्वगतिं निरुध्यते। **''त्रिवेणीसङ्गमंधत्ते केदारं प्रापयेन्मनः''**[४१] एतदभ्यासं विना योगिनः **''रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना''** ईव भवति। केचित तु कण्ठसंकोचस्यस्थाने राजदन्तोपरि जिह्वायाः स्थापनं उत्तमोत्तमं स्वीकुर्वन्ति।

अथमहावेधः —

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।

वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया।।

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताऽयेच्छनैः।

पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः।। ह. प्र ३/२६,२७

महाबंधमुद्रायामुपविश्य एकाग्रचिन्मानसे पूरकं कर्तव्यम्, जालंधरमुद्रया वायुगतिमावृत्य कुम्भकं कृत्वा शनैः शनैः उत्प्लावनं कर्तव्यम्। महाबेधाभ्यसतो प्राणः सुषुम्ना मध्ये संचरति। अभ्यासी कदापि

जरापिडितो न भवति। एतन्त्रयोबन्धा अति गुह्य अर्थात् सावधानपूर्वको विधातव्यम्। प्रथमे स्वल्पं एवञ्च दिने–दिने वृद्धिं कर्तव्यम्। अनेन साधको अणिमादि युक्तो भवति।

अथ खेचरीमुद्रा–

खेचरीमुद्रा एव अमृतबन्धनीव्योमचक्र–तिमिरहननी आदि रूपेण तन्त्रगन्थेषु निरूपितास्ति।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।

भ्रूवोरन्तरगता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।। ह. प्र. ३/३२

आवेष्ठित जिह्वा कपालकुहरे प्रविश्य दृष्टिभ्रूमध्ये संस्थापनं एव खेचरी मुद्रायाः रहस्यम्। भारतीयवाङ्मये अमरत्वेच्छनसंदर्भे सोमपानस्य परिचर्या श्रूयते। आध्यात्मिकरीत्या एतदैवाभिप्रायः खेचरीमुद्रायाः वर्तते। **मूर्ध्निविवरसंरोधनेन मूर्धातः स्रावित प्रकिण्वशरीरे न प्रविशन्ति ते ऊर्ध्वे अर्थात् कपाले एवोपचितो भवति।** साम्प्रतम् **''अनुवांशिक कुट''**[४२] अध्ययनरतावैज्ञानिकाः जीनस्य प्रकिण्वसंरचना परिवर्तनेन कायिकसमस्यायाः समाधानं कुर्वन्ति। अत्रमनोविश्लेषणात्मकरीत्या सर्वसम्मतो अभिप्रायः यत् मानसिक वृत्या शारीरिक क्रियाकलापाः अनुशेरन्ते। अस्मत् सर्वाणि व्यवहाराणि परिष्कृतो भविष्यन्ति यदि मस्तिष्कस्रावं नियन्त्रितो भवेत

अर्थात् भय–ईर्ष्या–द्वेषादि वृत्तय: मानवान् न बाधिष्यन्ति यदि मूर्धास्रवित प्रकिण्व मूर्धापरिक्षेत्रे एवोपचितो भवेत। एतत्तु आंशिकप्रकार्याणि योगिन: तु स्वाधिष्ठानमक्षुणं कर्तुं ज्ञानजनकं एतन्मुद्राया: प्रयोगं कुर्वन्ति। तान्त्रिकग्रन्थेषु वा हठयोगेऽपि एतदाध्यात्मप्रसाद: विपुलो वर्तते।

''एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी'' ह. प्र. ३/५४

अथ उड्डीयानबन्ध: –

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यत:।

तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभि: समुदाहृत:।।

अर्थात् शरीराकाशे महाखग: प्राण: येन बन्धेन सुषुम्नायां संचरति तदुड्डीयानबन्ध:। तत्तु

उदरे पश्चिमं तान नामेरुर्ध्वं च कारयेत्।

उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातंगकेसरी।।

मृत्युमातंगकेसरी अर्थात् शरीरे सततप्रवाही प्राणशक्ति यदा विद्युदाकर्षपरिपथे संचरति तदा शरीरावयवानि विश्रामावस्थायां ऊर्जान्वितो भवति। द्रष्टाभावान्वितो वृत्तय: सापेक्षत्वं भजते एवं प्रकारेण प्रशिक्षित: ग्रन्थय: व्यष्टे: परिक्षेत्रं परिवर्धयन्ति। अत: सुकांक्षिनर: नाभेरधोभागं

पश्चाकर्षणं कृत्वा पृष्टसंलग्नं कुर्यात् एवं ऊर्ध्वमधोभागयोः तान रूपेऽवस्थाप्य उड्डीयानमुद्रा अवलम्वत।

अथमूलबन्धः —

मूलाधारो बन्ध्यते येन मुद्रया तन्मूलबन्धः।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्।

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते॥ ह. प्र. ३/६१

पार्ष्ण्या गुदमेढ्रयोमध्ये नियोजनेन एवञ्च गुदसंकोचनेन च अपानवायुः ऊर्ध्वं सुषुम्नायां संचरति। मानवशरीरे त्रिकोणे स्थित जठराग्नि प्रदीप्तो भवति। प्राणापानमेक्यं भूत्वा नादं वर्धयति। अर्थात् अनाहतमण्डलमुत्क्रमयति, नादविन्दुसंयुक्तो भवति। मनसि शिव भावं विराजते।

अथजालन्धरबन्धः —

शरीरे शिरायाः वा धमन्याः यत् व्यूहः सन्ति तदस्मिन् बन्धे नियन्त्रितो भवन्ति।

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम।

बन्धो जालंधराख्योऽयं जरामृत्यु विनाशकः॥

जालन्धरबन्धेन कपालकुहरस्य अमृतस्रावं प्रतिबन्धितो भवति। **"न पीयुषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति"**[४३]। कण्ठस्थाने स्थितं विशुद्धाख्यचक्रं षोडशचक्रेषु मध्यचक्रमाधार रूपेण निरूपितोऽस्ति। ग्रहयामले कथितमस्ति यत्–

अमृतं कुरुते देहं जालन्धरमतोऽभ्यसेत।

रूपलावण्य संयुक्तौ देहीनः सुदीर्घजीविभवेत।

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम्।

ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा।।[४४]

अथ विपरीतकरणीमुद्रा–

दिव्यमुत्कृष्टस्वरूपाकांक्षिणः सदैव विपरीतकरणीमुद्रायाः अभ्यासेन ओजस्वीनः भवन्ति मुद्रायाः संदर्भे गोरक्षादिहठयोगिनां सम्प्रत्ययानि तु एवमस्ति यथा–

नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः।

अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमा।।

वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः।

करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते।।[४५]

सुदीर्धप्रयासेन दिव्याकांक्षिणः ऋषयः अन्वेषितः यत् पिण्डः प्रकर्षितसूर्यातपेन जरायुतो भवति।

तमपवारयितुम् ते निदानरूपेण विपरीतकरणीमुद्रां निरूपयन्ति।

ऊर्ध्वनाभेरधस्तालोरुर्ध्वं भानुरधः शशी।

करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते।।

शीर्षासनरूपेण पूर्वं वर्णितमधः शिरश्चोर्ध्व पादौ येन शारीरिक प्रवाहो विपरीतो भवति। अतएव प्रथमे दिने क्षणमात्रं कारयेत एवञ्च दिने–दिने किञ्चिदधिकमभ्यसेत्। अनेन जठराग्नि विवर्धते। अतएव सन्तुलिताहारं पर्याप्त–रूपेण भक्षनीयम्। अन्यथा अतिचयोपचयात् शरीरक्षीणो भविष्यति। मुद्रायाः परिणाम संदर्भे उक्तमस्ति। यत्

वलितं पलितं चैव षण्मासाद्धि विनाशयेत्।

मासमात्रं तु यो नित्यमभ्यसेच्च स चार्कजित।।[४६] मुद्रासाधनम्– १५३

अथवज्रोलीमुद्रा–

वज्रोली–अमरोली–सहजोली मुद्राविशेषः कुत्रचित वज्राणी–अमरोणी–सयोनिश्च नाम्ना निरूपितासन्ति। एतन्मुद्रया अधोभागे गतं विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाकृष्यते। शक्त्याकर्षणी एषामुद्रा प्रभावेन अभ्यासिनः शक्तिपातमवरुध्येत। ग्रहयामले यथा–

एवन्तु रक्षयन विन्दुं मृत्युं जयति योगवान।

मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दु धारणात्।। मुद्रासाधनम्– १६८

मोक्षस्य सहचरी माययासर्वप्राणिनः विमोह्यन्ते। अज्ञानात् ते स्वरूपमभिज्ञातुम् असमर्थाः भवन्ति। एवञ्च प्रतिक्षणमधोक्षरन्ति तानपवारयितुं वज्रोली मुद्रा कापालिके मते प्रशस्तोऽस्ति।

नारीभगे पतद्विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत।

चलितं च निजं विन्दुमुर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत।।

गुदमेढ़योराकुञ्चनप्रविध्या स्खलितं विन्दुं स्व स्थाने आकर्षणाभ्यासेन वज्रोली मुद्रा सिद्धि भवति।

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत्।

पुरुषोऽप्यथवानारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात्।। ह. प्र. ३५

एतदभ्यासेन वीर्यवान मानवा: अलौकिक सम्पत्या अन्वितो भवन्ति। तच्छारीरिक व्यापार: अक्षुणो भवति। ब्रह्माण्डे तत्पिण्डे गुरुत्वाकर्षणं भवति। देशकालसीमापि अतिक्राम्यते।

सुगन्धो योगिनो देहे जायते विन्दुधारणात्।

यावद्विन्दु: स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुत:।।

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायतं च जीवितम्।

तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नत:।।

भोगेऽपि योगस्य सुसिद्धि: हेतो यतिवरान्वेषितो एषामुद्रा पुण्यवति, तत्त्वदर्शिन: रीत्याविशेषेण सहजोल्यमरोली इति कथयन्ति। गुरुकृपया विषयविचित्राकांक्षिणां सुसिद्धि: भवति। यथा–

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगत:।

अयं पुण्यकरो योगो भोगे मुक्तेऽपि मुक्तिद:।।[८७]

अथशक्तिचालनम्–

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी।

कुंडल्यरुन्धती चैते शब्दा: पर्यायवाचका:।।

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम्।

मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी।।

मूलाधारे सा भगवती विराजते। यदा सा प्रबुध्य शिरोमण्डले सहस्रदलपङ्कजे सम्बन्धं सम्पादयति तदा साधको योगिराड भूत्वा परम् ज्ञानानन्दे निमग्नो भवति। कथं विचित्र–काय–व्यूहे एषा प्रविधि: अस्थि–मांस–मज्जा–निर्मिते जैवपिण्डेऽऽलोकाधानं करोति मेढ्रनाभयोरमध्ये कन्दस्थानम् यथा गोरक्षशतके–

ऊर्ध्व मेढ्रादधोनाभे: कंदयोनि: खगाण्डवत्।

तत्र नाडय: समुत्पन्ना: सहस्त्राणां द्विसप्तति:।।

याज्ञवल्क्य: –

गुदातु: द्वयंगुलादूर्ध्वं मेढ्रातु द्वयंगुलादध:।

देहमध्यं तनोर्मध्यमनुजानामितीरितम्।।

कन्दस्थानमनुष्याणां देहमध्यान्नवाङ्गुलम्।

चतुरंगुलविस्तारमायानं च तथाविधम्।।

अण्डाकृतिवदाकारभूषितं च त्वगादिभि:।[४८]

कन्दं विक्षोभमानेन सा कुण्डली शक्ति प्रबुद्धा भवति। हठयोगिना हठात् ताम् प्रवोद्धितुं यत् प्रक्रिया आश्रयते तत्–बज्रासने समुपविश्य हस्ताभ्यां चरणौ दृढम् धृत्वा कन्दं प्रपीडयेत्। तदनन्तरं भस्त्राख्यम् कुम्भकं कुर्यात्। घेरण्डसंहितासम्मतः तु साधकः सिद्धासने समुपविश्य नासाभ्यां प्राणमाकृष्य बलात् अपाने योजयेत् तदा गुह्यमाकुञ्चनेन शक्ति सुषुम्नायां परिसंचरति।

गोरक्षमतानुसारेण तु–

साधकः पद्मासने समुपविश्य जालंधरबन्धं निधाय बारं–वारं पूरकं कृत्वा अपानं विक्षोभयेदिति। विक्षोभिते चक्रे कुण्डिलिन्या सह नादतत्त्वं प्रथममुत्पन्नं भवति। इदमेव शिवाश्रयत्वेन शिवतत्त्वमुच्यते। ततो विन्दुतत्त्वमुत्पन्नं भवति।[४९]

मानवशरीरोपरि प्राणायामस्य प्रभावः –

89

प्राणायामस्य संदर्भे आध्यात्मिक वा शारीरिक दृष्टया पर्यालोचनेन कथितुम् शक्यते यत् प्राणः सा सुसुक्ष्मशक्ति, यस्या विलसनम् जैविक परिक्षेत्रे चेतनत्वं सम्पादयति। शारीरिकक्रियावत्वं मनसा नियन्त्रितो भवति। सम्पूर्णशरीरे सुक्ष्मनाडी परिपथानि तत्र सुषुम्ना प्रधानानाडी यस्या मुकुलं शीर्षस्थानं एवञ्च पुच्छास्थ्यां तत्पुच्छिका। यदा चेतनायाः प्रवाहः ततः

पुण्याहारोऽत्र विशेषतः समनुज्यते । यो योगी ब्रह्मचर्यं पालयन् मिताहारं कुर्वन् योगसाधनंकुरुते; सः ह्येकस्मिन् वर्षे सिद्धिं प्राप्तुं शक्यते । तत्र संदेह-लेशोऽपि नास्ति मिताहारिणः स्वरूपमेतदस्ति । यत् सः स्निग्धं, मधुरं च भुंजीत । स्वोदरस्य चतुर्थांशः रिक्तः स्यात् । ईश्वरं ध्याय च भोजनं कुर्यात् । स एव मिताहारी प्रोच्यते । कन्दस्योर्ध्वभागे या ह्यष्टकुण्डलो-पेता कुण्डलिनीशक्तिर्वर्तते, सा मूढानाङ्कृते बन्धनस्वरूपा वर्तते । योगिनश्च सा सर्वदैव मोक्षप्रदायिनी भवति । यो योगी महामुद्रानभोमुद्राओड्डियान-बन्धजालन्धरबन्धमूलबन्धं च सम्यग्वेत्ति स नूनमेव मुक्तिभाजनम्भवति ।[1]

योगचूड़ामण्युपनिषदि षट्चत्वारिंशत्तममन्त्रतः समारभ्य पंचाशत्तमं[2] मन्त्रं यावन्मूलबन्धजालन्धरबन्धयोः वर्णनं वर्तते; तद्धेत्थम्:-

पार्ष्णिना योनिस्थानं गुदाद्दृढेन संकोच्यापानवायुमूर्ध्वमाकर्षयेत् स्थितिरियं मूलबन्धनाम्ना व्यवह्रियते । एतेन प्राणापानयोरेकतामृच्छतः मलमूत्रयोश्च ह्रासः सम्पद्यते । यः पुमान् सर्वदैव मूलबन्धमभ्यसते सः वृद्धावस्थाया-मपि युवा भवति । यथा महापक्षी विश्रान्तये उड्डियानङ्कुरुते तथैवायमोड्डियाना-भ्यासः मृत्युहस्तिने सिंहमिव भवति । उदरतः नाभेरधस्तात् समाकर्षणं

---

1. अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमसंजातवारिणा ।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ॥41॥
ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥42॥
सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुंजते शिवसंप्रीत्या मिताहारी स उच्यते ॥43॥
कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
बन्धनाय मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा ॥44॥
महामुद्रा नभोमुद्रा ओड्याणं च जालन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम् ॥45॥

।योगचूड़ामण्युपनिषद् मन्त्र 41-45।

2. पार्ष्णिघातेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्दृढम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो समुच्यते ॥46॥

पश्चिमतानमप्युच्यते । उड्डियानबन्धोऽप्युदरे भवति; तत्रैव पश्चिमोत्तानं विधीयते । ग्रीवैः बद्ध्वाजालं जलतरन्धं शिरस्थे स्थिरी-कुरुते । एताभुः जालन्धरबन्धो सर्वविध दुःखविनाशको भवति ।

योगचूडामण्युपनिषदेकपंचाशत्तममन्त्रतः समारभ्य षष्टितमं [1] मन्त्रं यावज्जालन्धरबन्धपूर्वकं खेचरीमुद्रा प्रतिपादिताऽस्ति सा चेत्थम्:-

जालन्धरबन्धकरणे यद् कण्ठसङ्कोचनं विधीयते । तस्मादमृतं वह्नौ नैव पतति वायुश्च नैव धावति । रसना परावृत्य कपालकुहरे नासिकामूलदेशे भ्रुवोर्मध्ये स्थिरीकुर्यात् तर्हि खेचरीमुद्रा सम्पद्यते । एतस्याः साधकेन रोगाः विनश्यन्ति क्षुत्पिपासे नैव बाधेते, मृत्युर्न भवति खेचरी-मुद्रां जानन् योगी न कदाचिदपि मूर्छति न कर्मभिर्न लिप्तो भवति न च

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥47॥
ओड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
ओड्डियाणं तदेव स्यान्मृत्यु मातङ्गकेसरी ॥48॥
उदरात्पश्चिमं तापमधोनाभिर्निबध्यते ।
ओड्याणमुदरे बन्धस्तत्र बन्धो विधीयते ॥49॥
बध्नाति हि शिरोजातमधोगामि नभोजलम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥50॥
(योगचूडामण्युपनिषद् मन्त्र 46-50)

1. जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठदुःखौघनाशके ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥51॥
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥52॥

दशोत्तरशततममन्त्रतः समारभ्य योगचूडामण्युपनिषदि द्वादशोत्तर-शततमं मन्त्रं [1] यावत् प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानम् समाधिश्चेति निर्दिष्टाः सन्ति । लिखितमस्ति यत्:-

धारणया भवति धैर्यमायच्छति । समाधिना चाद्भुतं चैतन्यं प्राप्यते । इत्थं शुभाशुभ कर्मणा पातकतोमोक्षं प्राप्नोति । प्राणायामस्य द्वादश-वारं यावत् अभ्यसनेन प्रत्याहारः सम्पद्यते । द्वादश प्रत्याहारं यावत् अभ्यसनेन च शुभाधारणा समुत्पद्यते । द्वादश धारणाभिः ध्यानं निष्पद्यते । द्वादश-ध्यानैश्च समाधिः सम्पद्यते । इत्थमिह संक्षिप्तरूपेण प्रत्याहार धारणाध्यानसमाधयः प्रतिपादिताः सन्तीति शम् ।

योगकुण्डल्युपनिषदि प्रथममन्त्रतः समारभ्याष्टादशं मन्त्रं [2] यावत् क्रमशः शक्तिचालनं निर्दिष्टमस्ति । तदित्थम्:-

चित्तस्यास्थिरतायाः द्वौ हेतू वर्तेते । प्रथमो हेतुः वासनोन्मुखता त्मको वर्तते । द्वितीयोहेतुश्च प्राणस्पन्दात्मको विद्यते । एतयोरेकस्य विनाशेसंकृते द्वितीयोऽपि स्वयमेव विनश्यति । अतएवोपनिषदि निर्दिशति यदिह साधकः

---

1. आसनेन रुजं हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुंचति ॥110॥
धारणाभिर्मनोधैर्यं याति चैतन्यमद्भुतम् ।
समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वाकर्मशुभाशुभम् ॥111॥
प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ।
प्रत्याहार द्विषट्केन जायते धारणा शुभा ॥112॥
।योगचूडामण्युपनिषद् मन्त्र 110-112।

2. हेतुद्वयं हि चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तद्द्वावपि विनश्यतः ॥1॥
तयोरादौ समीरस्य जयं कुर्यान्नरः सदा ।
मिताहारश्चासनं च शक्तिचालस्तृतीयकः ॥2॥
एतेषां लक्षणं वक्ष्ये शृणु गौतम सादरम् ।
सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशावशेषकः ॥3॥

सर्वप्रथमं [illegible] प्राणवायुं जयेत्; तदर्थं च मिताहारं विदध्यात्; आसनानि साधयेत्, शक्तिचालनंचापि कुर्यात् । स्निग्धाः मधुराश्च पदार्थाः स्वाहारे गृहीतव्याः । उदरस्य चतुर्थांशं रिक्तं रक्षेत् । एतादृशोऽहृतिरेवात्र शास्त्रे मिताहारत्वेन व्यवह्रियते आसनेषु पद्मासनं वज्रासनंचत्युभेऽपि प्रधानत्वे वर्तेते । उभयोरूर्वोर्ध्वत्वेन पादतलयोःकरणेन-पद्मासनं सम्पद्यते । पद्मासनमिदं सर्वथा सर्वपापविनाशकं प्रोच्यते । वामपादपार्ष्णिं योनिस्थाने निदध्यात् दक्षिणपादपार्ष्णिं च तदुपरि विन्यसेत्, ग्रीवां शिरश्चेति सर्वथा ऋजु रक्षेत् इत्थमिदं वज्रासनं सम्पद्यते । कुण्डलिन्येव मुख्यतश्चित्तवर्तते । शक्ती साधकः तां चालयित्वा मुक्तये यतेत्; इत्थमाचरणेन तस्य शक्तिचालनं सम्पद्यते । कुण्डलिन्याः चालनस्य द्वे साधने वर्तेते । सरस्वत्याः चालनं प्राणनिरोधश्चेति । अभ्यासेन समाहृता कुण्डलिनी ऋजुः सम्पद्यते । प्राचीनाः सरस्वतीं, अरुन्धतीति नाम्ना व्यवहरन्ति । अस्याः सरस्वत्याः नाड्याः चालनेन कुण्डलिनी स्वयमेव चलति । एतदर्थं श्वासः

भुज्यते शिव संप्रीत्यै मिताहारः स प्रोच्यते ।
आसनं द्विविधं प्रोक्तं पद्मं वज्रासनं तथा ॥4॥

ऊर्वोरुपरि चेद्धत्ते उभे पादतले यथा ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वं पापप्रणाशनम् ॥5॥
वामाङ्घ्रिमूलं कन्दाधः अन्यं तदुपरि क्षिपेत्
समग्रीवशिरः कायो वज्रासनमितिम् ॥6॥
कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद्बुधः ।
स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते ॥7॥
तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनम् ।
प्राणरोधमथाभ्यासादृज्वी कुण्डलिनी भवेत् ॥8॥
तयोरादौ सरस्वत्याश्चालनं कथयामि ते ।
अरुन्धत्यैव कथिता पुराविद्भिः सरस्वती ॥9॥
यस्याः संचालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली ।
इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम् ॥10॥
द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं च अम्बरं चतुरङ्गुलम् ।
विस्तीर्य तेन तन्नाडी वेष्टयित्वा ततः सुधीः ॥11॥
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनः पुनः ॥12॥

यदा वामनाड्या प्रवहति तदा पद्मासनं धारयेत् । तदानीं द्वादशाङ्गुलतयाव-लम्बमानं, चतुरङ्गुलं यावदायतमाकाशस्थलमस्ति, तेन कुण्डलिनीं वेष्टयेत्; तदानीं नासिकापुटद्वयीं वामदक्षिणेन तर्जन्यङ्गुष्ठाभ्यां दार्ढ्येन गृह्णीयात् । तदनन्तरं भूयोभूयः रेचकपूरकौ कुर्यात् । सहैव नासिकाभावनया वामदक्षिणयोः पार्श्वयोः भूयोभूयः चालयेत् । इत्थं मुहूर्तद्वयीं यावत् सरस्वतीं चालयेत्; तदनन्तरं सुषुम्नानाडीं किंचिदूर्ध्वमाकर्षयेत् । सा नाडी कुण्डलिन्याःसमीप एव वर्तते । इत्थमभ्यासेन कुण्डलिनीनिरूपिता नाडी सुषुम्नायाः मुखमारोहति । उदरमूर्ध्वमाकृष्य कण्ठं संकोच्य सरस्वत्याश्चालनेन वायुः, वक्षस्थलादूर्ध्वं गच्छति । यदा सरस्वतीं चालयति तदानीमेव सूर्यनाड्या वायुं रेचयेत्, कण्ठंच संकोचयेदिति कृतेऽपि वायुः स्वयमेव वक्षःस्थलतः ह्यूर्ध्वं गच्छति । इत्थं शब्दगर्भां सरस्वतीं निरन्तरेण चालयेत् । सरस्वत्याः चालनेन योगी सर्वविधेभ्यो रोगेभ्यो मुक्तो भवति । गुल्मजलोदर-प्लीहा-प्रभृतयः सर्वेऽप्युदररोगाः शक्तिचालनेन सर्वथा सुनिश्चितरूपेण विनश्यन्तीति निश्चयम् ।

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालयेत्सुधीः ।
ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्नां कुण्डलीगता ॥13॥
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत् ।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥14॥
तुन्दे तु ताणं कुर्याच्च कण्ठसंकोचने कृते ।
सरस्वत्याश्चालनेन वक्षः स्यादूर्ध्वगो मरुत् ॥15॥
सूर्येण रेचयेद्वायुं सरस्वत्यास्तु चालने ।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा वक्षः स्यादूर्ध्वगो ॥16॥
तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भां सरस्वतीम् ।
यस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥17॥
गुल्मं जलोदरः प्लीहा ये चान्ये तुन्दमध्यगाः ।
सर्वे ते शक्तिचालेन रोगा नश्यन्ति निश्चयम् ॥18॥

(योगकुण्डल्युपनिषद् मन्त्र 1-18)

योगकुण्डल्युपनिषदि द्विचत्वारिंशत्तममन्त्रतः समारभ्य षट्चत्वारिंशत्तमं[1] मन्त्रं यावन्मूलबन्धः प्रतिपादितोऽस्ति । स चेत्थम्:-

अधोगतिमपानवायुं बलपूर्वकं गुदायाः समाकुंचनेनोर्ध्वनयनेन च मूलबन्धः सम्पद्यते । अपानवायुरूर्ध्वं गत्वा वह्निमण्डलेन संयुक्तो भवति । तदा तत्प्रभावतो लम्बतरीभूता समधिकरूपेण वर्धते तज्ज्वालया संतप्तीभूय प्रसुप्ता कुण्डलिनी जागर्ति । तदानीं सा दण्डतः सर्पिणीमिव स्वदेहं निःश्वसन्ती ऋजूक्रियते । तदानीं यथा सर्पिणी ऋजु भूत्वा बिले प्रविशति; तथैव कुण्डलिनी चापि ऋज्वी भूत्वा सुषुम्नायां प्रविशति । अतएव योगिनाङ्कृते मूलबन्धस्य परमम्महत्त्वम्वर्तते । अस्याभ्यासश्च तैः सर्वदैव कर्तव्यः ।

योगकुण्डल्युपनिषदि सप्तचत्वारिंशत्तममन्त्रतः समारभ्य पंचाशत्तमं मन्त्रं[2] यावदुड्डियानबन्धः प्रतिपादितोऽस्ति । तद्यथा:-

कुम्भकान्तरं रेचकात्प्रागुड्डियानबन्धो विधेयः । येन प्राणवायुः सुषुम्नायामुड्डीयते तस्माद्धेतोरिति योगिभिर्बन्धमेनं उड्डियानबन्धस्यैव

---

1. अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥42॥
अपाने चोर्ध्वगे याते सम्प्राप्ते वह्निमण्डले ।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता ॥43॥
ततो यातौ वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तेन ज्वलनो देहजस्तथा ॥44॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।
दण्डाहतभुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥45॥
बिलप्रवेशतो यत्र ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥46॥
।योगकुण्डल्युपनिषद्० । मन्त्र 42-46।

2. कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥47॥

व्यवहरन्ति । एतदर्थं वज्रासने समुपविश्य पादौ हस्ताभ्यां दृढतयैव गृहीत्वा यत्र गुल्फं निधीयते, तत्र कन्दस्थानं प्रपीडितव्यमुदरं चोत्पश्चिमा-कर्षितव्यम् । हृदयं ग्रीवांचापि सवेगं कर्षयेत् । अनेन विधिना प्राणाः क्रमशोऽत्र स्वोदरसंधिषु प्रविशन्ति । उदरस्थान् सर्वान् दोषांश्च दूरी-कुर्वन्ति । अतएवोड्डियाणबन्धाभ्यासः सदैव सर्वथा कर्तव्यो भवतीति शम् ।

योगकुण्डल्युपनिषदि प्रथमाध्याये ह्येकपंचाशत्तममन्त्रतः समारभ्य सार्धद्विपंचाशत्तमं मन्त्रं यावज्जालन्धरबन्धः प्रतिपादितोऽस्ति । सार्धद्विपंचा-शत्तममन्त्रतः समारभ्य पंचपंचाशत्तमं मन्त्रं [1] यावच्चपूर्वोक्तस्य कुम्भकचतुष्ट-यस्य समाचरणविधिः बन्धत्रयस्यचाभ्यासावश्यकता प्रतिपादिताऽस्ति । तत्सर्वमित्थम्:-

जालन्धरबन्धे वायुनिरोधाय कण्ठसंकोचनं विधीयते । बन्धोऽयं पूरकप्राणायामानन्तरं कर्तव्यो भवति । अधोवायुः मूलबन्धेन गुदामाकुंच्येदू-र्ध्वतश्च जालन्धरबन्धेन कण्ठं संकोचयेत् । मध्ये च पश्चिमोत्तानेनोड्डियाणबन्धेन प्राणानाकर्षयेत् । इत्थं सर्वतः समवरुद्धः प्राणवायुःसुषुम्नायामारोहति ।

तस्मादुड्डियाणाख्यो यं योगिभिः समुदाहृतः ।
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥48॥
गुल्फदेशसमीपे च कन्द तत्र प्रपीडयेत् ।
पश्चिमतानमुदरे धारयेद्धृदये गले ॥49॥
शनैः शनैर्यदा प्राणस्तुन्दसंधिं निगच्छति ।
तुन्ददोषं विनिर्धूय कर्तव्यं सततं शनैः ॥50॥

|योगकुण्डल्युपनिषद् अ० । मन्त्र 47-50|

1. पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः ॥51॥
अधस्तात्कुंचनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो-ब्रह्मनाडिगः ॥52॥

पूर्वनिर्देशानुसारं सम्यक्प्रकारेण पद्मासने समुपविश्य सरस्वतीं चालयेत्, प्राणांश्च निरोधयेत् । प्रथमदिवसे चत्वारोऽपि कुम्भकप्राणायामाः प्रत्येकशः दशवारं समभ्यसेत् । द्वितीयेऽह्नि प्रत्येकशः तान् कुम्भकान् पंचदशवारं विदध्यात् । तृतीयेऽह्नि प्रत्येकशः विंशतिवारमभ्यसेत् इत्थमेव प्रतिदिनं प्रत्येकशः पंचसंख्यापरिवृद्धिपूर्वकं कुम्भकचतुष्टयो समभ्यस्तव्या । एतेन सहैव मूलबन्धः, उड्डियानबन्धः जालन्धरबन्धश्चेति बन्धत्रयी नियमितापि समभ्यसेत् ।

योगकुण्डल्युपनिषदि षट्पंचाशत्तममन्त्रतः समारभ्यैकषष्टितमं मन्त्रं[1] यावत् योगविघ्नाः प्रतिपादिताः सन्तीति निर्दिश्यते ।

दिवास्वापः, रात्रौजागरणम्, अतिमैथुनं, बहुसंक्रमणेन गमनागमने, मलमूत्रयोः, प्रायशः सदैव निरोधनम् अशनवैषम्यप्रभृतयः दोषाः शीघ्रमेव रोगानुत्पादयन्ति । योगाभ्यासिभिरिदं विचारणीयं, यद् दोषास्तस्मिन् योगाभ्यासे त्यागेनैव प्रादुर्भवन्तीति सहसा कदाचिदपि योगाभ्यासो नैव त्याज्यः । अतोऽत्र योगाभ्यासं समारभ्य तत्परित्यागः प्रथमो विघ्नो

पूर्वोक्तेन क्रमेणैव सम्यगासनमास्थितः ।
चालनं तु सरस्वत्याः कृत्वा प्राणं निरोधयेत् ॥53॥
प्रथमे दिवसे कार्यं कुम्भकानां चतुष्टयम् ।
प्रत्येकं दशसंख्याकं द्वितीये पंचभिस्तथा ॥54॥
विंशत्यलं तृतीयेऽह्नि पंचवृद्ध्या दिने-दिने ।
कर्तव्यः कुम्भको नित्यः बन्धत्रयसमन्वितः ॥55॥

।योगकुण्डल्युपनिषद् अ० । मन्त्र 51-55।

1. दिवासुप्तिर्निशायां तु जागरादतिमैथुनात् ।
बहुसंक्रमणं नित्यं रोधान्मूत्रपुरीषयोः ॥56॥
विषमाशनदोषाच्च प्रयासप्राणचिन्तनात्
शीघ्रमुत्पद्यते रोगः स्तम्भयेद्यदि संयमी ॥57॥
योगाभ्यासेन मे रोगः उत्पन्न इति कथ्यते ।
ततोऽभ्यासं त्यजेदेवं प्रथमं विघ्नमुच्यते ॥58॥

भवति । द्वितीयोविघ्नश्च योगाभ्यास-प्रारम्भादेव ये रोगाः प्रादुर्भूताः भवन्ति तैः संशयः उत्पद्यते । प्रमादस्तृतीयो विघ्नो भवति, आलस्यं चतुर्थो विघ्नः स्वप्नरूपेण निद्राख्यः पंचमो विघ्नः । योगेन्द्रियविषयातुरतया भावाविरता विरतिः षष्ठो विघ्नः उत्पद्यते ।[1] भ्रान्त्युत्पत्तिः सप्तमो विघ्नो भवति। शब्दस्पर्शरूपरसगन्धात्मको विषयोऽष्टमो विघ्नः।[2] अनावृत्याख्यमिति नवमो विघ्नः, योगतत्त्वस्यानुपलब्धिश्च दशमो विघ्नो भवतीति बुद्धिमता साधकेन बुद्धिपूर्वं सर्वेऽप्येते विघ्नाः त्यक्तव्याः । सर्वविघ्नत्यागपूर्वकं योगाभ्यासो विधेयः । तदैव योगसिद्धिं समधिगन्तुं शक्नोति सः ।

योगकुण्डल्युपनिषदि प्राणविजयक्रमतः समारब्धे कोशव्यवस्थितं सर्वं [1] प्राणायामजन्यपूर्वकमवादतर्कं प्रतिपादितमस्ति । तद्यथाः-

प्राणायामाभ्यासः सम्यक्तया प्रत्याहारेण विधिनियमरूपेण कर्तव्यः एवं प्राणायामाभ्यासेन चित्तं सुषुम्नायां लयमेति प्राणवायुश्च तत्र संचरेत् । यदा मनोलयो जायते प्राणवायुश्च तदा यत्नपूर्वकमपानवायुरूर्ध्वगो विधेयः । तथैव गुदायाः समाकुंचनं विधीयते त्रिधेयं मूलबन्धत्वेन व्यवह्रियते । अपानवायुरूर्ध्वं गत्वाऽग्निना सह संयुज्य ततोऽप्यूर्ध्वं गच्छति । यदा वायुरग्निः प्राणस्थाने

द्वितीयं संशयाख्यं च तृतीयं च प्रमत्तता ।
आलस्याख्यं चतुर्थं च निद्राख्यं तु पंचमम् ॥59॥
षष्ठं तु विरतिर्भ्रान्तिः सप्तमं परिकीर्तितम् ।
विषयं चाष्टमं चैव अनाख्यं नवमं स्मृतम् ॥60॥
अलब्धिर्योग तत्त्वस्य दशमं प्रोच्यते बुधैः ।
इत्येतद्विघ्नदशकं विचारेण त्यजेद्बुधः ॥61॥

॥योगकुण्डल्युपनिषत् अ० । मन्त्र 56-61॥

1. प्राणाभ्यासस्ततः कार्यो नित्यं सत्त्वस्थया धिया ।
सुषुम्ना लीयते चित्तं तथा वायुः प्रधावति ॥62॥
शुष्के मले तु योगी च स्याद्गतिश्चालिता ततः ॥
अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥63॥
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ।
अपानश्चोर्ध्वगो भूत्वा वह्निना सह गच्छति ॥64॥

प्राणवायुना सह मिश्रितो भवति, तदा द्वाभ्यामपि कुण्डलिनी प्राप्नुतः ।
तदुष्णया प्रतप्ता वायुना चालिता च कुण्डलिनी प्रबुद्ध्वा सुषुम्नायाश्च
मुखे प्रविशति । रजोगुणसमुत्पन्नं ब्रह्मग्रन्थिं भित्त्वेयं कुण्डलिनीशक्तिः
सुषुम्नायां विद्युल्लेखा इव चोर्ध्वमारोहति । शीघ्रमेव च हृदये स्थितां
विष्णुग्रन्थिं प्राप्नोति । तदनन्तरंच तदूर्ध्वभागस्थं प्राप्नोति तत्रच
तत्रैव रुद्रग्रन्थिमपि भिनत्ति । इतः परमियं कुण्डलिनीशक्तिः भ्रूमध्यं भेदयतीति
चन्द्रस्थानं प्राप्नोति । तत्रैव चन्द्रस्थाने षोडशदलमनाहतचक्रं विद्यते ।

योगकुण्डल्युपनिषदि प्रथमाध्याये सप्तषष्टितममन्त्रतः समारभ्याष्टा-
शीतितमंमन्त्रं यावद् कुण्डलिन्या शक्तेः प्रभावस्य वर्णनं वर्तते । तद्यथाः-

अत्रैवं चन्द्रमसः समुत्पन्नं द्रव्यं शोषयते सूर्यश्च प्राणवायोः वेगेन
रक्तं पित्तं च गृह्णाति । द्रुतं चन्द्रमण्डले गत्वा तत्रस्थं द्रवधातुं शोषयते ।
तच्चन्द्रमण्डलं योगिनी कुरुते । इयं चन्द्रमसः शुक्लस्वरूपं पृथक्तीकुरुते स्वयं च शुष्यति

प्राणस्थानं ततो वह्निः प्राणापानौ च सत्वरम् ।
मिलित्वा कुण्डलीं याति प्रसुप्ता कुण्डलाकृतिः ॥65॥
तेनाग्निना च संतप्ता पवनेनैव चालिता ।
प्रसार्य स्वशरीरं तु सुषुम्नां वदनान्तरे ॥66॥
ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्वा रजोगुणसमुद्भवम् ।
सुषुम्ना वदने शीघ्रं विद्युल्लेखेव संस्फुरेत् ॥67॥
विष्णुग्रन्थिं प्रयात्युच्चैः सत्वरं हृदि संस्थिता ।
ऊर्ध्वं गच्छति यच्चास्ते रुद्रग्रन्थिं तदुद्भवम् ॥68॥
भ्रुवोर्मध्यं तु संभिद्य याति शीतांशुमण्डलम् ।
अनाहताख्यं यच्चक्रं दलैः षोडशभिर्युतम् ॥69॥

॥योगकुण्डल्युपनिषद् 1 । मन्त्र 62-69॥

समुदेवरोहते । एतस्याः प्रभावतः यच्चित्तं पूर्वं बाह्यपदार्थेषु संलग्नमभवत्ति तच्चित्तं परमार्थसंलग्नमात्मानन्दस्योपभोगं कुरुते । इत्थं कुण्डलिन्यष्टविधां-प्रकृतिमधिगत्य शिवेन सह मिलति, तेनैव सह सर्वदाप्यधिगच्छति । एतस्यास्त्वोः भागस्य रजः समुदेभागस्य शुक्लस्य मिलित्वा शिवेनयमधिगच्छतः प्राणापानौ चापि तत्रैव लीयेते । यतः तौः समानरूपेण समुत्पद्येते भौतिकशरीरं दूरवं भवेद्गुह्या परं तस्मिन्नुत्पन्ना सुखमधिक रूपेण भवत्येव । तदा सोत्पन्ना तत्र सम्पूर्णे शरीरे तदा प्रसरति; यथात्तोऽन्तराणमधिगत्य सुखं प्रसरति । एतस्याः प्रभावतो ह्याधिभौतिकं शरीरमाधिदैविकं सम्पद्यते सुनिर्मलंच तत् सूक्ष्मशरीरमिव जायते । सम्यक्कृतं चित्तम चिन्मयं चिरस्वरूपं सम्पद्यते यच्चित्ताध्याधि शरीराणि जडतायुक्तान्येव भवन्ति । एतादृशः साधकः गर्भवासभयतः कालभयतश्च सर्वदा

---

1. तत्र शीतांशुसंजातं द्रवं शोषयति स्वयम् ।
वर्तिते प्राणवेगेन रक्तं पित्तं रविग्रहात् ॥70॥
पातेन्दुवद् यत्रास्ते शुक्लेन्दुमयात्मकम् ।
तत्र पित्तं प्रसत्सुरूपं द्रवं शीतस्वभावकम् ॥71॥
तत्रैव रमया शुक्लं चन्द्ररूपं हि लभ्यते ।
ऊर्ध्वं प्रहवति शुक्ला तदैवं स्यादन्तरात् ॥72॥
तस्यास्त्वाद्वशाच्चित्तं वशिष्टं विषयेषु यत् ।
तदेव परम मुक्त्वा स्वस्वस्यात्मरतोद्भवा ॥73॥
प्रकृत्यष्टरूपं च त्यक्त्वा गच्छति कुण्डली ।
क्रोडीकृत्य शिवं याति क्रोडीकृत्य विलीयते ॥74॥
इत्ययोर्ध्वरजः शुक्ले शिवे तदनु मातृकः ।
प्राणापानौ लयं याति सह जातौ तथैव च ॥75॥
शुक्ले ल्ये च मरौ ल्ये वा साधके त्वभिवर्धते ।
सावयस्यखिला जाता अग्निमूषा हिरण्यवत् ॥76॥
आधिभौतिकदेहं तु आधिदैविकविग्रहे ।
देहो तिमिरं याति यातिवाहिकताभियात् ॥77॥
जाड्यभावविनिर्मुक्तममलं चिन्मयात्मकम् ।
तस्यातिवाहिकं रूपं सर्वेषां तु मयात्मकम् ॥78॥
जायाभवविनिर्मुक्तः कालभयस्य विभ्रमः ।
इति तं स्वरूपस्था हि मती रज्जुभुजगवत् ॥79॥

मुक्तो भवति । योऽयं स्थूलीयं वस्तुस्वरूपं परिचिनोति यथा रज्जुः सर्पभिन्ना भवति शुक्तिकायाञ्च रजतभ्रमो भवति; स्त्रियां पुरुष भ्रमो वा जायते तथैव स्थूलीयं शरीरसम्बन्धिज्ञानं सम्यग्जानाति यच्चिदं शरीरं मिथ्याभूतमेवास्ति ।

योगकुण्डल्युपनिषदि प्रथमाऽध्याये एकाशीतितममन्त्रतः आरभ्य षडशीतितममन्त्रं[1] यावत् कुण्डलिन्याः शक्तेः मोक्षदायकत्वं प्रतिपादितमस्ति । तच्चेत्थम्:-

स्वात्मावबोधेन पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं जायते । लिङ्गदेहस्य सूत्रात्मनश्चैकतापूर्वकं स्वात्मनः स्वयं प्रकाशात्मनः, चैतन्यस्य चैकभावो जायते । कुण्डलिनीशक्तिः पद्मतन्तुरिव भवति कमलकन्दमिव च मूलकन्दं फणाग्रेण समवलोक्य स्वपुच्छं मुखे कृत्वा ब्रह्मरन्ध्रस्य मुखं पिधाय स्वपिति । तत्र* साधकः पद्मासने समुपविश्य गुदमाकुञ्चयेत् कुम्भकप्राणायामेन वायुमूर्ध्वगं कुर्यात् । इत्थं वायुवेगेन स्वाधिष्ठानचक्रस्याग्निं साधकः प्रज्वालयेत् ; तदनन्तरं ब्रह्मग्रन्थिं, विष्णुग्रन्थिं, रुद्रग्रन्थिं षट्चक्रं च भेदयन्ती सहस्रदलकमलं प्राप्नोति । तत्रैयं शिवेन सह सम्भूय समाधिभावस्थ-

---

मुक्ता भवतीति सकलं श्रुत्यैव प्रतिपाद्यते ।

रौप्यबुद्धिः शुक्तिकाया स्त्रीपुंसोर्भ्रमतो यथा ॥80॥

(योगकुण्डल्युपनिषद् अ0 । मन्त्र 70-80)

1. पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं लिङ्गसूत्रात्मनोरपि ।
स्वापाव्याकृतयोरैक्यं स्वप्रकाशचिदात्मनोः ॥81॥
शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभा शुभा ।
मूलकन्दं फणाग्रेण दृष्ट्वा कमलकन्दवत् ॥82॥
मुखे सा पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रसमन्विता ।
पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः ॥83॥
वायुमूर्ध्वगतं कुर्वन् कुम्भकाविष्टमानसः ।
वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन् ॥84॥
ज्वलनाघातपवनाघातोरुन्निद्रितोऽहिराट् ।
ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यतः ॥85॥

सन्तोषमधिगच्छति । इयमेव स्थितिः परमावस्था मोक्षप्राप्तिरेव वर्तते । इत्थमिह कुण्डलिनी शक्तिजागृत्योदये बुद्धिविकासेन मोक्षप्राप्तिः कर्तुं शक्येति प्रतिपादितमभवदिति मन्ये ।

योगकुण्डल्युपनिषदि द्वितीयाध्याये प्रथम मन्त्रतः समारभ्य षोडशं मन्त्रं यावद् खेचरी सिद्धिः प्रतिपादिताऽस्ति यथा:-

अतः परं खेचरी विद्यायाः सम्बन्धे प्रोच्यते । खेचरी मुद्रायाश्च मुद्रावस्थायाः मृत्योश्च मुक्तो भवति जरामृत्युरोगैः समाक्रान्तजनानां अज्ञानात्मुक्ते बुद्धिविकासेन खेचरी मुद्रायाः समभ्यासो विधेयतामेति । यः महापुरुषः ग्रन्थेभ्योऽर्थेभ्यो व्याख्यातुमेतां खेचरीं विद्यां सम्यग्जानाति तमेव महापुरुषं सर्वतोभावेन गुरुं मत्वा तमेव समाश्रयेत् । खेचरी मुद्रायाश्च विद्यां तस्मात् समधिगच्छेत् । खेचरी विद्यायाः स्वरूपमतिकठिनं वर्तते । तस्याः समभ्यासश्च ततोऽपि कठिनतमो भवति । अभ्यासमेलनयोः योगश्चेत्यु-

---

ऊर्ध्वं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्तिषट् ।
सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते ।
सैवावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारणा ॥86॥ इति ।

।योगकुण्डल्युपनिषद् अ0 । मन्त्र 81-86।

1. अथाहं संप्रवक्ष्यामि विद्यां खेचरिसंज्ञिकाम् ।
यथा विज्ञानवानस्य लोकेऽस्मिन्नजरामरः ॥1॥
मृत्युव्याधिजराग्रस्तो दृष्ट्वा विद्यामिमां मुने ।
बुद्धिं दृढतरां कृत्वा खेचरीं तु समभ्यसेत् ॥2॥
जरामृत्युगदघ्नो यः खेचरीं वेत्ति भूतले ।
ग्रन्थतश्चार्थतश्चैव तदभ्यासप्रयोगतः ॥3॥
तं मुने सर्वभावेन गुरुं मत्वा समाश्रयेत् ।
दुर्लभा खेचरी विद्या तदभ्यासोऽपि दुर्लभः ॥4॥
अभ्यास मेलनं चैव युगपन्नैव सिध्यति ।
अभ्यासमात्रनिरता न विन्दन्ते ह मेलनम् ॥5॥

अयमपि सहैव सदाचरणेनापि सिद्धिःसम्यग्ज्ञानेनैव भवत्; परमभ्यासस्तु कतिपयजन्मजन्मस्वेव प्राप्यते । योगाभ्यासमात्रतः जन्मस्वपि नैव प्राप्यते । बहुविधजन्मानि यावद् कृताभ्यासो योगी कतिपयजन्मानि मोक्षमिच्छु-मिच्छति । यथा साधको गुरुमुखात् मोक्षमार्गं प्राप्नोति; तथैव सः शास्त्रानुकूलां सिद्धिमपि प्राप्नोति । यदा च साधकः गुरुप्रसादं सम्यगवबोध्य मोक्षं प्राप्नोति तथापि सः संसाराद् विमुच्य शिवत्वं प्राप्नोति । शास्त्रज्ञानमपि परमावश्यक-मस्ति; यतस्तद् विना गुरुरपि यथार्थबोधं कारयितुं नैव प्रभवति । अतएव शास्त्रज्ञानप्राप्तेरपि परमं महत्त्वमस्ति । यावद् शास्त्रार्थबोधो नैव भवेत्ताव-त्तत्साधकः पर्यटनमपि यत्नशीलस्य यदा शास्त्रस्य सम्यगवबोधो भविष्यति । तदानीं हस्तस्थामिव सिद्धिं सम्पश्यति । शास्त्रज्ञानं विना शिक्षापि लोकेषु कुत्रचिदपि सिद्धिः न दृग्गोचरीभवति । अतएव साधकः शास्त्रतोऽभ्यासतत्पर-

---

अभ्यास लभते ब्रह्मन् जन्मजन्मान्तरे क्वचित् ।
मोक्षं जन्मनां तत्तु शतेऽपि न लभ्यते ॥6॥
अभ्यासं बहुजन्मान्ते कृत्वा तथा यथाविधि ।
मोक्षं लभते कश्चिद्योगी जन्मान्तरे क्वचित् ॥7॥
यदा तु मोक्षं योगी लभते गुरुवक्त्रतः ।
तदा तत्सिद्धिमाप्नोति यद्युक्ता शास्त्रसंमता ॥8॥
गुरुप्रसादतश्चैव मोक्षं लभते यदा ।
तदा शिवत्वमाप्नोति विमुक्तः सर्वसंवृते ॥9॥
शास्त्रं विना पि सद्बोद्धुं गुरवोऽपि न क्षमाः ।
तस्मात्सुदुर्लभतरं लब्धं शास्त्रमिदं शुभे ॥10॥
यावन्न लभ्यते शास्त्रं तावद्भुवां पर्यटेद्यतिः ।
यदा सलभ्यते शास्त्रं तदा सिद्धिरुदिता ॥11॥
न शस्त्रेण विना सिद्धिर्दृष्टा नैव जगत्त्रये ।
तस्मान्मोक्षदातारं शास्त्रदातारमच्युतम् ॥12॥
अभ्यासप्रदातार शिव मत्वा समाश्रयेत् ।
लब्ध्वा शास्त्रमिदं मह्यमन्येषां न प्रकाशयेत् ॥13॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन गोपनीयं विजानता ।
यतस्ते च गुरुश्रुतान्निर्वाणयोगप्रदायकः ॥14॥

स्येति गुरुः साक्षात्परमेश्वरस्वरूप एव भवतीति मत्वा सादरं समाराधनीयः तदनुग्रहेणैव तत्स्वरूपस्य कस्यचिदनन्यस्वरसमवस्थैव प्राप्तव्यम् । अतएव खेचरीविद्याभ्यासं सर्वदा गुरुपदपूर्वकं करणीयम् । यत्र गुरुशिष्यदृश्य शिवयोगस्य ज्ञाता गुरुः वसति; तत्र गत्वा तदन्तिकं स्थित्वा खेचरीविद्या गृहीतव्या, तदनन्तरं सम्यगभ्यासः करणीया च । खेचरीविद्यायाः प्रभावेण योगी खेचरीः सिद्धिं प्राप्नोतीति खेचरीविद्यायाः सहस्रगुणावृत्तः गुरुमुखतो ध्यानतश्च प्रत्यं साधकावाप्नुते परमं महत्त्वपूर्णं भवतीति खेचरीसिद्धये खेचरीविद्या गुरुरेव अनुदातव्या भवतीति प्रतिपादितं भवति ।

योगकुण्डल्युपनिषदि द्वितीयाध्याये षोडशमन्त्रयोरन्तरार्धतः समारभ्य षड्विंशतितमं मन्त्रं[1] यावत्खेचरीबीजं तन्महत्त्वं च प्रतिपादितमस्ति तद्यथाः-

बीजसंहितां खेचरीविद्यां तथाभ्यस्य साधयन् साधकः देवादीश्वरत्वमधि-गत्य तेषु वस्तुमर्हति । खेचरमूलीको वकारः, आवत्स्य प्रतिकोऽस्य केवलः

तत्र गत्वा च मेलापकविद्यां संप्राप्य खेचरी ।
तेनोक्त सम्यगभ्यासं कुर्यादतन्द्रितः ॥15॥
अनया विद्यया योगी खेचरीसिद्धिभाग्भवेत् ।
[योगकुण्डल्युपनिषद् अ0 2 मन्त्र 1-15½]

1. खेचर्या खेचरीं युञ्जन् खेचरीबीजपूरया ॥16॥
खेचराधिपतिर्भूत्वा खेचरेषु सदा वसेत् ।
खेचरावसथं वह्निमम्बुमण्डलभूषितम् ॥17॥
आख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिध्यति
सोमांशनवकं वर्णं प्रतिलोमेन चोद्धरेत् ॥18॥
तस्मात् त्र्यंशकमाख्यातमक्षरं चन्द्ररूपकम् ।
तस्मादप्यष्टमं वर्णं विलोमेनापरं मुने ॥19॥
तथा तत्परमं विद्धि तदादिरपि पञ्चमी ।
इन्दोश्च बहुभिन्ने च कूटोऽयं परिकीर्तितः ॥20॥
गुरूपदेशलभ्यं च सर्वयोगप्रसिद्धिदम् ।
यत्तस्य देहजा माया निरुद्धकरणाश्रया ॥21॥

पुस्तकालय 3460

अग्नेः प्रतीकः रकारः जलस्य प्रतीकश्च वकारश्च वर्तते एतेषां योगेन ह्रीं भवति । अयमेव खेचर्याः बीजमन्त्रोऽस्ति । ह्रीमितिमन्त्रेणैव खेचरी-योगः सिध्यति । सोमांशः सकारोऽस्ति, तस्य प्रतिलोमक्रमेण नवमाक्षरो भकारो भवति, पुनः चन्द्रमसः बीजाक्षरश्च सकारोऽस्ति । विलोमक्रमेण तस्मादष्टमाक्षरः मकारो भवति । विलोमक्रमेण मकारात् पंचमाक्षरः फकारो भवति । चन्द्रमसः बीजमेव सकारो वर्तते । खेचर्याः क्षकारश्चा-न्तिमो वर्णो भवति । इत्थमिह ह्रीं, सं, फं, सं, क्षं, खेचर्याः बीजमन्त्रो प्रकटीभवति । इयं खेचरीमुद्रा सर्वसिद्धि-सिद्धिदा भवति । अयं मन्त्रः गुरूपदेशत एव सिध्यति । यो नियमतः मन्त्रेणानेन द्वादशवारं प्रत्यहं जपति तदन्तःकरणे स्थिता देहसम्बन्धिनी माया नैव व्याप्नोति । यश्च भावपूर्वकं मन्त्रस्यास्य पंचलक्षवारं जपं करिष्यति; सः खेचरीसिद्धिं स्वयमेव प्राप्स्यति । तस्य सर्वेऽपि विघ्नाः दूरीभविष्यन्ति देवानां प्रसन्नता च तदुपरि संपत्स्यते । खेचर्याः शरीरस्य वलीपलितादिदूरी भवन्ति इमां महाविद्यां सम्यगवबोध्य

स्वप्नेऽपि न लभेत्तस्य नित्यं द्वादशजप्यतः ।
य इमां लक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः ॥22॥
तस्य श्रीखेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते ।
नश्यन्ति सर्वविघ्नानि प्रसीदन्ति च देवताः ॥23॥

समभ्यसेत् । यदि पूर्णज्ञानं विना सम्यगाचरते; तर्हि खेचरी विधि-पूर्वकमभ्यासेनापि यदि सिद्धिर्नाधिगच्छेत्; तथापि गुरूपदिष्टविधिना मन्त्रं सर्वदैव जपेत् । सद्गुरुं विना खेचरी सिद्धिः सामान्यतः प्राप्तु-न्नैव शक्यते । अतएवैतस्यै सद्गुरुः नूनमेव समाश्रयणीयः ।

जाबालदर्शनोपनिषदि चतुर्थखण्डे सप्तपंचाशत् मन्त्रतः समारभ्य त्रिषष्टितमं मन्त्रं यावज्जीवब्रह्मणो परम्परया ह्यभेदात्मिका स्थितिः प्रतिपादिताऽस्ति । यथैतद्:-

कल्याणस्वरूपी परमात्मा शरीरेऽस्मिन् राजतेतराम् यो मूढः तं परमात्मानन्नैव जानाति । स एव तीर्थेषु, दानेषु, जपेषु, यज्ञेषु, काष्ठेषु, पाषाणेषु च परमात्मानमन्विष्यते । स्वान्तःस्थितं परमात्मानं निराकृत्य, योऽयंजीवात्मा केवलं बाह्यस्वरूपेण निर्मितां प्रतिमां सेवते; स तु स्वहस्तस्थितमन्नं परित्यज्य स्वकूर्परमेव लेढुमीहते ।

वलीपलितनाशश्च भविष्यति न संशयः ।
एवं लब्ध्वा महाविद्यामभ्यासं कारयेत्ततः ॥24॥
अन्यथा क्लिश्यते ब्रह्मन्न सिद्धि खेचरीपथे ।
यदभ्यासविधौ विद्यां न लभेद्यः सुधामयीम् ॥25॥
ततः संमेलकादौ च लब्ध्वा विद्या सदा जपेत् ।
नान्यथा रहितो ब्रह्मन्न किंचित्सिद्धिभाग्भवेत् ॥26॥

।योगकुण्डल्युपनिषद् अ० 2 मन्त्र 16-26।

1. तीर्थे दाने जपे यज्ञे काष्ठे पाषाणके सदा ।
शिवं पश्यति मूढात्मा शिवे देहे प्रतिष्ठिते ॥57॥
अन्तःस्थं मां परित्यज्य बहिष्ठं यस्तु सेवते ।
हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य लिहेत्कूर्परमात्मनः ॥58॥
शिवमात्मनि पश्यन्ति प्रतिमासु न योगिनः ।
अज्ञानां भावनार्थाय प्रतिमाः परिकल्पिताः ॥59॥
अपूर्वमपरं ब्रह्म स्वात्मानं सत्यमद्वयम् ।
प्रज्ञानघनमानन्दं यः पश्यति स पश्यति ॥60॥
नाडीपुंजं सदा सारं नरभावं महामुने ।
समुत्सृज्यात्मनात्मानमहमित्येव धारय ॥ 61॥

योगिनस्तु परमात्मानं स्वात्मन्येव साक्षात्कुर्वन्ति, न कदाचिदपि प्रतिमासु । प्रतिमास्त्वेते तदर्थमेव कल्प्यन्ते । यदिहाज्ञानिनामपि हृदयेषु भगवन्तम्प्रति भावना जागृयात् प्रतिमामाध्यमेन च प्रतिमोत्सवभाव माध्यमेन च भगवति पूर्णतः विश्वस्ताः स्युः । यस्य भिन्नानि कारणानि कार्याणि वा नैव सन्ति यः प्रज्ञानघनस्वरूपः सर्वथा द्वितीयः सत्यस्वरूपश्चास्ति । यश्च तदानन्दमयं परमात्मस्वरूपं ब्रह्म स्वात्मन्येव साक्षात्कुरुते । स एवात्र वस्तुस्वरूपस्य साक्षात्कर्ता प्रोच्यते । इदं मनुष्यशरीरं नाडीनां विशिष्ट-विन्यासमात्रमस्ति । इदं कदाचिदपि सारमयं भवितुन्नार्हति । एतत्प्रति योऽय-मात्मभावो भवति; स सर्वथा त्याज्यः । तदनन्तरमेवाहमेव परमात्मास्मीति स्वानुभूतिः भवितुमीति । योऽयमस्मिन् शरीरे निवसन्नप्येतस्माच्छरीरात् सर्वथा पृथग्वर्तते । स एव व्यापकः आत्मा सर्वेषामपि स्वामी वरीवर्त्ति । यः तदानन्दस्वरूपमक्षर ब्रह्म याथात्म्येन जानाति; स कदाचिदपि शोकाकुलो नैव भवति, शोकस्य लेशोऽपि तत्र नोत्पद्यते । यदा भेदोत्पादकमज्ञानं ज्ञानशक्त्या विनश्यति; तदा न कश्चिदप्यात्मनि ब्रह्मणि च मिथ्यारूपेणैव विद्यमानमपि भेदमवशिष्यते । इत्थमिह तत्त्वज्ञानेन जीवात्मपरमात्मनोरैक्यमनुभवगम्यं भवतीति प्रतिपादितमस्ति ।

अशरीरं शरीरेषु महान्तं विभुमीश्वरम् ।
आनन्दमक्षरं साक्षान्मत्वा धीरो न शोचति ॥62॥
विभेदजनके ज्ञाने नष्टे ज्ञानबलान्मुने ।
आत्मनो ब्रह्मणो भेदमसन्तं किं करिष्यति ॥63॥

।जाबालदर्शनोपनिषद् खण्ड 4 मन्त्र 57-63।

जाबालदर्शनोपनिषदि पंचमे खण्डे [1] नाडीशुद्धिप्रतिपादनपूर्वकं जीवन्मुक्तावस्था चापि प्रतिपादिता वर्तते । तत्सर्वं निम्नाङ्कितरूपेण वर्तते ।

भगवता दत्तात्रेयेण नाडीशुद्धिं प्रतिपादयता प्राबोधि यदिह शास्त्राणि स्वविधिना कर्मणां विधिं प्रतिपादयन्ति । तान्येव कर्माणि तत्परतया कुर्यात् । सर्वाः कामनाः सर्वेषामपि कर्मणां फलानि च सर्वथा परित्यजेत् । न किंचिदप्याकांक्षेत । अष्टाङ्गयोगं संसेवयन् मनः शमयेत् सत्यं च परिपालयेत् । आत्मविद्भ्यः महात्मभ्यस्तेषां सेवायां मत्वा जिज्ञासापूर्वकं तत्त्वज्ञानमधिगच्छेत्; स्वात्मचिन्तनपरश्च भूयात् । पर्वताग्रे, नदीतटे, शान्ते ह्येकान्तस्थे वने, बिल्ववृक्षस्य नेदीयसि कस्मिंश्चिद् सुपवित्रे सुरम्ये प्रदेशे शुभमाश्रमं निर्माय तत्र मनसो ह्यैकाग्र्यं सम्पादयेत् । स्वासनं पूर्वाभिमुखमुत्तराभिमुखमा निदध्यात् । ग्रीवां मस्तकं देहं च समभावेन स्थिरीकृत्य मुखं पिधाय सर्वथा निश्चलभावेन समुपविशेत् । नासिकाग्रे चन्द्रमण्डलं स्थितमस्तीति भावयेत् । तत्र च प्रणवबिन्दौ तुरीयस्य ब्रह्मणो मूलस्रोतः प्रवहन् वर्तते तदेव प्रत्यक्षी कुर्यात् । तदनन्तरमिडया नाड्या प्राणवायुमन्तःकृत्वा स्वोदरं प्रपूर्य देहस्थितमग्निं ध्यायेत् । इत्थं भावयेद्यदिह समाकृष्टस्य वायोः सम्पर्केणाग्निः स्वज्वालाभिः सह प्रदीप्तो भवतीति । तदनन्तरं प्रणवबिन्दुं नाड्या प्राणवायुं शनैः शनैः बहिष्कुर्यात् । तदुपरान्तं पिङ्गलया प्राणवायुं

---

1. सम्यक्कथय मे ब्रह्मन्नाडीशुद्धिं समासतः ।
यथा शुद्ध्या सदा ध्यायञ्जीवन्मुक्तो भवाम्यहम् ॥1॥
सांकृते शृणु वक्ष्यामि नाडीशुद्धिं समासतः ।
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥2॥
यमाद्यष्टांगसंयुक्तः शान्तः सत्यपरायणः ।
स्वात्मन्यवस्थितः सम्यग्ज्ञानिभिश्च सुशिक्षितः ॥3॥
पर्वताग्रे नदीतीरे बिल्वमूले वने तथा ।
मनोरमे शुचौ देशे मठं कृत्वा समाहितः ॥4॥
आरभ्य चासनं पश्चात्प्राङ्मुखोदङ्मुखोऽपि वा ।
समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥5॥

समाकृष्य शरीरे पूरयेत् । अग्निबीजं विचिन्त्येडयानाडया बहिष्कुर्यात् । इत्थं क्रियामेनां त्रीणि दिनानि यावत् चतुर्दिनानि यावद्वा नैरन्तर्येण कुर्यात्; अथवा प्रत्यहं त्रिषु सन्ध्याकालेषु क्रियामेनां वारत्रयं चतुर्वारं षड्वारं वा कुर्यात् । अनया क्रियया नाडीशुद्धिः सम्पद्यते । नाडीशुद्धौ कानिचिल्लक्षणानि प्रत्यक्षीभवन्ति; तानिचेत्थम् शरीरे स्फूर्तिः प्रत्येष्यते, जठराग्निः प्रदीप्तो भविष्यति, अनाहतनादस्य च लक्षणानि प्रकटी भविष्यन्ति । तदानीं ज्ञातव्यं यदिह सिद्धिः त्वरितमेव भविष्यतीति । यावदेतानि लक्षणानि नैवभासन्ते तावन्नैरन्तर्येणाभ्यासो विधेयः । येनोद्देश्यस्यपूर्णता सर्वथा सम्भवेत् । यदि इत्थं न्यूनत्वैव प्रभवति, तर्हि स्वात्मशुद्धयेसदनुष्ठानं विदध्यात् । अयमात्मा सदैव शुद्धोऽस्ति स्वयंप्रकाशस्वरूपः शुद्धस्वरूपश्च वर्तते । अस्मिन् मलिनता देहाभिमानपारवश्यादेव समारोप्यते । आत्मा शु द्धनित्यमेव शुद्धस्वरूपो भवति योऽत्रपुरुषो ज्ञानस्वरूपं मलं ज्ञानस्वरूपेण जलेन प्रक्षालयति; स एव पुरुषः परमशुद्धो भवति । यः ज्ञानोपेक्षां कृत्वा लौकिक कर्मसु समासक्तोभवति सः पुरुषः शुद्धोनैव भवति । इत्थमिह नाड़ीशुद्धिपूर्वकं स्वात्मनः शुद्धतायाः परिचयः प्रदत्तोऽस्तीतिशम् ।

नासाग्रे शशभृद्बिम्बे बिन्दुमध्ये तुरीयकम् ।
स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥6॥
इडया प्राणमाकृष्य पूरयेदोदरे स्थितम् ।
ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीयुतम् ॥7॥
बिन्दुनादसमायुक्तमग्निबीजं विचिन्तयेत् ।
पश्चाद्विरेचयेत्सम्यक् प्राणं पिङ्गलया बुधः ॥8॥
पुनः पिङ्गलयापूर्य वह्निबीजमनुस्मरेत् ।
पुनर्विरेचयेद्धीमानिडयैव शनैः शनैः ॥9॥
त्रिचतुर्वासरं वाथ त्रिचतुर्वारमेव च ।
षट्कृत्वो विरेचेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसंधिषु ॥10॥
नाड़ीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षितः ।
शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जाठरवर्तिनः ॥11॥

शांडिल्योपनिषदि प्रथमाध्यायस्य सप्तमे खण्डे चतुर्दशे प्रघट्टके[1] कुण्डलिन्याः जागृति प्रक्रिया प्रतिपादितास्ति । सा चेत्थम्ः-

सुखासने सुखोपविष्टः दक्षनाड्या वायुमाकृष्य केशेभ्यः समारभ्य पादनखात् यावत् कुम्भीकृत्य वामनाड्या रेचयेदित्थं कपालशुद्धिः भवति । वायोः संरोधेन सर्वे रोगाः पूर्णतो विनश्यन्ति । हृदयतः कण्ठं यावच्छब्दं कुर्वन् नासिकापुटाभ्यां शनैः शनैः पवनमाकृष्य स्वशक्तिमनुसृत्य कुम्भकं विधाय इडया रेचयेत् । इत्थं गतौ स्थितौ च कुर्वतः श्लेष्मरोगाः विनश्यन्ति जठराग्निश्च वर्धते । मुखेन सीत्कुर्वन् गुल्मप्लीहाज्वरपित्तक्षुधाप्रभृतयः रोगाः विनश्यन्ति । कुम्भकः द्विविधो भवति सहितो केवलश्च । तत्ररेचकपूरकोपेतः सहितः प्रोच्यते तद्विहितश्च केवलः । यावत्केवलकुम्भको नैव सिध्यति तावन् सहितः समभ्यसनीयः । यदा केवलकुम्भकसिध्यति तदा योगिने त्रिष्वपि लोकेषु किंचिदपि दुर्लभम् नैव भवति । केवलकुम्भकसिद्धयैव कुण्डलिनी जागर्ति । योगी कृशकायः, प्रसन्नवदनः, निर्मलाक्षः, नादश्रोता, सर्वरोगशून्या, जित-बिन्दुः प्रज्वलितजठराग्निकश्च भवति । एतदेव वैशिष्ट्यंकुण्डलिनिजागृतेः जागृतौ समुपलभ्यते ।

नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिन्हं तत्सिद्धिसूचकम् ।
यावदेतानि संपश्येत्तावदेवं समाचरेत् ॥2॥
अथवैतत्परित्यज्य स्वात्मशुद्धिं समाचरेत्
आत्मशुद्धः सदा नित्यः सुखरूप स्वयंप्रभः ॥3॥
अज्ञानान्मलिनो भाति ज्ञानाच्छुद्धोभवत्ययम् ।
अज्ञानमलपङ्कयः क्षालयेज्ज्ञानतोयतः ।
स एव सर्वदा शुद्धो नान्यः कर्मरतो हि सः ॥4॥

(जाबालदर्शनोपनिषद् खण्ड 5 मन्त्र 1-14)

1. सुखासनस्थो दक्षनाड्या बहिस्थं पवनं समाकृष्याकेशनखाग्रं कुम्भयित्वा सव्यनाड्या रेचयेत् । तेनकपालशोधनं वातनाडीगतसर्वरोगविनाशनम्भवति ।। हृदयादिकण्ठपर्यन्तं सस्वनं नासाभ्यां शनैः पवनमाकृष्य यथाशक्ति कुम्भयित्वा । इडया विरेच्य गच्छंस्तिष्ठन् कुर्यात् । तेन श्लेष्महरं जाठराग्निवर्धनं भवति ।। वक्त्रेणसीत्कारपूर्वकंवायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत् । तेन क्षुत्तृष्णाऽऽलस्यनिद्रा न जायन्ते । जिह्वया वायुं समाकृष्य यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत् । तेन गुल्मप्लीहाज्वरपित्तक्षुधादि नश्यति ।।

शाण्डिल्योपनिषदि प्रथमाध्याये सप्तमखण्डस्य षड्विंशतितम-मन्त्रतः समारभ्य त्रिंशत्तमं मन्त्रं[1] यावद् प्राणगतिनिरोधप्रक्रिया निर्दिष्टास्ति । सा चेत्थम्:-

यथा सूर्यव्यवहारस्य गतिशान्तौ जगद् व्यवहृतिश्चापि शाम्यते; तथैव शास्त्राभ्यासतः, सत्सङ्गतश्च, वैराग्याभ्यासयोगेन जगदिदं ममेति प्रथमं जगत्कर्मसु सर्वथानास्थामावहेत् । तदनन्तरं सुदीर्घकालं यावद् ध्येकान्ते ध्यानं एकतत्त्वाभ्यासंच दृढमभ्यसेत् । तेन प्राणगतिः समवरुध्यते प्राणवायुः विजीयते । विनैव श्रमं पूरकादीनां दृढाभ्यासेन सर्वथैकान्तध्यानयोगेन च मनसो गतिः समवरुध्यते । इत्थं मनो वशीभवति ओङ्कारस्योच्चारणान्ते शब्दतत्त्वानुभूतेश्च ज्ञानेन सुषुप्तिस्वरूपं समभ्युदयते । तदा प्राणगतिः समवरुद्धा भवति प्राणश्च विजीयते । यदा तालुमूलस्थाग्रन्थिः सावधानतया रसनया पीड्यते; तदा प्राणवायुरूर्ध्वच्छिद्रं गच्छति; प्राणगतिश्च समवरुध्यते । इत्थंच जितप्राणो योगी भवतीति शम् ।

कुम्भकः सः द्विविधः सहितः केवलश्चेति । रेचकपूरकयुक्तः सहितः तद्विवर्जितः केवलः । केवलसिद्धिपर्यन्तं सहितमभ्यसेत् । केवलकुम्भके सिद्धे त्रिषु लोकेषु न तस्य दुर्लभं भवति । केवलकुम्भकात् कुण्डलिनीबोधो जायते । ततः कृशवपुः प्रसन्नवदनो निर्मललोचनो भिव्यक्तनादो निर्मुक्तरोगजालो जित बिन्दुः पट्वग्निर्भवति अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टि र्निमेषोन्मेषवर्जिता । एषा सा वैष्णवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।।।।4।। ।शाण्डिल्योपनिषद् खण्ड 7 मन्त्र ।4।

1. सूर्यालोकपरिस्पन्द शान्तौ व्यवहृतिर्यथा ।
शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासयोगतः ।।26।।
अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वं संसारवृत्तिषु ।
यथाऽभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोचितात् ।।27।।
एकतत्त्वदृढाभ्यासात् प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।
पूरकाद्यनिलायामदृढाभ्यासात्खेदजात् ।।28।।
एकान्तध्यानयोगाच्च मनः स्पन्दो निरुध्यते ।
ओंकारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्त्वानुभावनात् ।
सुषुप्ते संविदोजाते प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।।29।।
तालुमूलगतां यत्नाज्जिह्वया क्रम्य घण्टिकाम् ।।*०।।
ऊर्ध्वरन्ध्रं गते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।।30।।
।शाण्डिल्योपनिषद् खण्ड 7 मन्त्र 25-30।

शाण्डिल्योपनिषदि प्रथमाध्याये सप्तमे खण्डे पंचदश मन्त्रतः समारभ्य विंशतितमं मन्त्रं यावत्खेचरी मुद्रा प्रतिपादितास्ति । सा चेत्थम्:-

अन्तर्लक्ष्यत्वात् यस्य योगिनश्चित्तं वायुश्चेत्युभे विलीयेते स योगी सर्वदा निश्चलतारकदृशा बाह्येऽनिमेषालोकनम् न किंचिदपि पश्यति; स्थितिरियं खेचरी मुद्रा निगद्यते । इयं मुद्रा केवलं लक्ष्ये ह्येकतानतां मंगलदायकतां चावहतीति वैष्णवी मुद्रा चापि निगद्यते । तत्र शून्यत्वाशून्यत्व रहितानि तत्त्वानि परम-पदत्वेन प्रकाशन्ते । अर्धनिमीलिताक्षः स्थिरमनाः नासाग्रे स्थिरदृष्टिः योगी इडापिङ्गलयोः निश्चलभावाधिगत्यनन्तरं ज्योतिःस्वरूपं निखिलबाह्यविषयरहितं परमद्युतिमद्दीप्तिमद् वा यद् परमतत्त्वं भवति तदेव प्रकाशते । तदेव च परमंतत्त्वं परमवस्तुस्वरूपं सत्तद्विषयतामेति । नेत्रतारकाद् ज्योतिषा संयोज्य भ्रुवौ च किंचिदुच्चैः समारक्षते स्थितिरियमेव पूर्वाभ्याससक्ष्यो भवति । एतेन क्षणमात्रेणैवो-न्मन्यवस्था प्राप्यते । अतएव खेचरीमुद्राभ्यासेनोन्मन्यवस्थायाधिगमतो योग-निद्रा समधिगम्यते । योगनिद्राधिकारी योगी कालवशो नैव भवति; अतोऽत्र शक्ति-मध्ये मनः स्थाप्य शक्तिं च मनसिकृत्य मनसा मनः सम्पश्यन् सुखी भवति । इत्थमेव ह्याकाशे ह्यात्मानं संस्थाप्य स्वात्मनि चाकाशं तदनन्तरं सर्वमप्याकाशमयं चिन्तयेद् ।

---

1. अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्तते ।
   दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।।
   मुद्रेयं खलु खेचरी भवति सा लक्ष्यैकताना शिवा ।
   शून्याशून्यविवर्जितं स्फुरति सा तत्त्वं पदं वैष्णवी ।।।5।।
   अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमनाः नासाग्रदत्तेक्षणश्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निस्पन्द-न्दभावोत्तरम् ।
   ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहितं देदीप्यमानं परं ।
   तत्त्वं तत्परमस्ति वस्तुविषयं शाण्डिल्य विद्धीहतद् ।।।6।।
   तारं ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमय भ्रुवौ ।
   पूर्वाभ्यास मार्गोऽयमुन्मनी कारकः क्षणात् ।
   तस्मात् खेचरीमुद्रामभ्यसेत् । ततोन्मनी भवति । ततो योगनिद्रा भवति ।
   लब्धयोगनिद्रस्य योगिनः कालो नास्ति ।।।7।।
   शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं च मनमध्यगाम् ।
   मनसा मन आलोक्य शाण्डिल्य त्वं सुखी भव ।।।8।।
   खमध्ये कुरु आत्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।
   सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तय ।।।9।।

आत्मातिरिक्तं किंचिदपि नैव भवतीति बाह्यचिन्ता परित्यागो विधेयः अतः चिन्तापरित्यागः सर्वचिन्तापरित्यागश्च स्वात्माजयः प्रोच्यते । इत्थमियं खेचरीमुद्रा सिध्यतीति खेचरीमुद्रेयं संसाधनीया भवतीति शम् ।

षड्त्रिंशत्तममन्त्रतः समारभ्य चत्वारिंशत्तमं मन्त्रं [1] यावत् शाण्डिल्योपनिषदि खेचरीमुद्रा प्रतिपादितास्ति सा चेत्थम्:-

गुरूणामुपदेशाननुसृत्य नैकविधसङ्कल्पकल्पनया प्राणगतिः समवरुध्यते । कुण्डलिनीं संकोच्य कपाटं समुद्घाट्य मोक्षद्वारस्य विमोचनं येन मार्गेण कर्त्तव्यं भवति तन्मुखं पिधाय कुण्डलिनी स्वपिति सा तिर्यगाकारा: सर्पिणीमिव समावर्तते । एनां कुण्डलिनीशक्तिं चंचलाङ्कुरुते सोऽत्रसर्वथामुक्तो भवति । सा कुण्डलिनी कण्ठोर्ध्वभागे स्वपिति, तदा योगिभ्यो मुक्तिदायिनी भवति; परं कण्ठान्नीचैः स्वपिति तदा अज्ञानिभ्यो बन्धकर्त्री सम्पद्यते । इडापिङ्गलयोः पन्थानौ विहाय सुषुम्नामार्गेण समायाति यतस्तद्विष्णोः परमंपदमस्ति । वायोरभ्यासः मनसा सह भवति । अस्मिन्नवसरे मनुष्येण स्वमनोवृत्तिः ह्यन्यत्र नैव नियोक्तव्या । तथ्यमेतन्नास्ति यदि शुक्ले दिने विष्णुः पूजनीयः कृष्णरात्रौ च विष्णुः नैव पूजनीयः । परं सर्वदैव विष्णुः पूजनीयः, न केवलं दिवा रात्रावथवा । पंचेन्द्रिय प्रवाहमयं

बाह्यचिन्ता न कर्त्तव्या तथैवान्तरचिन्तिका ।
सर्वचिन्तां परित्यज्य चिन्मात्र परमो भव ॥20॥
।शाण्डिल्योपनिषद् खण्ड 7 मन्त्र 15–20।

1. एभिः क्रमैस्तथान्यैश्च नानासङ्कल्पकल्पितैः ।
नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥36॥
आकुंचनेन कुण्डलिन्याः कपाटमुद्घाट्य मोक्षद्वारं विभेदयेत् ।
येन मार्गेण गन्तव्यं तद्द्वारं मुखेनाच्छाद्य प्रसुप्ता कुण्डलिनी कुटिलाकारा
सर्पवद्वेष्टिता भवति । सा शक्तिर्येन चालिता स्यात् स तु मुक्तो भवति ।
कुण्डलिनी कण्ठोर्ध्वभागे सुप्ता चेद्योगिनां मुक्तये भवति । बन्धनायाधो
मूढानाम् । इडादिमार्गद्वयं विहाय सुषुम्नामार्गेण गच्छेत्तद्विष्णोः परमं पदम् ।
मरुदभ्यसनं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्त्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणः ॥37॥

हृदयस्थमवकाशयुक्तं स्थानं ज्ञानोत्पादकमस्ति तत्रैव खेचरी मुद्रा भवति । यावतः दक्षिणनाड्यां स्थित्वा तदनन्तरं वायुः मध्ये भ्रमति तस्मिन् स्थाने स्थिरमानस्य नूनमेव खेचरीमुद्रा सिध्यतीति निश्चितम् ।

शाण्डिल्योपनिषदः सप्तमखण्डस्य ह्येकचत्वारिंशत्तममन्त्रतः समारभ्य ह्येकपंचाशत्तमं मन्त्रं¹ यावद् द्विपंचाशत् प्रघट्टकं यावच्च खेचरी-मुद्रापूर्वकं नैकधा योगसाधनेन नैकधा सिद्धयो भवन्ति; ताः समुपवर्ण्यन्ते । तद्यथा:-

इडापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं स्थानं वर्तते । तद्वायुं ग्रसते खेचरीमुद्रा यापि तत्रैवभवति; तत्रैव च सत्यं तिष्ठते ~~चन्द्रसूर्यनाड्योरन्तराले~~ निरालम्बन-स्थलमस्ति, तत्रैव व्योमाकाशमण्डले खेचरीमुद्रा सम्पद्यते । छेदनचालनदोहनैः रसनां तीक्ष्णीकृत्य भ्रूमध्ये दृष्टिं संस्थाप्य कपालविवरे रसनां परावृत्य प्रवेशयेत् । तदानीं खेचरीमुद्रा सम्पद्यते । रसना चित्तं च कपालकुहरे भ्रमतस्तदानीं स योगी मृत्युंजयो भवति । वामपादमूलेन मूलरन्ध्रं पिधाय दक्षिणपादं प्रसार्योभाभ्यां हस्ताभ्यां ग्रहण-नासिका पुटाभ्यां वायुं पूरयित्वा कण्ठबन्धयोर्ध्वीकरणेऽर्ध्वगस्य वायोः निरोधनंचेति क्रियाभिः सर्वक्लेशाः सर्वथा विनश्यन्ति । एतादृश साधको यदि

दिवा न पूजयेद्विष्णुं रात्रौ नैव पूजयेत् । सततं पूजयेद्विष्णुं दिवारात्रं न पूजयेत् ॥38॥
सुषिरो ज्ञानजनकः पंचस्रोतस्समन्वितः । तिष्ठते खेचरीमुद्रा त्वं हि शाण्डिल्य तां भज ॥39॥
सव्य दक्षिण नाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मिन् स्थाने न संशयः ॥40॥
।शाण्डिल्योपनिषद् अ0 । खण्ड 7 मन्त्र 36-40।

1. इडापिङ्गलयोर्मध्ये निरालम्बतले पुनः ।
तिष्ठन्ती खेचरीमुद्रा तत्र सत्यं प्रतिष्ठितम् ॥1॥
सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बतले पुनः ।
संस्थिता व्योमचक्रे सा मुद्रा नाम च खेचरी ॥27॥
छेदनचालनदोहैः कलां परां जिह्वां कृत्वा दृष्टिं भ्रूमध्ये स्थाप्य कपालकुहरे जिह्वां विपरीतगा यदा भवति तदा खेचरीमुद्रा जायते । जिह्वा चित्तं च खे ~~[illegible]~~ चरति । तेनोर्ध्वजिह्वः पुमानमृतोभवति ॥43॥ वामपादमूलेन योनिं संपीड्य दक्षिणपादं प्रसार्य तं कराभ्यां धृत्वा नासाभ्यां वायुमापूर्य कण्ठबन्धं समारोप्योर्ध्वतो वायुं धारयेत् तेन सर्वक्लेशहानिः ततः पीयूषमिव

विनश्यन्ति । तदानीं तदपि ह्यमृतमिव जीर्यते । क्षय-गुल्म-गुदावर्त-प्रभृतयो रोगाः सर्वे चर्मरोगाश्च विनश्यन्ति । प्राणजयस्यायमुपायः सर्वविधस्य मृत्योःनाशको भवति । वेद्वामपादपार्ष्णिं गुदस्थानेन सह संयोज्य दक्षिणपादं वामपादोपरि न्यसेत्; तदनन्तरं वायुं प्रपूर्य चिबुकं हृदयकंच संकोच्य गुदस्थानंचापि संकोच्य यावच्छक्यं स्वात्मतत्त्वं चिन्तयेत् । इत्थङ्कृते ह्यपरोक्षसिद्धिर्भवति । बाह्यं वायुमाकृष्य स्वोदरे प्रपूरयेत् । ततश्च नाभौ नासिकाग्रे पादांगुष्ठे मनसा यत्नपूर्वकं धारयेदित्थं प्रत्यहं सन्ध्योपासनवेलायां सर्वदैव यो योगी कुरुते सः सर्वरोगविमुक्तः श्रान्तिरहितश्च संजायते । नासाग्रे पुनः स्थिरीकरणेन वायुः जेतुं शक्यते । नाभौ निरोधेन सर्वरोगाः विनश्यन्ति । पादांगुष्ठे धारणेन शरीरे लघुता समनुभूयते । यः पुरुषः रसनया वायुमाकृष्य नैरन्तर्येण पिबति स श्रमदाहशून्यः सन् सर्वथा स्वस्थो भवति । तस्य सर्वे रोगाः विनश्यन्ति । यो ब्राह्मणः सन्ध्ययोरुभयोश्चापि वायुमाकृष्यमाचामते तस्य वाक् मासत्रयाभ्यन्तरे कल्याण-स्वरूपिणी सरस्वती सम्पद्यते इत्थं षण्मासान् यावदभ्यसनेन सर्वरोगाः विनश्यन्ति । यो विद्वान् जिह्वया वायुमाकृष्य जिह्वामूले तं स्थिरीकुरुते सोऽमृतं पिबति; तस्य च सर्वथा कल्याणं भवति । इडया नाड्या भ्रुवोर्मध्ये स्वात्मनि स्वात्मनो धारणेन मनुष्यः देवानामाहुतिम्भिनत्ति । यदि पूर्वं रुग्णो भवति तथापि तदनन्तरं स्वस्था भवति । इडापिङ्गलाभ्यां वायु-नसौ समाकृष्योदरस्योभयोः पार्श्वयोः घटिकां यावत् चालयते सः सर्वथा रोग-मुक्तो भवति मासं यावच्चत्रिष्वपि कालेषु जिह्वया वायुमाकृष्य स्वोदराभ्यन्तरे स्थिरीकुरुते सोऽपि देवाहारं भिनत्ति ।

विषं जीर्यते । क्षयगुल्मगुदावर्तजीर्णत्वगादि दोषा नश्यन्ति । एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्युपघातकः । वामपादपार्ष्णिं योनि-स्थाने नियोज्य दक्षिणचरणं वामोरूपरि संस्थाप्य वायुमापूर्य हृदये चिबुकं निधाय योनिमाकुंच्य मनोमध्ये यथाशक्ति धारयित्वा स्वात्मानं भावयेत् । तेनापरोक्षसिद्धिः ॥45॥

नाड्याद् प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम् ।
नाभिमध्ये नासाग्रे पादांगुष्ठे च यत्नतः ॥46॥
धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु वा सदा ।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो भवेद्योगी गतक्लमः ॥47॥
नासाग्रे वायुविजयं भवति । नाभिमध्ये सर्वरोगविनाशः ॥48॥
पादाङ्गुष्ठधारणाच्छरीरलघुता भवति ॥49॥
रसनाद्वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ।
श्रमदाहौ तु न स्यातां नश्यन्ति व्याधयस्तथा ॥50॥
ज्वराः सर्वे विनश्यन्ति विषाणि विविधानि च ।
मुहूर्तमपि यो नित्यं नासाग्रे मनसा सह ॥51॥
सर्वं तरति पाप्मानं तस्य जन्मशतार्जितम् ॥52॥

(शाण्डिल्योपनिषद् अ० १ खण्ड 7 मन्त्र 41–52)

आती है। एक ही आसन से शनैः शनैः अधिक समय तक बैठने का अभ्यास बढ़ाते रहना चाहिए। पैर आदि किसी अंग में एक आसन में बैठे रहने से यदि दर्द मालूम हो तो उस अंग पर नरम कपड़ा रखकर बैठना चाहिए। यदि अधिक पीड़ा हो तो रतनजोत के तेल की मालिश कर सकते हैं। एक आसन से जब ३ घंटा ३६ मिनट तक बिना हिले-डुले बैठा जा सके, तब उस आसन की सिद्धि समझना चाहिए। आरम्भ में बीच में दो-एक बार आसन को बदल सकते हैं। आसन को दृढ़ करने का सरल उपाय यह है कि जब बैठने का अवसर मिले तो उसी एक आसन से बैठने का यत्न करे। जो अभ्यासी स्थूल अथवा विकारी शरीर होने के कारण उपर्युक्त आसनों से न बैठ सके, वे अर्द्धपद्म, अर्द्धसिद्धि अथवा किसी सुख आसन से तथा दीवार का सहारा ले सकते हैं पर मेरु-दण्ड को सीधा तथा कमर, गर्दन, सिर को सम रेखा में रखना अति आवश्यक है। प्रथम तीन-अर्थात् स्वस्तिक सिद्ध और सम आसनों में हाथों को उलटा करके घुटनों पर रखकर तर्जनी अथवा अँगूठे के पास की अंगुली तथा अँगूठे को एक दूसरे ओर फेरकर दोनों के सिरे आपस में मिलाने और शेष अंगुलियों को सीधा फैलाकर रखने को ज्ञानमुद्रा कहते हैं अन्य तीन अर्थात् बद्धपद्म तथा वीरासन में दोनों हाथों को उठाकर सीने से लगाए रखना हितकर है। सब आसनों में बायाँ हाथ एड़ियों के ऊपर सीधा रखकर उसी प्रकार दायाँ हाथ उसके ऊपर रखकर अथवा जिसमें सुगमता प्रतीत हो उस विधि से हाथों को रखकर बैठ सकते हैं। मुख को पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर करके बैठना चाहिए।

अभ्यास पर बैठने से तीन घंटे पूर्व कुछ न खाय। बैठने के लिए एक चौकी होनी चाहिए, जो अधिक न ऊँची हो न अधिक नीची हो। चौकी के ऊपर कुशासन, उसके ऊपर ऊन का आसन, उसके ऊपर रेशम या (उसके अभाव में) सूत का वस्त्र होना चाहिए। अहिंसा में निष्ठा रखने वाले अभ्यासियों को किसी प्रकार के चर्म का आसन के रूप में प्रयोग न करना चाहिए। देश, काल और परिस्थिति को ध्यान में रखते हुए किसी किसी स्मृति में मृगचर्म की व्यवस्था दी गयी है, किन्तु वर्तमान समय में उत्तम से उत्तम ऊनी आसन सुगमता से प्राप्त हो सकते हैं और निरपराधी पशुओं की हिंसा अधिकतर चर्मप्राप्ति के लिए ही की जाती है।

अभ्यास ऐसी कोठरी या कमरे में करना चाहिए जो शुद्ध, शान्त, एकान्त और निर्विघ्न हो। हर प्रकार के शोरगुल, मच्छर, पिस्सू और

शीत आदि से रहित हो। अभ्यास से पहले अथवा पीछे हवन अथवा घी के साथ धूप-दीप आदि सुगन्धित वस्तुओं को जलाकर उसको सुगन्धित रखना चाहिए। नदी तट अथवा पाँच हजार फीट से अधिक ऊँचाई वाले पहाड़ी वाले स्थानों का वायुमंडल शुद्ध और भजन के लिए अधिक उपयोगी सिद्ध होता है, गरम मैदान वाले स्थानों में शरद् और वसन्त ऋतु में भजन अच्छा हो सकता है। पहाड़ों में अथवा जमीन में खुदी हुई गुफा समाधि लगाने के लिए अति उत्तम है किन्तु उसमें शीत किंचित् मात्र भी न होने पावे और शुद्ध हो। योगाभ्यास में खान-पान संयम रखना अति आवश्यक है और शरीर तथा नाड़ी शोधन से शीघ्र सफलता प्राप्त होती है जिसका विस्तारपूर्वक वर्णन विशेष विचार में कर दिया गया है। यहाँ शरीर के शुद्ध सात्विक शुद्ध स्वस्थ नीरोग आसन को दृढ़ और ध्यान को स्थिर करने तथा कुण्डलिनी को जागृत करने वाले कुछ उपयोगी बन्ध मुद्राएँ और आसन बतलाये देते हैं—

१. मूल-बन्ध—मूल गुदा एवं लिंग स्थान के रन्ध्र को बन्द करने का नाम मूल-बन्ध है। वाम पाद की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्य भाग में दृढ़ लगाकर गुदा को सिकोड़ कर योनि स्थान अर्थात् गुदा और लिंग एवं कन्द के बीच के भाग को दृढ़तापूर्वक संकोचन द्वारा अधोगत अपान-वायु को बल के साथ धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने को मूलबन्ध कहते हैं। सिद्धासन के साथ यह बन्ध अच्छा लगता है। अन्य आसनों के साथ एड़ी को सीवनी पर बिना लगाए हुए भी बन्ध लगाया जा सकता है।

फल—इससे अपानवायु का उर्ध्व गमन होकर प्राण के साथ एकता होती है। **कुण्डलिनी शक्ति सीधी** होकर ऊपर की ओर चढ़ती है। कोष्ठ-बद्ध दूर करने, जठराग्नि को प्रदीप्त करने और वीर्य को उर्ध्व-रेता बनाने में यह बन्ध अति उत्तम है। साधकों को न केवल भजन के अवसर पर किन्तु हर समय-मूल बन्ध को लगाए रखने का अभ्यास करना चाहिए।

२. उड्डीयान बन्ध—दोनों जानुओं को मोड़ कर पैरों के तालुओं को परस्पर भिड़ाकर पेट के नाभि से नीचे और ऊपर के आठ अंगुल हिस्से को बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) से ऐसा लगा दें, जिससे कि पेट के स्थान पर गड्ढा सा दीखने लगे। जितना पेट को अंदर की ओर अधिक खींचा जायगा उतना ही अच्छा होगा। इसमें प्राण पक्षी के

सदृश सुषुम्णा की ओर उड़ने लगता है, इसलिए इस बन्ध का नाम उड्डीयान रखा गया है। यह बन्ध पैरों के तालुओं को विना भिड़ाये हुए भी किया जा सकता है।

फल—प्राण और वीर्य का ऊपर की ओर दौड़ना, मन्दाग्नि का नाश, क्षुधा की वृद्धि, जठराग्नि का प्रदीप्त और फेफड़े का शक्तिशाली होना।

३. जालन्धर-बन्ध—कण्ठ को सिकोड़कर ठोड़ी को दृढ़तापूर्वक कंठकूप में इस प्रकार स्थापित करें कि हृदय से ठोड़ी का अन्तर केवल चार अंगुल का रहे, सीना आगे की ओर तना रहे। यह बन्ध कण्ठस्थान के नाड़ी जाल के समूह को बाँध रखता है इसलिए इसका नाम जालन्धर बन्ध है।

फल—कण्ठ का सुरीला, मधुर और आकर्षक होना, कण्ठ के सङ्कोच द्वारा इड़ा, पिङ्गला नाड़ियों के बंद होने पर प्राण का सुषुम्णा में प्रवेश करना।

लगभग सभी आसन, मुद्राएँ और प्राणायाम मूलबन्ध और उड्डीयान-बन्ध के साथ किये जाते हैं। राजयोग में, ध्यानावस्था में जालन्धर-बन्ध लगाने की बहुत कम आवश्यकता होती है।

४. महाबन्ध—पहली विधि—बायें पैर की एड़ी को गुदा और लिङ्ग के मध्य भाग में जमाकर वायीं जङ्घा के ऊपर दाहिने पैर को रख, समसूत्र में हो, वाम अथवा जिस नासारन्ध्र से वायु चल रहा हो उससे ही पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगावे। फिर मूलद्वार से वायु को ऊपर की ओर आकर्षण करके मूलबन्ध लगावे। मन को मध्य नाड़ी में लगाये हुए यथा-शक्ति कुम्भक करें। तत्पश्चात् पूरक के विपरीत वाली नासिका से धीरे-धीरे रेचन करें। इस प्रकार दोनों से अनुलोम-विलोम-रीति से समान प्राणायाम करें।

दूसरी विधि—पद्म अथवा सिद्धासन से बैठे, योनि और गुह्यप्रदेश सिकोड़, अपानवायु को ऊर्ध्वगामी कर, नाभिस्थ समान वायु के साथ मिलाकर और हृदयस्थ प्राणवायु को अधोमुख करके प्राण और अपान-वायुओं के साथ नाभिस्थल पर दृढ़ रूप से कुम्भक करें।

फल—प्राण का ऊर्ध्वगामी होना, वीर्य की शुद्धि, इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा का सङ्गम प्राप्त होना, बल की वृद्धि इत्यादि।

५. महावेध-पहली विधि—महाबन्ध की प्रथम विधि के अनुसार मूलबन्ध के पूर्व कुम्भक करके, दोनों हाथों की हथेली भूमि में दृढ़ स्थिर

करके, हाथों के बल ऊपर उठकर दोनों नितम्बों (चूतड़) को शनैः शनैः ताड़ना देवे और ऐसा ध्यान करे कि प्राण इड़ा, पिङ्गला को छोड़कर कुण्डलिनी शक्ति को जगाता हुआ सुषुम्णा में प्रवेश कर रहा है। तत्पश्चात् वायु को शनैः शनैः महाबन्ध की विधि के अनुसार रेचन करें।

दूसरी विधि—मूलबन्ध के साथ पद्मासन से बैठे, अपान और प्राणवायु को नाभि स्थान पर एक (मिला) करके दोनों हाथों को तानकर नितम्बों (चूतड़ों) से मिलते हुए भूमि पर जमाकर नितम्बों (चूतड़ों) को आसन-सहित उठा-उठाकर भूमि पर ताड़ित करते रहें।

फल—कुण्डलिनी शक्ति का जाग्रत् होना, प्राण का सुषुम्णा में प्रवेश करना। महाबन्ध, महावेध और महामुद्रा—तीनों को मिलाकर करना अधिक फलदायक है।

मुद्रा

१. खेचरी मुद्रा—जीभ को ऊपर की ओर उल्टी ले जाकर तालु कुहर (जीभ के ऊपर तालु के बीच का गड्ढ़ा) में लगाए रखने का नाम खेचरी मुद्रा है।

इसके निमित्त जिह्वा को वढ़ाने के तीन साधन किए जाते हैं—छेदन, चालन और दोहन।

पहिला साधन– छेदन-जीभ के नीचे के भाग में सूताकार वाली एक नाड़ी नीचे वाली दाँतों की जड़ के साथ जीभ को खींचे रखती है। इसलिए जीभ को ऊपर चढ़ाना कठिन होता है। प्रथम इस नाड़ी के दाँतों के निकट वाले एक ही स्थान पर स्फटिक (बिल्लौर) का धार वाला टुकड़ा प्रति दिन प्रातः काल चार-पाँच बार फेरते रहें। कुछ दिनों तक ऐसा करने के पश्चात् वह नाड़ी उस स्थान में पूर्ण कट जायगी। इसी प्रकार क्रमशः उससे ऊपर-ऊपर एक-एक स्थान को जिह्वा मूल तक काटते चले जायँ। स्फटिक फेरने के पश्चात् माजूफल का कपड़छान चूर्ण (टेरिन एसिड) जीभ के ऊपर नीचे तथा दाँतों पर मलें और उन सब स्थानों से दूषित पानी निकलने दें। माजूफल चूर्ण के अभाव में अकरकरा, नून, हरितकी और कत्थे का चूर्ण छेदन किए हुए स्थान पर लगावें। यह छेदन विधि सबसे सुगम है और इससे किसी प्रकार की हानि पहुँचने की सम्भावना नहीं है। यद्यपि इसमें समय अधिक लगेगा। साधारणतया छेदन का कार्य किसी धातु, तीक्ष्ण यंत्र से प्रति आठवें दिन उस सिरा को

बाल के बराबर छेदकर घाव पर कत्था और हरड़ का चूर्ण लगा कर करते हैं। इसके छेदन के लिए नाखून काटने वाला जैसा एक तीक्ष्ण यंत्र और खाल छीलने के लिए एक दूसरे यंत्र की आवश्यकता होती है जिससे कटा हुआ भाग फिर न जुड़ने पावे। इसमें नाड़ी के सम्पूर्ण अंश के एक साथ कट जाने से वाक् तथा आस्वादन शक्ति के नष्ट हो जाने का भय रहता है।

इसलिए इसे किसी अभिज्ञ पुरुष की सहायता से न करना चाहिए। छेदन की आवश्यकता केवल उनको होती है, जिनकी जीभ और (यह) नाड़ी मोटी होती है। जिनकी जीभ लम्बी और यह नाड़ी पतली होती है, उन्हें छेदन की अधिक आवश्यकता नहीं है।

दूसरा और तीसरा साधन—चालन व दोहन—अँगूठे और तर्जनी अँगुली से अथवा बारीक वस्त्र से जीभ को पकड़ कर चारों तरफ उलट फेर कर हिलाने और खींचने को चालन कहते हैं। **मक्खन अथवा घी** लगा कर दोनों हाथों की अंगुलियों से जीभ को गाय के थन दोहन जैसे पुनः पुनः धीरे-धीरे आकर्षण करने की क्रिया का नाम दोहन है।

निरन्तर अभ्यास करते रहने से अंतिम अवस्था में जीभ इतनी लम्बी हो जाती है कि नासिका के ऊपर भ्रू-मध्य तक पहुँच जाय। इस मुद्रा का बड़ा महत्त्व बतलाया गया है, इससे ध्यान की अवस्था परिपक्व करने में बड़ी सहायता मिलती है। जिह्वा के भी नाना प्रकार के भेद देखने में आए हैं। किसी की जिह्वा में सूताकार नाड़ी के स्थान में मोटा मांस होता है, जिसके काटने में अधिक कठिनाई होती है। किसी-किसी जिह्वा में न नाड़ी होती है न मांस। उसमें छेदन की आवश्यकता नहीं है। केवल चालन एवं दोहन होना चाहिए।

२. महामुद्रा—प्रथम विधि मूलबन्ध लगाकर बायें पैर की एड़ी से सीवन (गुदा और अण्डकोश के मध्य का चार अंगुल स्थान) को दबाएँ और दाहिने पैर को फैलाकर उसकी अंगुलियों को दोनों हाथों से पकड़ें। पाँच घर्षण करके बायीं नासिका से पूरक करे और जालन्धरबंध लगाये। फिर जालन्धरबंध खोलकर दाहिनी नासिका से रेचक करें। यह वामांग की मुद्रा समाप्त हुई। इसी प्रकार दक्षिणांग में इस मुद्रा को करना चाहिए।

दूसरी विधि—बायें पैर की एड़ी को सीवन (गुदा और उपस्थ के मध्य के चार अंगुल भाग) में बल पूर्वक जमाकर दायें पैर को लम्बा

फैलावें। फिर शनैः शनैः पूरक के साथ मूल तथा जालन्धरबंध लगाते हुए दायें पैर का अंगुठा पकड़ कर मस्तक को दायें पैर के घुटने पर जमा कर यथा शक्ति कुम्भक करें। कुम्भक के समय पूरक की हुई वायु को कोष्ठ में शनैः शनैः फुलावें और ऐसी भावना करें की प्राण कुण्डलिनी को जाग्रत करके सुषुम्णा में प्रवेश कर रहा है, तत्पश्चात् मस्तक को घुटने से शनैः शनैः रेचक करते हुए उठकर यथा स्थिति में बैठ जायँ इसी प्रकार दूसरे अंग से करना चाहिए। **प्राणायाम** की संख्या एवं समय बढ़ाता रहे।

फल—मंदाग्नि, अजीर्ण आदि उदर के रोगों तथा प्रमेह का नाश, क्षुधा की वृद्धि और कुण्डलिनी का जाग्रत होना।

३. अश्विनी मुद्रा—सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठ कर योनि-मंडल को अश्व के सदृश पुनः पुनः सिकोड़ना **अश्विनी मुद्रा** कहलाती है।

फल—यह मुद्रा प्राण के उत्थान और कुण्डलिनी शक्ति के जाग्रत करने में सहायक होती है। अपानवायु को शुद्ध और वीर्यवाही स्नायुओं को मजबूत करती है।

४. शक्तिचालिनी मुद्रा—सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठ कर हाथों की हथेलियाँ पृथिवी पर जमा दें। बीस-पच्चीस बार शनैः शनैः दोनों नितम्बों को पृथ्वी से उठा-उठा कर ताड़न करे। कुम्भक के समय अश्विनी मुद्रा करे अर्थात् गुह्य प्रदेश का आकर्षण, विकर्षण करता रहे। तत्पश्चात् जालन्धरबन्ध खोल कर यदि दोनों नासिका पुट से पूरक किया हो तो दोनों से अथवा पूरक से विपरीत नासिका पुट से रेचक करे और निर्विकार होकर एकाग्रता पूर्वक बैठ जाय।

घेरण्डसंहिता में इस मुद्रा को करते समय वालिस्त भर चौड़ा, चार अंगुल लम्बा, कोमल, श्वेत, और सूक्ष्म वस्त्र नाभि पर कटिसूत्र से बाँध कर सारे शरीर पर भस्म मल कर करना बतलाया है।

फल—सर्व रोग नाशक और स्वास्थ्य वर्धक होने के अतिरिक्त कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने में अत्यंत सहायक है। इससे साधक अवश्य लाभ प्राप्त करें।

५. योनि मुद्रा—सिद्धासन से बैठ समसूत्र हो षण्मुखी मुद्रा लगाकर अर्थात् दोनों अंगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जनियों से दोनों नेत्रों को, दोनों मध्यमाओं से नाक के छिद्रों को बंद करके और दोनों अनामिका

एवं कनिष्ठिकाओं को दोनों ओठों के पास रख कर काकी मुद्रा द्वारा अर्थात् जिह्वा को कौवे की चोंच के सदृश बना कर उसके द्वारा प्राण वायु को खींच कर अधोगति अपानवायु के साथ मिलावें। तत्पश्चात् ओम् का जाप करता हुआ ऐसी भावना करें कि उसकी ध्वनि के साथ परस्पर मिली हुई वायु कुण्डलिनी को जाग्रत करके षटचक्रों का भेदन करते हुए सहस्र दल कमल में जा रही है। इससे अन्तरज्योति का साक्षात्कार होता है।

६. योग मुद्रा—मूलबंध के साथ पद्मासन से बैठ कर प्रथम दोनों नासिका पुटों से पूरक करके जालन्धरबन्ध लगावे, तत्पश्चात् दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जा कर बायें हाथ की और दायें हाथ से बायें हाथ की कलाई को पकड़े, शरीर को आगे झुका कर पेट के अन्दर एड़ियों को दबाये हुए सिर को जमीन पर लगा दें। इस प्रकार यथा शक्ति कुम्भक करने के पश्चात् सिर को जमीन से उठा कर जालन्धरबंध खोल कर दोनों नासिकाओं से रेचन करें।

फल—पेट के रोगों को दूर करने और कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने में सहायक होती है।

७. शाम्भवी मुद्रा—मूल और उड्डीयानबंध के साथ-साथ सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठ कर नासिका के अग्रभाग अथवा भ्रूमध्य में दृष्टि स्थिर करके ध्यान जमाना साम्भवी मुद्रा कहलाती है।

८. तडागी मुद्रा—तडाग (तालाब) के सदृश कोष्ठ को वायु से भरने को तडागी मुद्रा कहते हैं। शवासन से चित्त लेट कर जिस नासिका का स्वर चल रहा हो उससे पूरक करके तालाब के समान पेट को फैला कर वायु से भर ले। तत्पश्चात् कुम्भक करते हुए वायु को पेट में इस प्रकार हिलावें जिस प्रकार तालाब का जल हिलता है। कुम्भक के पश्चात् सावधानी से वायु को शनैः शनैः रेचन कर दें इससे पेट के सर्व रोग समूल नाश होते हैं।

९. विपरीतकर्णी मुद्रा = शीर्षासन = कपालासन—पहिले जमीन पर मुलायम गोल लपेटा हुआ वस्त्र रख कर उस पर अपने मस्तक को रखे। फिर दोनों हाथों के तलों को मस्तक के पीछे लगा कर शरीर को उल्टा ऊपर उठा कर सीधा खड़ा कर दें। थोड़े ही प्रयत्न से मूल और उड्डीयान स्वयं लग जाता है। यह मुद्रा पद्मासन के साथ भी की जा सकती है।

इसको ऊर्ध्वपद्मासन कहते हैं। आरम्भ में इसको दीवार के सहारे करने में आसानी होगी।

फल—वीर्य की रक्षा, मस्तिष्क, नेत्र, हृदय तथा जठराग्नि का बलवान होना। प्राण की गति स्थिर और शान्त होना, कब्ज, जुकाम, सिरदर्द आदि का दूर होना, रक्त शुद्ध होना और कफ के विकार का दूर होना।

१०. वज्रोली मुद्रा—मलत्याग के समय कई बार मूत्र को बलपूर्वक ऊपर की ओर आकर्षित करे। ऐसा करते समय इस बात को ध्यान से देखें कि मूत्र धारा कितने नीचे से आकर्षित हो कर लौटती है और पुनः उतरते समय कितना समय लगता है। निरन्तर अभ्यास से जब मूलधार दस-बारह अंगुल नीचे से आकर्षित हो कर खींची जा सके और उतारने में कुछ शक्ति लगाना पड़े तो समझना चाहिए कि वज्रोली क्रिया सिद्ध हो गयी है। तत्पश्चात् क्रमशः जल, दूध, तेल अथवा घी, शहद अथवा अन्त में पारा खींचने का अभ्यास करे।

दूसरी विधि—एक चौदह अंगुल रबर की मूत्र निष्कासन (कैथिटॅर् नलिका जो कि अंग्रेजी दवाखानों में मिल सकती है) पानी में उबाल कर लिङ्ग-छिन्द्र में प्रवेश करने का अभ्यास करें। यह अभ्यास एक अंगुल से प्रारम्भ करके क्रमशः एक-एक अंगुल बढ़ाता जाय। जब बारह अंगुल प्रविष्ट होने लगे तो चौदह अंगुल लम्बी और लिंग के छिद्र के अनुसार चौड़ी जस्ते की सलाई जो दो अंगुल मुड़ी हुई ऊपर को मुँह-वाली हो जिससे कि लिङ्गेन्द्रिय में प्रविष्ट कर सके उपयुक्त रबर कैथिटॅर् की रीति से लिङ्ग छिद्र में प्रवेश करने का अभ्यास करे। जब बारह अंगुल तक प्रविष्ट होने लगे, तब चौदह अंगुल लम्बो लिङ्गछिद्र के अनुसार चौड़ी अन्दर से पोली एक चाँदी की सलाई बनावें, जो दो अंगुल टेढ़ी और ऊर्ध्वमुखी हो। इस टेढ़े भाग को लिंग छिद्र में प्रविष्ट कर दो अंगुल बाहर रहने दें, फिर सुनार की धमनी के सदृश धमनी से उस पर सलाई में लगातार फूत्कार करे। इस प्रकार लिङ्ग मार्ग का अच्छी तरह शुद्ध हो जाने पर वायु को खींचने और छोड़ने का अभ्यास करे, इस अभ्यास के सिद्ध हो जाने पर लिंग छिद्र से उपर्युक्त रीति से जल, तेल, दूध, शहद और पारे के खींचने का क्रमशः अभ्यास करे।

फल—लिंगेन्द्रिय के छिद्र की शुद्धि और अपानवायु पर पूर्णतया अधिकार प्राप्त हो जाता है, पथरी को तोड़ कर निकालने में सहायता मिलती

है। इस मुद्रा का फल हठयोग में अलौकिक सिद्धियाँ बतलाई गयी हैं परन्तु जरा सी असावधानी होने पर इन्द्रिय छिद्र में विकार होने से भयंकर शारीरिक रोग उत्पन्न होने तथा स्त्री के रज खींचने की चेष्टा में ऊँचे से ऊँचे अभ्यासी के लिए भी आध्यात्मिक पतन होने की अधिक सम्भावना है। इस प्रकार के बहुत से उदाहरण दृष्टिगोचर हुए हैं। इन मुद्राओं आदि को किसी अनुभवी की सहायता से करना चाहिए अन्यथा लाभ के स्थान में हानि पहुँचने की अधिक सम्भावना है।

चित लेटकर करने के आसन

१. पादाङ्गुष्ठ-नासाग्र-स्पर्शासन—पृथ्वी पर समसूत्र में पीठ के बल सीधा लेट जाय। दृष्टि को नासाग्र में जमाकर दायें पैर के अँगूठे को पकड़ कर नासिका के अग्रभाग को स्पर्श करे, इसी प्रकार पुनः पुनः करे, मस्तक, बायाँ पैर और नितम्ब पृथ्वी पर जमे रहें। इसी प्रकार दायें पैर को फैलाकर बायें पैर के अँगूठे को नासिका के अग्रभाग से स्पर्श करे। फिर दोनों पैरों के अँगूठों को दोनों हाथों से पकड़कर नासिका के अग्रभाग को स्पर्श करे। कई दिन के अभ्यास के पश्चात् अँगूठा नासिका के अग्रभाग को स्पर्श करने लगेगा।

फल—कमर का दर्द, घुटने की पीड़ा, कंद-स्थान की शुद्धि एवं उदर सम्बन्धी सर्वरोगों का नाश करता है। यह आसन स्त्रियों के लिए भी लाभदायक है।

२. पश्चिमोत्तानआसन—दोनों पाँवों को उड्डीयान और मूल बन्ध के साथ लम्बा सीधा फैलावे। दोनों हाथों की अँगुलियों से दोनों पैरों की अँगुलियों को खींचकर शरीर को झुका कर, माथे को घुटने पर टिका दे, यथाशक्ति वहीं पर टिकाए रहें। प्रारम्भ में दस-बीस बार शनैः शनैः रेचक करते हुए मस्तक को घुटने पर ले जायँ और इसी प्रकार रेचक करते हुए ऊपर उठते चले जायँ।

फल—पाचनशक्ति का बढ़ना, कोष्ठबद्धता दूर करना, सब स्नायु कमर तथा पेट की नश-नाड़ियों को शुद्ध एवं निर्मल करना, बढ़ते हुए पेट को पचकाना इत्यादि।

इस आसन को कम से कम दश मिनट तक करते रहने से उचित लाभ प्रतीत होगा।

स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार कुण्डलिनी [redacted] पीड़ा तथा अन्य उपसर्ग भी सम्भव हैं।"

इन ग्रंथियों से सुषुम्णा नाड़ी को खोलना ही योग साधना का प्रमुख महत्व है। प्राणायाम के द्वारा वायु खींचकर शरीर के ऊर्ध्वभाग को सिकोड़े और वायु को नीचे की ओर धकेले। नीचे की ओर (अपान वायु) जाती हुई वायु को भी अधोभागों को भी सिकोड़कर रोके रहे। इस प्रकार वायु को मूलाधार की ओर केन्द्रित करे, इस प्रकार की क्रिया से प्राण और अपान वायु के संघर्ष से, दबाव से जो ताप उत्पन्न होगा उससे प्रसुप्त कुण्डलिनी के आवेष्टन ढीले पड़ जायेंगे और वह सक्रिय तथा जागृत हो उठेगी तथा सुषुम्णा का मुख खुल जायगा और सुषुम्णा के माध्यम से चित्रिणी नाड़ी के सहारे कुण्डलिनी ऊपर को गतिमान होकर ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुँचेगी। यह साधना अत्यन्त दुष्कर है, सहसा इसमें सफलता मिलना सम्भव नहीं है। इस क्रिया में प्राण वायु को इड़ा, पिंगला नाड़ियों से हटाकर सुषुम्णा नाड़ी के माध्यम से (जो मेरुदण्ड में है) ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना होता है। इस क्रिया में 'जलंधर' और 'मूलबन्ध' आसनों का प्रयोग होता है। तात्पर्य यह है कि प्राण और अपान वायु के मिलने से जो आन्तरिक ताप बनता है उससे ठीक ऐसी स्थिति बनती है जैसे कि खाली नली में नीचे ऊपर दोनों ओर से पम्प किया जाय और मध्यस्थ वायु को निकलने न दिया जाय, यह वायु गरम होकर कहीं भी बाहर निकलने का प्रयास करेगी और पम्प में कोई छोटा सा छिद्र होगा तो उसी पर दबाव पड़ेगा। इसी प्रकार प्राण व

अपान वायु रोकने से कुण्डलिनी पर दबाव पड़ने से उसके बन्धन ढीले पड़कर सुषुम्णा का द्वार खुल सकेगा।

अथवा ऐसा समझें कि जिस प्रकार रक्तचाप मापक यंत्र की पेटी हाथ में बाँधकर गुब्बारे से पम्प करने पर यंत्र [redacted] है।

षटचक्र

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक षट् (६) चक्र हैं जो एक बन्द कमल पुष्प के आकार के हैं। कुण्डलिनी जागृत होने पर जब सुषुम्णा द्वारा प्राणवायु ऊपर को गतिमान होता है तो उसे क्रमशः इन ६ चक्रों का भेदन करना होता है—

(१) मूलाधार में मूलाधार चक्र—मेरुदण्ड में सबसे नीचे स्थित पृथ्वीतत्त्व से सम्बन्धित है।
(२) लिंगमूल में स्वाधिष्ठान चक्र—जल तत्त्व से सम्बन्धित है।
(३) नाभि में मणिपूरक चक्र—यह प्रकाश और तेज का प्रतीक है।
(४) हृदय में अनाहत चक्र—यह वायु तत्त्व का प्रतीक है।
(५) कण्ठ में विशुद्ध चक्र या शून्य चक्र—आकाश तत्त्व का प्रतीक है।
(६) भौंहों के मध्य आज्ञा चक्र—यह मन का प्रतीक है।

इन षटचक्रों के बाद अन्त में हजार पंखुड़ियों वाला 'सहस्रार चक्र'

Scanned by CamScanner

स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार कुण्डलिनी का स्थान [redacted] पीड़ा तथा अन्य उपसर्ग भी सम्भव हैं।"

इन पंक्तियों से सुषुम्णा नाड़ी को खोलना ही योग साधना का प्रमुख ध्येय है। प्राणायाम के द्वारा वायु खींचकर शरीर के ऊर्ध्वभाग को सिकोड़े और वायु को नीचे की ओर धकेले। नीचे की ओर (अपान वायु) जाती हुई वायु को भी अधोभागों को भी सिकोड़कर रोके रहे। इस प्रकार वायु को मूलाधार की ओर केन्द्रित करे, इस प्रकार की क्रिया से प्राण और अपान वायु के संघर्ष से, दबाव से जो ताप उत्पन्न होगा उससे प्रसुप्त कुण्डलिनी के आवेष्टन ढीले पड़ जायेंगे और वह सक्रिय तथा जागृत हो उठेगी तथा सुषुम्णा का मुख खुल जायगा और सुषुम्णा के माध्यम से चित्रिणी नाड़ी के सहारे कुण्डलिनी ऊपर को गतिमान होकर ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुँचेगी। यह साधना अत्यन्त दुष्कर है, सहसा इसमें सफलता मिलना सम्भव नहीं है। इस क्रिया में प्राण वायु को इडा, पिंगला नाड़ियों से हटाकर सुषुम्णा नाड़ी के माध्यम से (जो मेरुदण्ड में है) ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना होता है। इस क्रिया में 'जलंधर' और 'मूलबन्ध' आसनों का प्रयोग होता है। तात्पर्य यह है कि प्राण और अपान वायु के मिलने से जो आन्तरिक ताप बनता है उससे ठीक ऐसी स्थिति बनती है जैसे कि खाली नली में नीचे ऊपर दोनों ओर से पम्प किया जाय और मध्यस्थ वायु को निकलने न दिया जाय, यह वायु गरम होकर कहीं भी बाहर निकलने का प्रयास करेगी और पम्प में कोई छोटा सा छिद्र होगा तो उसी पर दबाव पड़ेगा। इसी प्रकार प्राण व

अपान वायु रोकने से कुण्डलिनी पर दबाव पड़ने से उसके बन्धन ढीले पड़कर सुषुम्णा का द्वार खुल सकेगा।

अथवा ऐसा समझें कि जिस प्रकार रक्तचाप मापक यंत्र की पेटी हाथ में बाँधकर गुब्बारे से पम्प करने पर यंत्र [redacted] है।

षटचक्र

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक षट् (६) चक्र हैं जो एक बन्द कमल पुष्प के आकार के हैं। कुण्डलिनी जागृत होने पर जब सुषुम्णा द्वारा प्राणवायु ऊपर को गतिमान होता है तो उसे क्रमशः इन ६ चक्रों का भेदन करना होता है—

(१) मूलाधार में मूलाधार चक्र—मेरुदण्ड में सबसे नीचे स्थित पृथ्वीतत्व से सम्बन्धित है।

(२) लिंगमूल में स्वाधिष्ठान चक्र—जल तत्व से सम्बन्धित है।

(३) नाभि में मणिपूरक चक्र—यह प्रकाश और तेज का प्रतीक है।

(४) हृदय में अनाहत चक्र—यह वायु तत्व का प्रतीक है।

(५) कण्ठ में विशुद्ध चक्र या शून्य चक्र—आकाश तत्व का प्रतीक है।

(६) भौंहों के मध्य आज्ञा चक्र—यह मन का प्रतीक है।

इन षटचक्रों के बाद अन्त में हजार पंखुड़ियों वाला 'सहस्त्रार चक्र'

Scanned by CamScanner

नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं त्वत्साधनं तत्त्वपदस्य ज्ञाने।
भवत्प्रसादात्पवनेन साकं विलीयते विष्णुपदे मनो मे।।446।।

उस नाद के अनुसन्धान रूप साधन को मैं नमस्कार करता हूँ क्योंकि मैं तत्त्वपद का साधन आप ही को जानता हूँ। पवन (प्राण) सहित आपकी कृपा से मेरा मन विष्णुपद में विलीन होगा।(446)

जालन्धरोड्ड्याणसुमूलबन्धान् जल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूले।
बन्धत्रयेऽस्मिन् परिचीयमाने बन्धः कुतो दारुणकालपाशात्।।447।।

जो व्यक्ति जालन्धर, उड्डयान और मूल – इन तीनों बन्धों को क्रमश कण्ठ, उदर और पायुमूल में लगाने की कला से सुपरिचित हो गया है वह दारुण कालपाश रूपी बन्धन में कैसे रह सकता है।(447)

ओड्ड्याणजालन्धरमूलबन्धैरुन्निद्रितायां सुरनायिकायाम्।
प्रत्यङ्मुखात्सम्प्रविशन्सुषुम्नां गमागमौ मुंचति गन्धवाहः।।448।।

जालन्धर, ओड्डयाण, मूल –इन तीन बन्धों से जिसने जगा लिया है सुरनायिका कुण्डलिनी को और उन्मुख कर उसको सुषुम्ना में प्रवेश कराये हुये योगी का प्राण गमागम से मुक्त हो जाता है।(448)

उत्थापिताधारहुताशनोत्थैराकुंचनैः शश्वदपानवायोः।
सन्तापिता चन्द्रमसं पतन्तीं पीयूषधारां पिबतीह धन्यः।।449।।

उत्थापित मूलाधार रूपी अग्नि से निष्पन्न आकुंचनों के द्वारा अपान वायु को नित्य ही सन्तापित किये जाने पर (ललना चक्र से टपकती हुई) अमृतधारा को पीकर साधक धन्य होता है।(449)

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां विवर्जिता रेचकपूरकाभ्याम्।
विशोषयन्ती विषमप्रवाहं विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम्।।450।।

बन्धत्रय के अभ्यास की परिपक्वावस्था से उत्पन्न तथा रेचक और पूरक से रहित जो विशप्रवाह को सुखाती रहती है कुण्डलिनी उस साधक का जो केवलकुम्भकरूपा विद्या को भजता है।(450)

अनाहते चेतनसाधनैरभ्यासशूरैरनुभूयमाना ।
संस्तम्भितश्वासमनःप्रचारा सा जृम्भते केवलकुम्भकश्रीः।।451।।

चेतन की सावधानता (संयम) से साधक श्रेष्ठों के द्वारा बताये गये साधना से श्वास के प्रचलन रहित स्थिति में वह केवल कुम्भक रूपी ऐश्वर्य से युक्त होकर 'अनाहत' नाद का अनुभव करता है।(451)

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

Scanned by CamScanner

29. नादबिन्दुयोगलक्षणम् = नाद और बिन्दु के योग का लक्षण -

मणिपूरस्य पद्मस्य कर्णिकायां महारजः।
ताम्रवर्णं च भवति पूरकेण तदुन्नतम्॥222॥
कुण्डलीसहयोगेन कृत्वा पश्चात्सहस्रके।
पद्मेऽथ कर्णिकायां वै शुद्धस्फटिककान्तिना॥223॥
कोटिसूर्यप्रतीकाशतेजोरूपेण बिन्दुना।
मेलयेदेष वै नादबिन्दुयोग इतीरितः॥224॥

मणिपूर में नाद और सहस्रार में बिन्दु रहता है। इन दोनों के योग (मिलन) करने की विधि मणिपूर चक्र में ताम्रवर्ण का महारज (नाद) को पूरक के द्वारा कुण्डलिनीशक्ति का सहयोग से ऊर्ध्वगति प्रदान करके सहस्रार चक्र के कर्णिका में विद्यमान शुद्ध स्फटिक के कान्ति जैसे एवं कोटिसूर्य का तेजोमय प्रकाश सदृश विद्यामन बिन्दु के साथ मिलायें। यही नाद-बिन्दु का योग है। (222-224)

योगिनः साधना सूक्ष्माऽपीयमेवास्ति वर्णिता।
वीर्यमास्ते प्राणशक्तिस्तन्नाशे ह्रसतीह सा।।225।।

यह साधना अत्यन्त सूक्ष्म होने पर भी योगियों केलये ही वर्णित है, क्योंकि वीर्य ही प्राणशक्ति है, उसके नाश होने से साधना से साधक नीचे गिरता ही है।(225)

CC-0. Shri Satyam Sadhana Kutir, Rishikesh. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

30. महारजोवीर्ययोगलक्षणम् = महारज और वीर्य के योग का लक्षण -

अपानशक्तेरुत्थानादुदानाग्नेश्च योगतः।
वीर्यस्य प्राणशक्तिस्तु प्रभवत्यूर्ध्वगामिनी।।226।।

अपानशक्ति को ऊपर की ओर उठाने से उदराग्नि का योग से वीर्य के साथ प्राणशक्ति ऊर्ध्वगामी होती है।(226)

न वै स्खलति तद्वीर्यं योगिनस्तादृशस्य च।
उदानवेगस्य बलात्स्वप्नदोषादिषु स्रुतम्।।227।।

इस प्रकार का योगी के वीर्य का स्खलन कभी नहीं होगा। उदानवायु का वेग के बलपर ही स्वप्नदोष आदि में वीर्य स्खलित होता है।(227)

वीर्यं तदुष्णता शक्त्या योनिस्थानस्थितेन वै।
रुधिरेण सम्मिलति प्राणवेगश्च तद्बलात्।।228।।

वीर्य, उसकी गर्मी और योनिस्थान में स्थित शक्ति - ये तीनों जब खून के साथ मिल जाते हैं तब प्राण का वेग के सहयोग से वीर्य-स्खलन होता है।(228)

सुषुम्नायामूर्ध्वगतिं क्रियते क्रिययाऽनया।
महारजोवीर्ययोगो यतिभिः कथितो मुदा।।229।।

उक्त क्रिया से जब वीर्य का सुषुम्ना में ऊर्ध्वगति प्राप्त होती है तो उसको योगियों ने 'महास्वोवीर्ययोग' कहा है।(229)

Scanned by CamScanner

ब्रह्माण्डभाण्डस्थितम्—यह अमृत का गुणवाचक विशेषण है। ब्रह्माण्ड का आधारपात्र या भाण्ड जिस पर ब्रह्माण्ड आधारित है, कुण्डलिनी है। कुण्डलिनी ही भाण्ड है, क्योंकि वही सर्व की योनि है।

गोरक्षसंहिता में इसे स्पष्ट किया गया है—

'प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता हता।
सूचीव गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया॥
स्वपन्ती भुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा।
उद्घाटयेत् कवाटं तु यथा कुञ्चिकया दृढम्।
कुण्डलिन्या तथा योगी ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत्॥
कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानञ्च तच्चेतसि।
वारं-वारमपानमूर्ध्वमनिशं प्रोत्सारयन् पूरयन्
प्राणं मुञ्चति मोक्षमेति शनकैः शक्तिप्रभावाद् यतः॥'

Scanned by CamScanner

जब शिष्य योगीगुरुके पास जाता है तब गुरु शिष्यको यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदिका अभ्यास कराते हैं। इन सबसे शिष्य जब अभ्यस्त हो जाता है तथा उसके अन्तःकरण शुद्ध हो जाते हैं एवं चित्तकी एकाग्रता हो जाती है तब गुरु उसे कुण्डलिनी योग अर्थात् षट्चक्र भेदका ज्ञान प्रदान करते हैं। शिष्य उसे अच्छी तरहसे समझ ले तब गुरुके द्वारा बताये गये आसनमें बैठकर कुण्डलिनी जागरण करे। विनिर्दिष्ट आसनपर बैठकर प्राणवायु अथवा श्वासका कुम्भककर 'हंसः' मन्त्रका 'मैं ब्रह्म हूँ' इसप्रकार मानसिक चिन्तन करते हुए हृदयसे जीवात्माको मूलाधारमें ले जायँ, जहाँपर कुण्डलिनी सोयी हुई है। उसके बाद धीरे-धीरे गुदाका सङ्कोचन कर, अपान वायुका निरोध करे। वायुका उत्तोलनकर मूलाधार कमलकी कर्णिकाके मध्यवर्ती त्रिकोणस्थ कामको बायें तरफसे घुमावे। उसके उद्दीप्त होनेपर उसमें स्थित कामाग्निसे उत्तप्त हुई कुण्डलिनीका हुङ्कारके द्वारा जागरण करे। यह हूंकार कूर्चबीज है। जब तक कुण्डलिनी उत्तप्त नहीं होती, उसका जागरण नहीं होता है। जब कामवायुको आन्दोलित किया जाता है तब उसमेंसे तेज उत्पन्न होता है। इसप्रकारसे गरमीवायुके कारण कुण्डलिनी उत्तप्त हो जाती है, तब हूंकार करना चाहिए। जब हूंकार करेंगे तब कुण्डलिनीको झटका लगेगी। इस प्रकारसे तेज झटका लगने पर जिस स्वयम्भू लिङ्गके छिद्रको अपने मुखसे आच्छादित कर रक्खी थी उसी छिद्रमें वह प्रवेश कर जाती है एवं स्वयम्भू लिङ्गके मूलसे निकली ब्रह्म नाड़ीके मुखमें प्रवेश कर जाती है। उस कुण्डलिनीका अनुसरण जीवात्मा भी करती है। जब यह कुण्डलिनी ब्रह्म नाड़ीमें प्रवेश करती है तब इस चित्रिणी नाड़ी अर्थात् ब्रह्मनाड़ीसे गुंथे

हुए कमलोंको प्राप्त कर यह हजारों सूर्योंके समान प्रकाशमान्, करोड़ों चन्द्रमाओंके समान शीतल बन जाती है। सारे कमल भी प्रकाशित हो जाते हैं।

इस प्रकारसे लयक्रमसे वह कुण्डलिनी तीनों लिङ्गोंका भेदन कर सहस्रारमें पहुँच जाती है। लयक्रम एवं सृष्टिक्रमका आगे कथन किया जायेगा।

सर्व प्रथम जब कुण्डलिनी मूलाधार पद्ममें स्थित रहती है तब उसका वैखरी भाव होता है। जब स्वयम्भू लिङ्गका भेदन करती है और अनाहत पद्ममें पहुँच जाती है तब उसे मध्यमा भाव प्राप्त होता है। उस मध्यमा भावसे अनाहत पद्ममें स्थित बाण लिङ्गका भेदन कर जब आज्ञा पद्ममें पहुँच जाती है तब उसे पश्यन्ती भाव प्राप्त होता है। पश्यन्ती भावसे आज्ञा पद्ममें स्थित इतर लिङ्गका भेदन कर जब सहस्रारमें स्थित परब्रह्मके पास पहुँच जाती है तब उसे पराभाव प्राप्त होता है। तब हंस रूप जीवात्मा परम हंस रूप परमात्मभावको प्राप्त करता है। कुण्डलिनी भी चैतन्यस्वरूपा बन कर उस चैतन्य स्वरूप ब्रह्ममें एकाकार हो जाती है। यही कुण्डलिनीयोग है। इस अवस्थामें विशुद्ध सत्त्वरूपा कुण्डलिनी महाकुण्डलिनी कहलाती है। जब तक सहस्रारमें स्थित परब्रह्ममें एकाकार नहीं होती है तब तक वह कुलकुण्डलिनी कहलाती है। महाकुण्डलिनी ही नित्यानन्द रूप मुक्तिको प्राप्त कराती है। हृदयस्थानसे अब 'मैं ब्रह्म हूँ' इस भावनासे आयी जीवात्मा यहाँपर ब्रह्मभावको प्राप्त हो जाती है। यही मोक्ष-प्राप्ति है।

Scanned by CamScanner

गौतमीये—

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य्यं दयार्ज्जवम् ।
क्षमा धृतिर्म्मिताहारः शौचञ्चेति यमा दश ॥
जपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणञ्चैव ह्रीर्म्मतिश्च तपो हुतम् ।
दशैते नियमाः प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ॥ इति ॥

तथाच एतद्द्वयाभ्यासशीलः श्रीनाथवक्त्रात् गुरुवक्त्रात् मोक्षवर्त्मप्रकाशं क्रमं ज्ञात्वा हुङ्कारेण मूलाधारस्थितवह्निपवनयोराक्रमेण तप्तां कुण्डलिनीं कृत्वा ब्रह्मद्वारस्य मध्ये तां रचयति ।

रुद्रयामले—

हुङ्कारेण समुत्थाप्य शक्तिं स्वाधारसंस्थिताम् ।

ततः सा प्रबोधिता तल्लिङ्गत्रयं स्वयम्भूबाणेतरलिङ्गत्रयं भित्त्वा भेदं कृत्वा तच्छिद्रेण ब्रह्माख्याया इति ल्यब्लोपे पञ्चमी ब्रह्मनाडीमारुह्य सकलसदनं प्राप्य परमरसयुक्तशिवे परमशिवे प्रदीपाभे देदीप्यते । ततः सा शुद्धस्वभावा सूक्ष्मतालक्षणेन तड़िदिव लसत्तन्तुरूपा तन्मोक्षानन्दं घटयति । नयवशात् नीतिवशात् । समाधौ यतो योगीशः तां कुलकुण्डलिनीं जीवात्मना सार्द्धं मोक्षधाम्नि परमशिवे सच्चिदानन्दरूपे भगवतीं चैतन्यरूपां ध्यायेत् ।

तन्त्रान्तरे—

ध्यै चिन्तायां स्मृतो धातुश्चिन्तातत्त्वेन निश्चला ।
एतद्ध्यानमिह प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं द्विधा ।
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं तथा ॥

अन्यत्रापि—

मज्जीवब्रह्मणोरैक्यं सोऽहमस्मीति[1] वेदनम् ।
तन्निर्गुणमिदम् । इत्यादि ।

[1] "हंस्यादिति" इति पाठान्तरम् ।

Scanned by CamScanner

ततो लाक्षाभं रक्तवर्णं परमामृतं कुण्डलिनी पीत्वा पूर्णानन्दमहोदयात् परशिवात् शिवसकाशात् प्राक्पादितोन्मन्यादिसृष्टिमार्गेण कुलपथात् कुलपथमारुह्य ब्रह्मारुह्य मूलाधारे स्वस्थाने प्रविशेत् । ततो योगी तद्दिव्यामृतधारया योगपरम्पराप्राप्तया ब्रह्माण्डस्थितं शरीरस्थं दैवतं डाकिन्यादिकं तर्पयेत् प्रीणयेत् । श्रीनाथवक्त्रादिति यदुक्तं तत् गोरक्षसंहितादौ स्पष्टीकृतम् ।

यथा—प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता हुता ।
सूचीव गुणमादाय व्रजत्यूर्द्ध्वं सुषुम्णया ॥
ज्वलन्ती भुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा ।
उद्घाटयेत् कवाटञ्च यथा कुञ्चिकया दृढम् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥
कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानञ्च तच्चेतसि ।
वारंवारमपानमूर्द्ध्वमनिशं प्रोत्सारयन् पूरयन्
प्राणं मुञ्चति मोक्षमेति शनकैः शक्तिप्रभावात् यतः ॥

कुञ्चिकया कुलुपकारीत्याख्यया ।

निर्व्वाणपद्धत्यामपि—
आदौ पूरकयोगेन स्वाधारे योजयेन्मनः ।
गुदमेढ्रान्तरे योनिस्तामाकुञ्च्य प्रबोधयेत् ॥
भ्रमद्योनिगतं ध्यायेत् कामं बन्धूकसन्निभम् ।
ज्वलत्कालानलप्रख्यं तडित्कोटिसमप्रभम् ॥
तदूर्द्ध्वे तु शिखा सूक्ष्मा चिद्रूपा परमा कला ।
तया सहितमात्मानमेकीभूतं विचिन्तयेत् ॥
गच्छन्ती ब्रह्ममार्गेण लिङ्गभेदक्रमेण तु ।
अमृतं यद्विसर्गस्थं परमानन्दलक्षणम् ॥
द्रुतरक्तं सतेजाढ्यं धारापातप्रवर्षणम् ।
पीत्वा कुलामृतरसं पुनरेव कुलं विशेत् ॥

Scanned by CamScanner

सा च प्राणः समाख्यातस्तन्त्रेऽस्मिन् परमेश्वरि ।
एवमभ्यस्यमानस्य अहर्निशनिबन्धनात् ।
चतुर्व्विधा तु या सृष्टिरस्यां योनौ प्रजायते ॥
पुनः प्रलीयते तस्यां कालाग्न्यादिशिवान्तिकम् ।
योनिमुद्रा परा सा तु बन्धस्तस्याः प्रकीर्त्तितः ॥

चतुर्व्विधेति नैयायिकमते पुरुषात् । सांख्यमते प्रकृतिपुरुषाभ्याम् । पातञ्जलमते प्रकृतितः । मीमांसामते अदृष्टात् सृष्टिः । तत्र योगो द्विविधः ।

यथा शारदायाम्—

पिण्डं भवेत् कुण्डलिनी शिवात्मा पदञ्च हंसः सकलान्तरात्मा ।
रूपं भवेत् बिन्दुरमन्दकान्तिरतीतरूपं शिवसामरस्यम् ॥
पिण्डादियोगं शिवसामरस्यात् सबीजयोगं प्रवदन्ति सन्तः ।
शिवे लयं नित्यगुणाभियुक्ते निर्बीजयोगं फलमव्यपेक्षम् ॥ इति ॥

तथान्यत्र—

दिक्कालादिविवर्ज्जिते परशिवे चैतन्यमात्रात्मके । इत्यादि ।

स्वच्छन्दसंग्रहेऽपि—

पिण्डं कुण्डलिनी शक्तिः पदं हंसः प्रकीर्त्तितः ।
रूपं बिन्दुरिति ख्यातं रूपातीतस्तु चिन्मयः ॥

तत्रान्तरेऽपि—

पिण्डे युक्ताः पदे युक्ता रूपे युक्ताः षडानन ।
रूपातीते तु ये युक्तास्ते मुक्ता नात्र संशयः ॥

मतभेदे अनेकानि पद्मान्याह स्वच्छन्दसंग्रहे—

अधश्चोर्द्ध्वं सुषुम्णायाः सहस्रदलसंयुतम् ।
रक्तं श्वेतञ्च साहस्रदलस्थं शक्तिसंयुतम् ॥
ऊर्द्ध्वाधो मुखमूलन्तु कर्णिकाकेशरान्वितम् ।
शक्तिरूपं महादेवि कुलाकुलमयं शुभम् ॥

Scanned by CamScanner

'सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रंथयोऽपि च ।।'[१]

आधारशक्तिरूपा कुण्डलिनी के ऋज्वीभूता होने पर इड़ा एवं पिङ्गला की मृत्यु हो जाती है क्योंकि कुण्डली के जागृत होने पर सुषुम्ना नाड़ी में प्राण प्रवेश कर जाता है—'ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डलीसहसा भवेत् । तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुराश्रया ।।'[२] मूलबंध लगाने से अधोगामी अपान ऊर्ध्वगामी होकर अग्निमण्डल में पहुँच जाता है, (नाभि के अधोभाग में स्थित त्रिकोण जठराग्नि में प्रविष्ट होने पर), अपानवायु से ताड़ित जठराग्नि शिखा दीर्घ हो जाती है और अग्नि एवं अपान अग्नि की दीर्घशिखा से ऊष्ण होकर ऊर्ध्वगति प्राण में प्रवेश कर जाते हैं । अपान की ऊर्ध्वगति से दीप्त अग्नि और प्रदीप्त हो उठती है । उसके ताप से कुण्डलिनी प्रतप्त होने से जाग उठती है और ब्रह्मनाड़ी में प्रवेश कर जाती है—'तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते । दण्डाहता भुजङ्गीतनिश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् । बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।।'[४]

जिस प्रकार कुञ्जी से किवाड़ खुलता है उसी प्रकार कुण्डली के उद्बोधन रूप चाभी से मोक्षद्वार का कपाट भी खुल जाता है—'उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् । कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ।।''[५] जिस मार्ग के द्वारा प्राणी ब्रह्मस्थान में प्रवेश करता है उस ब्रह्मद्वार को कुण्डलिनी अपने मुख से ढके हुए हैं ।[६] कन्द के ऊर्ध्व भाग में स्थित कुण्डलिनी जीवों को बंधन में डालने के लिए सोई पड़ी रहती है किन्तु वही योगियों को मोक्ष दिलाने हेतु जाग उठती है—'कन्दोर्ध्वं कुण्डलीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।।'[७] इसको चलाने पर यह जाग उठती है और योगी मुक्त हो जाता है—'कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता । सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ।।'[८] चूँकि यह ब्रह्मद्वार को मुख से ढके है—'येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् । मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी'—अतः उसे जगाना आवश्यक है जिससे कि वह ब्रह्मद्वार पर सोना छोड़कर ब्रह्मद्वार के मार्ग ब्रह्मनाड़ी में प्रवेश कर जाय । इस सर्पिणी को जगाने हेतु इसकी पूँछ पकड़कर इसे जगाना चाहिए—'पुच्छे प्रगृह्य भुजङ्गी सुप्तामुद्बोधयेच्चताम् ।'[९] निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ।।' इसको जगाने के लिए योगी को चाहिए कि वज्रासन लगाकर एवं शक्तिचालनी मुद्रा साधकर फिर भस्त्रिका प्राणायाम करे । नाभिदेश में स्थित सूर्य का आकुंचन करे (नाभि के आकुंचन द्वारा) फिर सूर्य के आकुंचन से कुण्डली शक्ति का चालन करे। दो मुहूर्त (चार घड़ी) तक निर्भय रहकर चालन करने से सुषुम्णागत यह कुण्डलिनी थोड़ा बहुत जाग जाती है । और परिणामवस्वरूप वह सुषुम्णा-मुख का

१. त्रिपुरासार समुच्चय　　२-९. हठयोगप्रदीपिका

त्याग कर देती है और प्राणवायु अपने आप सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है ।[१] जो योगी शक्ति को चलायमान कर लेता है वह भाग्यशील, सिद्ध एवं काल-जयी हो जाता है । कुण्डली को चलाकर भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए—'कुण्डली' चालयित्वा तु भस्त्रं कुर्याद्विशेषतः ।' अपने शरीर में स्थित बहत्तर हजार नाड़ियों के मल-शोधन एवं उनके प्रक्षालन का अमोघ उपाय मात्र यही कुण्डलिनीयोग है[२]—'द्वासप्ततिसहस्राणां नाड़ीनां मलशोधने । कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसना-दृते ।।'' मल को शक्ति (कुण्डलिनी) के मध्य एवं शक्ति को मन के मध्य लाकर कुण्डली का उद्बोधन करना चाहिए—'शक्ति मध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्य-गाम' क्योंकि इससे परमपद की प्राप्ति होती है—'मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ।।''[३]

इसके कुटिला, कुटिलोगी, कुण्डली, शक्ति आदि अनेक नाम हैं—कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गीशक्तिरीश्वरी । कुण्डल्यसन्धती चैते शब्दाः पर्याय वाचकाः ।।[४] रुद्रयामल में इसके एक हजार नाम उल्लिखित है ।

Scanned by CamScanner

अभासभेदतो भेदः फल तु सममेव हि ।
महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवेणोक्तमादरात् ॥ १२० ॥

पार्ष्णिवामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १२१ ॥

चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेत् वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ।
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत् ॥ १२२ ॥

प्रसारितस्तु यः पादस्तमुरूपरि विन्यसेत् ।
अयमेव महाबन्धो मुद्रावच्चामुमभ्यसेत् ॥ १२३ ॥

महाबन्धस्थितो योगी स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः ।
अयमेव महाबन्धः सिद्धैः अभ्यस्यते नरैः ॥ १२४ ॥

अन्तः कपालकुहरे जिह्वां व्यावर्त्य बन्धयेत् ।
भ्रूमध्ये दृष्टिः अप्येषा मुद्रा भवति खेचरी ॥ १२५ ॥

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया ।
जलन्धरो बन्ध एष अमृतद्रवपालकः ॥ १२६ ॥

नाभिस्थोऽग्निः कपालस्थसहस्रकमलच्युतम् ।
अमृतं सर्वदा तावदन्तर्ज्वलति देहिनाम् ॥ १२७ ॥

यथा चाग्निस्तदमृतं न पिबेत्तु पिबेत्स्वयम् ।
याति पश्चिममार्गेणैवमभ्यासतः सदा ।

Scanned by CamScanner

नाभिस्थोऽग्निः कपालस्थसहस्त्रकमलच्युतम् ।
अमृतं सर्वदा तावदन्तर्ज्वलति देहिनाम् ॥ १२७॥

यथा चाग्निस्तदमृतं न पिवेत्तु पिवेत्स्वयम् ।
याति पश्चिममार्गेणैवमभ्यासतः सदा ।
अमृतं कुरुते देहं जलन्धरमतोऽभ्यसेत् ॥ १२८॥

उड्याणं तु सहजं गुणौघात्कथितं सदा ।
अभ्यसेदस्ततन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ॥ १२९॥

नाभेः ऊर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयेदेव न संशयः ॥ १३०॥

मूलवन्धं तु यो नित्यमभ्यसेत्स च योगवित् ।
गुदे पार्ष्णिं तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ १३१॥

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलवन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ १३२॥

करणं विपरिताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निः विवर्द्धते ॥ १३३॥

आहारो बहुलः तस्य सम्पाद्यः सांकृते ध्रुवम् ।
अल्पाहारो यदि भवेदग्निः दाहं करोति वै ।
ऊर्ध्वं भानुरधश्चन्द्रस्तद्यथा शृणु सांकृते ॥ १३४॥

अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ।
क्षणात्तु किंचिदधिकमभ्यसेन दिने दिने ॥ १३५॥

वलिश्च पलितश्चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु ओगवित् ॥ १३६॥

वज्रोलिं कथयिष्यामि गोपितं सर्वयोगिभिः ।
अतीवैतद्रहस्यं तु न देयं यस्य कस्यचित् ।
स्वप्राणैस्तु समो यो स्यात्तसमै च कथयेद्ध्रुवम् ॥ १३७॥

स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तनियमैः विना ।
वज्रोलिं यो विजानति स योगी सिद्धिभाजनः ॥ १३८॥

Scanned by CamScanner

तत्र वस्तु द्वयं वक्ष्ये दुर्लभं येन केनचित् ।
लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिकरं स्मृतम् ॥ १३९॥

क्षीरमाङ्गिरसं चेति द्वयोराद्यं तु लभते ।
द्वितीयं दुर्लभं पुंसां स्त्रीभ्यः साध्यमुपायतः ।
योगाभ्यासरता स्त्री च पुंसा यत्नेन साधयेत् ॥ १४०॥

पुमान् स्त्री वा यदन्योन्यं स्त्रीपुंस्त्वानपेक्षया ।
स्वप्रयोजनमात्रैकसाधनात्सिद्धिमाप्नुयात् ॥ १४१॥

चलितो यदि बिन्दुः तमुर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ।
एवं च रक्षितो बिन्दुः मृतुं जयति तत्त्वतः ॥ १४२॥

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणत् ।
बिन्दुरक्षाप्रसादेन सर्वं सिध्यति योगिनः ॥ १४३॥

अमरोलिस्तद्यथा स्यात्सहजोलिस्ततो यथा ।
तदभ्यासक्रमः शस्यः सिद्धानां सम्प्रदायतः ॥ १४४॥

एतैः सैः वैस्तु कथितैरभ्यसेत् कालल्गलतः ।
ततो भवेद्राजयोगो नान्तरा भवति ध्रुवम् ।
न दिङ्मात्रेण सिद्धिः स्यादभ्यसेनैव जायते ॥ १४५॥

Scanned by CamScanner

अंगुलपर बाहर प्राणका अस्त होता है वहींसे प्राणके अस्तके पीछे अपानका उदय होता है। प्राणकी गति अग्निशिखाकी नाईं हृदयसे ऊपरकी ओर बाहरको है, और अपानकी गति जलकी नाईं हृदय आकाशकी ओर बाहर से भीतरको नीचेकी ओर है। अपान रूपी चन्द्रमाकी कला जब और जहाँ प्राण रूपी सूर्य द्वारा ग्रस्त हो जाती है (अर्थात् जब और जहाँ अपान और प्राण एक होते है) उस स्थानको प्राप्त करके फिर शोक नही होता (अर्थात् उस समयही निस्पन्द अवस्थाका अनुभव होता है जो कि आत्माकी अवस्था है)। इसी प्रकार जब प्राणकी कलाको अपान ग्रस्त कर लेता है (अर्थात् जहाँ और जब प्राण और अपान एक हो जाते हैं और स्पन्दन नहीं होता) उस स्थानको प्राप्त करके फिर जन्म नहीं होता। भीतर और बाहर रहनेवाली वायु ही प्राण और अपान का, जो कि शरीर को पुष्ट करते है, रूप धारण करती है। जब बाहर (१२ अगुल पर) प्राण तो शान्त हो जाए और अपान का उदय न हो, तब ध्यान लगाने पर शोक नहीं होता। इसी प्रकार हृदयके भीतर जब अपान शान्त हो जाए और प्राणका उदय अभी न हुआ हो, उस समय ध्यान लगाने से पुनर्जन्म नहीं होता, क्योंकि वही आत्मा का आधार है। वह ऐसा स्थान है जिसमे प्राण और अपान, उदय और अस्त, सूर्य और चन्द्रमा, दोनो का समागम होता है। हृदय मे अपान के अस्त होने पर प्राण का उदय होता है और बाहर प्राण का अस्त होने पर अपान का उदय होता है। इन दोनो उदय और अस्त के बीच की अवस्था, जिसमे प्राण और अपान दोनो ही की गति का अनुभव नहीं होता, आत्मा की निजी अवस्था है। उसमे स्थित होना ही योगी का ध्येय है। उसमे तब नित्य स्थिति होती है जब कि प्राण की गति का बिलकुल निरोध हो जाए।

Scanned by CamScanner

जो सबसे उत्तम प्राणायाम है और जिसको ज्ञानी लोग सोते जागते करते रहते है उसको अपने कल्याण के लिए सुनो। हृदय कमल के कोश से (फेफड़ो से) प्राण के बाहर निकलने का नाम रेचक है। बाहर बारह अगुल से प्राणो के भीतर के अङ्गो मे लाने का नाम पूरक है। बाहर से अपान के अन्दर आजाने पर उसके द्वारा भीतर के अङ्गो को यत्न से भरने का नाम भी पूरक है। हृदय मे आकर जब अपान अस्त हो जाए और वहाँ से प्राणका उदय न हो, तो वह अवस्था कुम्भक कहलाती है। योगी लोगो को उसका अनुभव होता है। रेचक कुम्भक और पूरक भी तीन प्रकार के हैं। वे स्वाभाविक है और सदा होते रहते हैं, उनको करने के लिये विशेष यत्न की आवश्यकता नहीं

Scanned by CamScanner

है। बुद्धिमानो ने जिस प्रकार उनका वर्णन किया है वह सुनो। जो वायु बारह अंगुल बाहर से उदय होती है उसके वहीं पर (बाह्य) पूरक आदि प्राणायाम होते है। नाक से बाहर बारह अंगुलकी दूरी पर, मिट्टी मे अप्रकटित घड़े की नाई, जब वायु आकाश मे स्थित रहती है तो उसे बाह्य कुभंक कहते है। बाहर की ओर जानेवाली वायु के नाककी फुङ्गल तक जानेको योग जागनेवाले लोग प्रथम बाह्य पूरक कहते हैं,और नाक की फुङ्गल से बाहर बारह अगुल तक प्राण के जाने को धीर लोग दूसरा बाह्य पूरक कहते है। प्राण के बाहर जाकर अस्त हो जाने पर जब तक कि वहाँ से अपान का उदय नहीं होता उस पूर्ण और सम अवस्था को बाह्य कुंभक कहते है। अपान के उदय होने से पूर्व जो उसकी अन्दरकी ओर जाने की प्रवृत्ति होने लगती है उस मुक्तिदायक प्राणायाम को बाह्य रेचक कहते है। बारह अङ्गुल बाहर से उठकर अपान का आकार-मय होना दूसरा पूरक कहलाता है। इन बाहरी और भीतरी प्राणों के स्वभावो, कुभक आदि को जानकर योगी दूसरा जन्म नहीं लेता। चलते, ठहरते, सोते, जागते, इन प्राणायामो को करते रहने से स्वाभाविक चञ्चल वृत्तिवाले प्राण भी वश मे आ जाते है। इन प्राणायामो को करता रहता हुआ पुरुष बुद्धिको इनमे लगाकर जो चाहे करे और खाये पिये, उसको कर्तृत्वका स्पर्श नहीं होता। इस अभ्यास मे खूब लग कर, बाहर से मनको रोक कर, कुछ दिन मे मनुष्य केवल पदको प्राप्त कर लेता है। इनका अभ्यास करने पर मनको बाहर के विषयो मे आनन्द नहीं आता, जैसे ब्राह्मण को कुत्ते के मांस मे (खाल मे) मजा नहीं आता। जब प्राण बाहर आकर अस्त हो जाए और अपानका उदय होने को हो (हुआ न हो), उस बाह्य कुभकका अवलम्बन करके योगी शोक से रहित हो जाता है। जब हृदय मे अपान का अस्त हो जाए और प्राण का उदय न हुआ हो, उस भीतरी कुभक का अवलंबन करके भी योगी शोक से पार हो जाता है। प्राण को निकाल कर अपान को ग्रहण न करके जो शुद्ध (बाह्य) कुम्भक होता है उसका अभ्यास करके योगी को परिताप नहीं होता। अपान को भीतर लेकर प्राण को बाहर न निकाल कर जो भीतरी कुभक होता है उसका अभ्यास करने से मनुष्य का पुनर्जन्म नही होता। प्राण और अपान दोनो ही जब भीतर लीन हो जाएँ, उस अवस्था का अभ्यास करके आत्मा के शान्त हो जाने पर शोक नहीं होता। प्राण को भक्षण करने को जब

अपान उद्यत होता है उस कल्पना रहित काल का ध्यान करने से फिर शोक नहीं होता। इसी प्रकार अपान को भक्षण करने को जब प्राण उद्यत होता है उस देश और काल का ध्यान करके शोक नहीं होता। जब और जहाँ बाहर और भीतर प्राण और अपान एक दूसरे को निगल जाते है और क्षण भर के लिये प्राण वायु की गति रुक जाती है, प्राण और अपान दोनो का अभाव हो जाता है, उस बिना किसी यत्न किये सिद्ध अवस्था को बाहर और भीतर का कुम्भक कहते है; उस अवस्था मे ही आत्मा के शुद्ध रूप का भान होता है। उसमे स्थिर होकर शोक नहीं होता।

Scanned by CamScanner

कोमल दल रूप लगता है ॥२०-२५॥

सेकेन विकसत्पत्रं सकलाकाशचारिणा ।
चलन्ति तस्य पत्राणि मृदु व्याप्तानि वायुना ॥२६
चलत्सु तेषु पत्रेषु स मरुत् परिवर्धते ।
वाताहृते लतापत्रजाले वहिरिवाऽभितः ॥२७
वृद्धिं नीतः स नाडीषु कृत्वा स्थानमनेकधा ।
ऊर्ध्वाधोवर्तमानासु देहेऽस्मिन् प्रसरत्यथ ॥२८
प्राणापानसमानाद्यैस्ततः स हृदयानिलः ।
सङ्केतैः प्रोच्यते तज्ज्ञैर्विचित्राचारचेष्टितैः ॥२९
यान्त्यायान्ति विकर्षन्ति हरन्ति विहरन्ति च ।
उत्पन्ति पतन्त्याशु ता एता। प्राणशक्तयः ॥३०
स एष हृत्पद्मगतः प्राण इत्युच्यते बुधैः ।
अस्य काचिन्मुने शक्तिः प्रस्पन्दयति लोचने ॥३१
काचित्स्पर्शमुपादत्ते काचिद्वहति नासया ।
काचिदन्नं जरयति काचिद्वक्ति वचांसि च ॥३२

नासिका के अग्रभाग से पाँव पर्यन्त समस्त देहाकाश में संचरणशील अपान वायु द्वारा सिच कर उसके पत्र विकसित हो रहे हैं ॥२६॥ हृदय-पत्र के संकुचित विकसित होने पर वन में लता, पत्रादि को व्याप्त करने वाले वायु के समान ही देहस्थ वायु वर्द्धित होता है ॥२७॥ वह वृद्धि को को प्राप्त हुआ वायु हृदय दि को आश्रयण बनाकर ऊपर नीचे

अवस्थित नाड़ियों में प्रविष्ट होकर शरीर में संचरण करता है ॥२८॥ उस वायु की उन्हीं चेष्टाओं के कारण विद्वज्जन उसे प्राण, अपान, समान आदि नामों से कहते हैं ॥२९॥ वही प्राण-शक्तियां द्रुत गति से चलतीं, आतीं, विकर्षण-हरण करतीं, विहार, उत्पतन और पतन आदि का निर्वहन करती हैं (अर्थात् वे प्राणशक्तियाँ ही अन्न-रस आदि की गति का संचालन करने वाली है) ॥३०॥ हे मुने ! विद्वानों ने हृदय कमल में अवस्थित शक्ति को प्राण कहा है, इसी को कोई शक्ति लोचनों में स्पन्दन करतीं है ॥३१॥ प्राण की ही कोई एक शक्ति स्पर्श ग्रहण करती, कोई नासिका से श्वास लेती, कोई अन्न का परिपाक करती और कोई बोलती है ॥३२॥

Scanned by CamScanner

तत्रोर्ध्वाधो द्विसङ्केतौ प्रसृतावनिलौ मुने ।
प्राणापानाविति ख्यातौ प्रकटौ द्वौ वरानिलौ ॥३३
शरीरपुरपालस्य मनसो रथचक्रयोः ।
अहङ्कारनृपस्याऽस्य प्रशस्येष्टतुरङ्गयोः ॥३४
तयोर्ममाऽनुसरतः प्राणापानाभिधानयोः ।
गतिं शरीरमरुतोराशरीरमरुद्धयोः ॥३५
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तेषु सदैव समरूपयोः ।
सुषुप्तसंस्थितस्येव ब्रह्मन् गच्छन्ति वासराः ॥३६
अविरतगतयोर्गतिं विदित्वा
हृदि मरुतोरनुसृत्य चोदितां ताम् ।
न पुनरिह हि जायते महात्मन्
मुदितमनाः पुरुषः प्रणष्टपाशः ॥३७

शरीर में ऊर्ध्व गमन और अधोगमन करने वाले जो दो श्रेष्ठ वायु स्थित हैं वे प्राण और अपान नाम से प्रकट एवं प्रसिद्ध हैं ॥३३॥ देह रूपी पुरी का रक्षक जो मन है, उसके रथ के यह दोनों चक्र हैं और अहंकार रूपी जो राजा है, उसके यह दोनों सुन्दर और इच्छानुसार चलने वाले अश्व हैं ॥३४॥ हे ब्रह्मन् ! उन शरीरगत जाग्रत्, स्वप्न सुषुप्ति में सदा समान रहने वाले और अधिक अभ्यास के कारण

अवरोध को प्राप्त न होने वाले प्राण और अपान वायुओं की गति का अनुसरण करते हुए मेरे दिवस, सुषुप्ति में अवस्थित (समाधि-रत) के समान व्यतीत हो रहे हैं ॥३५-३६॥ हे महात्मन् ! हृदयादि में संचरणशील प्राणापान वायुओं की गति को जान कर मुदित मन हुआ जीव भव-पाश से मुक्त होकर पुनः उत्पन्न नहीं होता अर्थात् जन्म-मरण के फन्दे से छूट जाता है ॥३७॥

Scanned by CamScanner

२०—प्राणायाम द्वारा मोक्ष-प्राप्ति

इत्थं स कथयन् पक्षी पृष्टस्तत्र पुनर्मया ।
कीदृशी प्राणवातस्य गतिरित्येव राघव ॥१
जानन्नपि मुने सर्वं किं मां पृच्छसि लीलया ।
यथापृष्टमहं वच्मि शृणु तत्राऽपि मद्वच : ॥२
प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन् स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थितः ॥३
अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मन् स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाक्स्थितः ॥४
जाग्रतः स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तमः ।
प्रवर्तते यतस्तज्ज्ञ तत्तावच्छ्रेयसे शृणु ॥५
बाह्योन्मुखत्वं प्राणानां यद्धृदम्बुजकोटरात् ।
स्वरसेनाऽस्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदुः ॥६
द्वादशांगुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतामधः ।
प्राणानामंगसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ॥७

वसिष्ठजी बोले—हे राघव ! उस पक्षी के उक्त प्रकार से कहते हुए ही मैंने उससे पुनः पूछा कि हे वायसराज ! प्राणवायु की गति कैसी है ? ॥१॥ काक बोला—हे सर्वज्ञानी मुने ! आप लीलावश ही यह पूछ रहे हैं, परन्तु मैं उस सबका उत्तर दूँगा, आप मेरे वचनों को सुनिये ॥२॥ हे ब्रह्मन् ! यह प्राणशक्ति निरन्तर गति और स्पन्दन वाली है और बाहरी भीतरी सभी अवयवों में ऊपर की ओर स्थित

Scanned by CamScanner

रहती है ॥३॥ हे ब्रह्मन् ! अपान शक्ति भी सदा स्पन्दनशील और गतिमती रहती है । यह शरीर के बाहर भीतर रहती हुई नीचे की ओर गमन करती है ॥४॥ जागृत, स्वप्न और सुषुप्ति से युक्त प्राणियों के लिए प्राणायाम श्रेष्ठ साधन है, उसे आप श्रवण करिये ॥५॥ विना प्रयास ही हृदयपद्मकोश से उपलब्ध, प्राणों की वहिर्मुखता का जो अभ्यास है, उसे ज्ञानीजन रेचक कहते हैं ॥६॥ वाह्य प्रदेश में बारह अंगुल पर्यन्त अधोगमन करने वाले प्राणियों के साथ अंगों का स्पर्श पूरक कहा जाता है ॥७॥

अपानेऽस्तं गते प्राणो यावन्नाऽभ्युदितो हृदि ।
तावत् सा कुम्भकावस्था योगिभिर्याऽनुभूयते ॥८
रेचकः कुम्भकश्चैव पूरकश्च त्रिधा स्थितः ।
अपानस्योदयस्थाने द्वादशान्तादधो बहिः ॥९
बाह्यानाभ्यन्तरांश्चैतान् कुम्भकादीननारतम् ।
प्राणापानस्वभावांस्तान् बुद्ध्वा भूयो न जायते ॥१०
अष्टावेते महाबुद्धे रात्रिदिवमनुस्मृताः ।
स्वभावा देहवायूनां कथिता मुक्तिदा मया ॥११
गच्छतस्तिष्ठतो वाऽपि जाग्रतः स्वपतोऽपि वा ।
एते निरोधमायान्ति प्रकृत्याऽतिचलानिलाः ॥१२
अव्यग्रमस्मिन् व्यापारे बाह्यं परिजहन्मनः ।
दिनैः कतिपयैरेव पदमाप्नोति केवलम् ॥१३
सर्वारम्भान्सदा स्वच्छः कुर्वन्वाऽपि बुधो जनः ।
प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थः सुखमेधते ॥१४

अपान वायु का शमन होने पर प्राणवायु जब तक हृदय में अभ्युदय को प्राप्त नहीं होता, उस अवस्था को कुम्भक कहते हैं, इस अवस्था का योगियों को पूर्ण अनुभव होता है ॥८॥ नासिका के अग्रभाग से बारह अंगुल पर्यन्त, अपानवायु के उत्पत्ति-स्थान में तीन अवस्था वाला प्राणायाम-रेचक, कुम्भक और पूरक होता है ॥९॥ प्राणापान वायुओं के स्वभाव वाले बाह्याभ्यन्तर जो कुम्भक आदि प्राणायाम हैं, उनका

Scanned by CamScanner

ज्ञान होने पर जीव इस जगत में पुनः उत्पन्न नहीं होता, ऐसा ज्ञानीजन कहते हैं ।।१०।। हे महामते ! देहवायु के स्वभाव वाले यह प्राणायाम आठ प्रकार के हैं, जो इनका रात दिन स्मरण करता है, उसे वह मुक्ति-दायक हो जाते हैं ।।११।। चलते, ठहरते, जागते या सोते हुए भी अभ्यास करने पर अत्यन्त चंचल वायु गतिहीन भी हो जाते हैं ।।१२।। प्राण के चिन्तन रूपी अभ्यास में लगा हुआ एवं बाह्य-विषयों से वितरित हुआ मन कुछ ही दिनों में उस केवल पद को प्राप्त कर लेता है ।।१३।। सभी कर्मों में अनुष्ठित निर्मल चित्त वाला ज्ञानी पुरुष प्राण और अपान की गति जानकर ही स्वस्थ सुख में प्रतिष्ठित हो जाता है ।।१४।।

सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मिं सगमागमम् ।
हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ।।१५
अस्तं गतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे ।
बहिः कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।।१६
अपानेऽस्त गते प्राणे किञ्चिदभ्युदयोन्मुखे ।
अन्तःकुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।।१७
पुष्पस्यास्न्तरिवाऽऽमोदः प्राणस्याऽन्तरवस्थितम् ।
न सप्रमाणं न वाऽज्ञान चिदात्मानमुपास्महे ।।१८
जलस्याऽन्तरिवाऽऽस्वादमपानस्याऽन्तरस्थितम् ।
न सप्राणं न वाऽप्राणं चिदात्मानमुपास्महे ।।१९
प्राणक्षयस्योपान्तस्थनरानक्षप्रकोटिगम् ।
अपानप्राणयोर्मध्यं चिदात्मानमुपास्महे ।।२०
यदखिलकलनाकलङ्कहीन
परिवलितं च सदा कलागणेन ।
स्वनुभवविभवं पदं तदग्र्यं
सकलसुरप्रणतं परं प्रपद्ये ।।२१

उदय और अस्त वाला, चन्द्रमा, रश्मि और गमन-आगमन से युक्त हृदयाकाश में अवस्थित प्राणरूप सूर्य के जो दर्शन करता है, यथार्थ में वही दर्शन करता है ।।१५।। प्राणवायु जब अस्त हो जाता और अपान

Scanned by CamScanner

का उदय होता है तब बहिर्कुम्भक का चिर-अभ्यास करने से संसार रूपी शोक की प्राप्ति नहीं होती ॥१६॥ और अपान वायु के अस्त होने तथा प्राणवायु से किंचित उदय होने पर आन्तरिक कुम्भक के चिर-अभ्यास से भी भवरूपी इस शोक में नहीं पड़ना होता ॥१७॥ पुष्प के भीतर स्थित सुगन्धि के समान प्राण में अवस्थित तथा प्राण-अपान दोनों से रहित जो चिदात्मा है, हम उसकी उपासना करते हैं ।१८। जल में स्थित द्रवता के समान, अपान में अवस्थित प्राणापान से रहित चिदात्मा की हम उपासना करते हैं ।१९। प्राण और अपान के क्षय का समीप और अन्त में प्रकाशक तथा प्राणापान दोनों में स्थित जो चिदात्मा है, हम उसके उपासक हैं ।२०। जो सम्पूर्ण कल्पना कलंकों से रहित है, जो कलाओं से सदैव परिपूर्ण रहता है और जो अपने अनुभव रूपी वैभव से सम्पन्न है, उस सुर वन्दित परम पद की हम उपासना करते हैं ।२१।

Scanned by CamScanner

( ) प्राणविद्या :—

सर्वदुःखक्षयकरी सर्वसौभाग्यवर्धिनी । (६।२४।१८)
कारणं जीवितस्येह प्राणचिन्ता समाश्रिता ॥ (६।२४।१९)
इडा च पिङ्गला चास्य देहस्य मुनिनायक ।
सुस्थिते कोमले मध्ये पार्श्वकोष्ठे निमीलिते ॥ (६।२४।२०)
पद्मयुग्मत्रयं यन्त्रमस्थिमांसमयं मृदु ।
ऊर्ध्वाधोनालमन्योन्यमिलत्कोमलसद्दलम् ॥ (६।२४।२१)
सेकेन विकसत्पत्रं सकलाकाशचारिणा ।
चलन्ति तस्य पत्राणि मृदु व्याप्तानि वायुना ॥ (६।२४।२२)
चलत्सु तेषु पत्रेषु स मरुत्परिवर्धते ।
वाताहते लतापत्रजाले बर्हिरिवाभित ॥ (६।२४।२३)
वृद्धिं नीत स नाडीषु कृत्वा स्थानमनेकधा ।
ऊर्ध्वाधोवर्तमानासु देहेऽस्मिन्प्रसरत्यथ ॥ (६।२४।२४)
प्राणापानसमानाद्यै स्तत. स हृदयानिल ।
संकेतैः प्रोच्यते तज्ज्ञैर्विचित्राकारचेष्टितै ॥ (६।२४।२५)
हृत्पद्मयन्त्रत्रितये समस्ता प्राणशक्तय ।
ऊर्ध्वाध प्रसृता देहे चन्द्रबिम्बादिवांशव ॥ (६।२४।२६)
यान्त्यायान्ति विकर्षन्ति हरन्ति विहरन्ति च ।
उत्पतन्ति पतन्त्याशु ता एता प्राणशक्तय ॥ (६।२४।२७)
स एष हृत्पद्मगत प्राण इत्युच्यते बुधै ।
अस्य काचिन्मुने शक्ति. प्रस्पन्दयति लोचने ॥ (६।२४।२८)
काचित्स्पर्शमुपादत्ते काचिद्वहति नासया ।
काचिदन्नं जरयति काचिद्वक्ति वचांसि च ॥ (६।२४।२९)
बहुनात्र किमुक्तेन सर्वमेव शरीरके ।
करोति भगवान्वायुर्यन्त्रेहामिव यान्त्रिक ॥ (६।२४।३०)
तत्रोर्ध्वाधो द्विसंकेतौ प्रसृतावनिलौ मुने ।
प्राणापानाविति ख्यातौ प्रकटौ द्वौ वरानिलौ ॥ (६।२४।३१)

Scanned by CamScanner

सहस्रविनिकृत्ताङ्गाद्बिसतन्तुलवादपि
दुर्लक्ष्या विद्यमानापि गति सूक्ष्मतराऽनयो ॥ (६।२४।३७)
प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्ति सदागति ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थित ॥ (६।२५।३)
अपानोऽप्ययनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्ति. सदागति ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाक्स्थित· ॥ (६।२५।४)
प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थ सुखमेधते ।
प्राणस्याभ्युदयो ब्रह्मन्पद्मपत्रादूध्र्वदि स्थितात् ॥ (६।२५।२९)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते प्राणोऽस्तं यात्यय बहिः ।
अपानस्योदयो बाह्याद्द्वादशान्तान्महामुने ॥ (६।२५।३०)
अस्तङ्गतिरथाम्भोजमध्ये हृदयसंस्थिते ।
प्राणो यत्र समायाति द्वादशान्ते नभ.पदे ॥ (६।२५।३१)
पदात्तस्मादपानोऽयं खादेति समनन्तरम् ।
बाह्याकाशोन्मुखो प्राणो वहत्यग्निशिखा यथा ॥ (६।२५।३२)
हृदाकाशोन्मुखोऽपानो निम्ने वहति वारिवत् ॥ (६।२५।३३)
अपानशशिनोऽन्तस्था कला प्राणविवस्वता ॥ (६।२५।३६)
यत्र ग्रस्ता तदासाद्य पदं भूयो न शोच्यते ।
प्राणार्कस्य तथाऽन्तस्था यत्रापानसिताशुना ॥ (६।२५।३७)
ग्रस्ता तत्पदमासाद्य न भूयो जन्मभाङ्नर· ।
प्राण एवार्कता याति सबाह्याभ्यन्तरेऽम्बरे ॥ (६।२५।३८)
आप्यायनकरी पश्चाच्छक्तिताम‌धितिष्ठति ।
प्राण एवेन्दुता त्यक्त्वा शरीराप्यायकारणीम् ॥ (६।२५।३९)
क्षणादायाति सूर्यत्वं सशोषणकरं पदम् ।
अर्कता सम्परित्यज्य न यावच्चन्द्रता गत ॥ (६।२५।४०)
प्राणस्तावद्विचार्यान्तेऽदेशकाले न शोच्यते ।
हृदि चन्द्रार्कयोर्ज्ञात्वा नित्यमस्तमयोदयम् ॥ (६।२५।४१)
आत्मनो निजमाधारं न भूयो जायते मन ।
सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मिं सगमागमम् ॥ (६।२५।४२)
अपानेऽस्तङ्गते प्राण समुदेति हृदम्बुजात् ॥ (६।२५।४७)
प्राणे त्वस्तङ्गते बाह्यादपान प्रोदित क्षणात् ॥ (६।२५।४८)

Scanned by CamScanner

स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार कुण्डलिनी [redacted] के ऊपर पेड़ू के [redacted] है। इस [redacted] पीड़ा तथा अन्य उपसर्ग भी सम्भव है।"

इन पंक्तियों से सुषुम्णा नाड़ी को खोलना ही योग साधना का प्रमुख ध्येय है। प्राणायाम के द्वारा वायु खींचकर शरीर के ऊर्ध्वभाग को सिकोड़े और वायु को नीचे की ओर धकेले। नीचे की ओर (अपान वायु) जाती हुई वायु को भी अधोभागों को भी सिकोड़कर रोके रहे। इस प्रकार वायु को मूलाधार की ओर केन्द्रित करे, इस प्रकार की क्रिया से प्राण और अपान वायु के संघर्ष से, दबाव से जो ताप उत्पन्न होगा उससे प्रसुप्त कुण्डलिनी के आवेष्टन ढीले पड़ जायेंगे और वह सक्रिय तथा जागृत हो उठेगी तथा सुषुम्णा का मुख खुल जायगा और सुषुम्णा के माध्यम से चित्रिणी नाड़ी के सहारे कुण्डलिनी ऊपर को गतिमान होकर ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुंचेगी। यह साधना अत्यन्त दुष्कर है, सहसा इसमें सफलता मिलना सम्भव नहीं है। इस क्रिया में प्राण वायु को इड़ा, पिंगला नाड़ियों से हटाकर सुषुम्णा नाड़ी के माध्यम से (जो मेरुदण्ड में है) ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना होता है। इस क्रिया में 'जलंधर' और 'मूलबन्ध' आसनों का प्रयोग होता है। तात्पर्य यह है कि प्राण और अपान वायु के मिलने से जो आन्तरिक ताप बनता है उससे ठीक ऐसी स्थिति बनती है जैसे कि खाली नली में नीचे ऊपर दोनों ओर से पम्प किया जाय और मध्यस्थ वायु को निकलने न दिया जाय, वह वायु गरम होकर कहीं भी बाहर निकलने का प्रयास करेगी और पम्प में कोई छोटा सा छिद्र होगा तो उसी पर दबाव पड़ेगा। इसी प्रकार प्राण व

अपान वायु रोकने से कुण्डलिनी पर दबाव पड़ने से उसके बन्धन ढीले पड़कर सुषुम्णा का द्वार खुल सकेगा।

अथवा ऐसा समझें कि जिस प्रकार रक्तचाप मापक यंत्र की पेटी हाथ में बांधकर गुब्बारे से पम्प करने पर यंत्र [redacted] है।

षटचक्र

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक षट् (६) चक्र हैं जो एक बन्द कमल पुष्प के आकार के हैं। कुण्डलिनी जागृत होने पर जब सुषुम्णा द्वारा प्राणवायु ऊपर को गतिमान होता है तो उसे क्रमश: इन ६ चक्रों का भेदन करना होता है—

(१) मूलाधार में मूलाधार चक्र—मेरुदण्ड में सबसे नीचे स्थित पृथ्वीतत्व से सम्बन्धित है।

(२) लिंगमूल में स्वाधिष्ठान चक्र—जल तत्व से सम्बन्धित है।

(३) नाभि में मणिपूरक चक्र—यह प्रकाश और तेज का प्रतीक है।

(४) हृदय में अनाहत चक्र—यह वायु तत्व का प्रतीक है।

(५) कण्ठ में विशुद्ध चक्र या शून्य चक्र—आकाश तत्व का प्रतीक है।

(६) भौंहों के मध्य आज्ञा चक्र—यह मन का प्रतीक है।

इन षटचक्रों के बाद अन्त में हजार पखुड़ियों वाला 'सहस्त्रार चक्र'

Scanned by CamScanner

गुफा में बैठना—साधारण मनुष्य अधिक समय गुफा में बैठना ही समाधि मानते हैं।

गुफा में बैठने की पहली विधि—इसमें एक लम्बे समय तक खान-पान तथा अन्य सब शारीरिक क्रियाओं को छोड़ देने का अभ्यास है। गुफा में जाने से कई दिन पूर्व वस्ती-धौती आदि यौगिक क्रियाओं द्वारा शरीर शोधन और दुग्ध तथा बादाम का छोंका आदि सूक्ष्म तथा अल्प आहार लेना होता है। गुफा में जाने वाले दिन वस्ती, धौती, नेती आदि क्रियाओं तथा कैथेटॅर् से शरीर-शोधन करना चाहिए। गुफा में नमी (शीलन) लेश मात्र भी न हो। पक्की होनी चाहिए। कई दिन पूर्व तैयार करा ली जानी चाहिए जिससे उसकी शीलन सब निकल जाय। वायु प्रवेश के लिए एक जालीदार खिड़की होनी चाहिए। दो एक अनुभवी

८

देख भाल करते रहें, जिससे किसी दुर्घटना की उपस्थित होने पर उसका प्रतिकार किया जा सके। युवक और पुष्ट शरीर वाले ही अपनी शक्ति से कम समय के लिए बैठने की चेष्टा करें। इसके लिए शीतकाल उपयोगी समय है।

गुफा में बैठने की दूसरी विधि—इसमें पहली बतलायी गयी बातों के अतिरिक्त किसी विशेष क्रिया से प्राण की बाह्यगति को रोककर एक ही आसन से निश्चित समय तक बैठना होता है। इसमें खेचरी मुद्रा अधिक उपयोगी होती है। बाह्य प्राण की गति के अभाव में प्राणों की केवल आन्तरिक क्रिया होती रहती है। इसलिए बाहर की हवा की आवश्यकता नहीं रहती। इसमें गुफा को बिल्कुल बन्द कर दिया जाता है। इसमें बेहोशी जैसी अवस्था रहती है। इसलिए श्रोत्र और नासिकादि के छिद्रों को विशेष रीति से बंद कर दिया जाता है, जिससे कोई जीव-जन्तु प्रवेश न कर सकें। शरीर में दीमक न लगने पावे, इसलिए गुफा में राख डाल दी जाय अथवा अन्य किसी तरह से इसका उपचार करना चाहिए। इस क्रिया में पहली विधि की अपेक्षा अधिक शारीरिक बल और देख-भाल की आवश्यकता है। कुछ अनुभवियों को पहले ही से सब बातें समझाकर नियुक्त कर देना चाहिए। अपनी सामार्थ्य से कम समय के लिए बैठना चाहिए तथा गुफा में कोई ऐसी बिजली की घण्टी आदि होनी चाहिए कि जिससे दुर्घटना के समय में सूचना दी जा सके।

Scanned by CamScanner

वास्तविक समाधि तो तीव्र वैराग्य होने पर ध्यान द्वारा वृत्तियों के निरोधपूर्वक होती है जैसा कि योगदर्शन में बतलाया गया है। उपर्युक्त दोनों प्रकार से गुफा में बैठना न तो वास्तविक समाधि ही है और न आध्यात्मिकता से कोई विशेष सम्बन्ध ही है, पहली विधि में अति कठिन शारीरिक तप है और दूसरी विधि में उससे भी भयंकर प्राण-सम्बन्धी तप और उसकी विशेष क्रियाओं का अभ्यास है। यदि इन दोनों प्रकार की क्रियाओं में कार्य-कुशल साधक जनसमूह में प्रतिष्ठा, मान और धन प्राप्ति की अभिलाषा की उपेक्षा करके वैराग्य और ध्यान द्वारा वृत्ति निरोध की ओर प्रवृत्त हो तो बहुत शीघ्र आत्मोन्नति के शिखर पर आरूढ़ हो सकते हैं। इस प्रकार की समाधि का सबसे कठिन और आश्चर्य जनक प्रदर्शन महाराजा रणजीतसिंह जी के समय में एक प्रमुख हठयोगी हरीदास ने किया था। वह प्राणों की बाह्य गति को किसी विशेष क्रिया द्वारा अन्तर्मुखी करके खेचरी मुद्रा लगाकर एक विशेष आसन से बैठ गया।

उसने नाक और कानों के छिद्रों को मोम तथा अन्य कोई औषधियों द्वारा बंद कर दिया। एक लोहे के बक्स में रखकर ताला लगा कर उसको भूमि खुदवा कर गड़वा दिया गया। तदुपरान्त उस भूमि पर चने बुन दिये गये। छः मास पश्चात् भूमि को खोदकर पेटी में से उसे निकाला गया और उसकी बतलायी हुई विधि के अनुसार होश में लाया गया। इतना सब कुछ होते हुए भी कहते हैं कि उसमें वैराग्य तथा ध्यान द्वारा वृत्ति निरोध के अभ्यास की कमी थी, जिसके फलस्वरूप (बहुत सम्भव है वज्रोली क्रिया की सिद्धि की चेष्टा में) एक क्वाँरी लड़की को भगाकर ले जाने के प्रयत्न में उसकी सारी प्रतिष्ठा और मान पर पानी फिर गया। इसमें संदेह नहीं कि इस प्रकार के योग के नाम पर प्रदर्शन आरम्भ में जनसमूह में योगशब्द के प्रति अगाध श्रद्धा और अन्ध विश्वास उत्पन्न कर देते हैं, किन्तु उनके प्रदर्शकों की सांसारिक और स्वार्थमय चेष्टाएँ अन्त में उससे कहीं अधिक योग के सम्बन्ध में अश्रद्धा की उत्पादक हो जाती है। **जैसे आज कल के नये धर्मों के लोग करते हैं?** आसन, मुद्राएँ आदि सभी यौगिक क्रियाओं का हमने वर्णन कर दिया है। इनमें से जो जिसके अभ्यास में सहायक हों, उनको ग्रहण करना चाहिये। (किन्तु मुख्यध्येय आत्मोन्नति को छोड़कर केवल इन शारीरिक क्रियाओं और खान-पान के चिन्तन में लगा रहना अहितकर है।)

Scanned by CamScanner

कुण्डलिनी जाग्रत् करने के उपाय—विशेषतया कुण्डलिनी शक्ति तो शरीर के शुद्ध और सूक्ष्म होने पर सात्त्विक विचार शुद्ध, अन्तःकरण, ईश्वर की भक्ति और परिपक्व वैराग्य की अवस्था में एकाग्रता अर्थात् निश्चल ध्यान से जाग्रत् होती है। जहाँ कहीं अकस्मात् किसी मनुष्य में अलौकिक शक्ति, अद्भुत चमत्कार तथा असाधारण ज्ञान का विकास देखने में आवे तो समझना चाहिए कि पूर्व जन्म के किन्हीं सात्त्विक संस्कारों के उदय होने अथवा हृदय पर सात्त्विक प्रभाव डालने वाली

अन्य किसी घटना से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् होकर सुषुम्णा के मुख में चली गयी है।

जिस प्रकार पृथ्वी में लगे हुए नल द्वारा पानी ऊपर जाने के लिए केवल नल के ऊपर लगी हुई मशीन को चलाने से नलों में पानी ऊपर आना स्वयं शुरू हो जाता है, इसी प्रकार से योग दर्शन के साधन पाद में चतुर्थ प्राणायाम की पाँचवीं विधि द्वारा कुण्डलिनि शक्ति को चेतन करके सुषुम्णा में लाने का यत्न किया जाता है।

निम्नलिखित प्राणायाम तथा मुद्राएं कुण्डलिनीशक्ति को चेतन करने में सहायक हो सकती है।

१. भस्त्रिका, कपाल-भाति, सूर्यभेदी प्राणायाम, इत्यादि चतुर्थ प्राणायाम।

२. महाबन्ध, महावेध, महामुद्रा, खेचरी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, अश्विनीमुद्रा, योनि मुद्रा, शक्ति चालिनी मुद्रा इत्यादि।

किन्तु ये सब बाह्य साधन हैं, जो कुण्डलिनी को चेतन करने में सहायक होते हैं। उसके मुख का सुषुम्णा प्रवेश केवल ध्यान की परिपक्व अवस्था में हो सकता है। बिना ध्यान के केवल बाह्य साधनों से कुण्डलिनी शक्ति को क्षोभ पहुँचाने से अधिक से अधिक मूर्छा जैसी अवस्था प्राप्त हो सकती है। जो सुषुप्ति तथा बेहोशी से तो ऊँची है, किन्तु वास्तविक स्वरूपावस्थिति नहीं है और न उसमें सूक्ष्म जगत् ही का कुछ अनुभव हो सकता है। कुण्डलिनी जाग्रत् करने का सबसे उत्तम उपाय तो मूलाधार से लेकर सहस्रार तक सब चक्रों का भेदन करना है। विशेष विधि क्रियात्मक होने के कारण लेखबद्ध नहीं किया जा सकता। किसी अनुभवी निःस्वार्थ पथ दर्शक से ही सीखनी चाहिये। उसकी सामान्य विधि निम्न प्रकार है—

Scanned by CamScanner

'भस्त्रिका' प्राणायाम

इस प्राणायाम में श्वास प्रश्वास की क्रिया लोहार की (धौंकनो) भाँथी के अनुसार जल्दी-जल्दो होती है, अतः इसका नाम 'भस्त्रिका' रखा गया है। यह अभ्यास कठिन है अतः जन सामान्य के लिए तब तक वर्जित है जब तक किसी योग्य गुरु का निर्देश प्राप्त न हो।

विधि—किसी भी आसन में बैठें, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। मुँह पूरब या उत्तर दिशा की ओर रहना चाहिए।

जो नासा छिद्र खुला हो, उससे अथवा बायें नासा छिद्र से २० बार जल्दी-जल्दी श्वास लें और छोड़ें। अंतिम बार गहरी श्वास लेकर दोनों

नासा-छिद्रों को बन्द कर 'मूलबन्ध' तथा 'जालन्धर-बन्ध' लगायें। फिर एक बन्ध को छोड़ते हुए दोनों नासिका-छिद्रों से श्वास छोड़ दें।

जल्दी-जल्दी श्वास लेते तथा छोड़ते समय नासा-छिद्र फैलने अथवा सिकुड़ने नहीं चाहिये। कुम्भक से ठीक पहले का 'पूरक' तथा बाद में किया गया 'रेचक' पर्याप्त गहरा होना चाहिए, शेष हल्के रहें। चेहरा सौम्य बना रहे तथा श्वास-प्रश्वास के प्रवाह में किसी प्रकार की रुकावट न आये।

लाभ—पूर्व वर्णित 'नाड़ी-शोधन' प्राणायाम के बाद यदि यह भस्त्रिका प्राणायाम किया जाय तो शरीर एकदम हल्का हो जाता है और वह पृथ्वी से ऊपर ऊठता हुआ प्रतीत होता है, श्रेष्ठ योगी जन इस अभ्यास द्वारा अपने विचलित वीर्य को पुनः वाष्प में परिवर्तित कर लेते हैं। इस क्रिया से शरीर की ऊष्मा में वृद्धि होती है तथा नाक और छाती की बीमारी दूर होती है।

निर्देश—इस प्राणायाम के अभ्यास काल में भोजन में मक्खन, घी तथा दूध की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। गर्मी के दिनों में यह प्राणायाम नहीं करना चाहिये। यदि श्वास में रुकावट हो तो नमक मिश्रित जल से 'जल नेति' करनो चाहिए। यदि अभ्यास के समय भीतर से पसीना निकले, आँखों के आगे अन्धेरा छाने लगे अथवा चक्कर आ उठे तो अभ्यास को रोक देना चाहिए और किसी अच्छे योगी-गुरु से निर्देश प्राप्त करना चाहिये।

Scanned by CamScanner

बन्ध और मुद्राएँ

'बंध' शब्द का अर्थ है—बाँधना अथवा कड़ा करना तथा 'मुद्रा' का आध्यात्मिक अर्थ है—सम्मिलन। हठयोग की क्रियाओं में इन दोनों का मुख्य स्थान है। शरीर में जिन षटचक्रों की स्थिति मानी गई है उन्हें खोलने तथा सुप्त-कुण्डलिनी शक्ति को जगाने की ये गुप्त विधियाँ हैं। अतः यौगिक क्रियाओं में इन्हें 'आसन' तथा 'प्राणायाम' से भी अधिक महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त है।

मनुष्य शरीर में गुदा के पास ही मूलाधार चक्र है जिसमें कुण्डलिनी शक्ति सुप्तावस्था में पड़ी रहती है। यह कुण्डलिनी ही गुप्त शक्तियों का केन्द्र है तथा इसके जग जाने पर जीवात्मा परमात्मा से सम्मिलित हो जाता है। कुण्डलिनी शक्ति को जगाने का वर्णन इसी पुस्तक के अन्य प्रकरण में किया गया है यहाँ केवल इतना ही समझ लेना चाहिए कि मुद्रा तथा बन्धों के अभ्यास से अचेतन-इच्छा शक्ति का ज्ञान प्राप्त हो जाता है तथा ज्ञान प्राप्त हो जाने पर उस शक्ति को अपने अथवा अन्य शरीरों में भी प्रविष्ट कराया जा सकता है।

अनेक प्रकार से योगासनों तथा अभ्यासों में भी 'वन्ध' लगाने की आवश्यकता पड़ती है। अतः पहले यहाँ पर बन्ध का, तदुपरान्त मुद्राओं का, उल्लेख किया जायगा।

अग्निसार-क्रिया

अग्निसार-क्रिया की विधि निम्नानुसार है—

वज्रासन में बैठ कर अथवा खड़े होकर, दोनों हथेलियों को घुटनों पर जमा लें। फिर भीतर श्वास खींचने के वाद उसे पूर्णतः वाहर निकाल दें तथा वहिर्कुम्भक करके अर्थात् श्वास को वाहर ही रोक कर 'जालन्धर-वन्ध' लगायें। अव पेट को यथा साध्य भीतर की ओर दवा कर रीढ़ की हड्डी से चिपका देने का प्रयत्न करें, फिर वाहर की ओर धकेलें। इस प्रकार पेट को फैलाने तथा सिकोड़ने की क्रिया एक मिनट में १५ वार की गति से वारम्वार दोहराएँ। अन्त में बन्ध छोड़कर स्वाभाविक श्वास लें। इस क्रिया को अनेक वार दोहराना चाहिए।

Scanned by CamScanner

सन्त ज्ञानेश्वर महाराज ने 'ज्ञानेश्वरी' नामक अपने गीता भाष्य में छठें अध्याय का रहस्य समझाते हुए कहा है।

कुण्डलिनी के जागरण की स्थिति का वर्णन करते हुए ज्ञानेश्वर जी कहते हैं 'कुण्डलिनी जब जागती है, तब बड़े वेग के साथ झटका देकर ऊपर की ओर अपना मुँह फैलाती है। तब ऐसा प्रतीत होता है जैसे वह बहुत दिन की भूखी हो और अब जागने पर खाने के लिए अधीर हो उठी हो। वह अपने स्थान से नहीं हटती, परन्तु शरीर में पृथ्वी तथा जल के जो भाग हैं, उन सबको चट कर जाती है, उदाहरणार्थ हथेलियों तथा पाँव तलों का शोधन कर उनका रक्त मांसादि खाकर, ऊपर के भागों को भेदती है तथा अंग प्रत्यंग की संधियों को छान डालती है। नखों की सत्त भी निकाल देती है। त्वचा को धोकर तथा पोंछ कर स्वच्छ करती तथा उसे अस्थि-पञ्जर से सटाए रखती है। पृथ्वी तथा जल—इन दो भूतों को खा चुकने पर वह पूर्णतया तृप्त होती है और तब शान्त होकर सुषुम्ना के समीप रहती है। तब तृप्तिजन्य समाधान प्राप्त होने से उसके मुख से जो गरल निकलता है, उसी गरल रूप अमृत को पाकर प्राणवायु जीता है।

कुण्डलिनी के सुषुम्ना में प्रवेश करने पर ऊपर की ओर जो चन्द्रामृत का सरोवर है, वह धीरे-धीरे उलट जाता है और वह चन्द्रामृत कुण्डलिनी के मुख में गिरता है। कुण्डलिनी द्वारा वह रस सर्वाङ्ग में भर जाता है तथा प्राण वायु जहाँ का तहाँ स्थिर हो जाता है उस समय शरीर पर त्वचा की जो सूखी पपड़ी-सी रहती है वह भूसे की तरह निकल जाती है। तब शरीर की कान्ति केशर रंग की अथवा रत्नरूप बीज के कोपल-सी दीखती है और ऐसा लगता है, जैसे सायंकाल के आकाश से लाल रंग की लाली निकल कर, उससे वह शरीर बनाया गया हो, जब कुण्डलिनी चन्द्रामृत पान करती है, तब ऐसी देह में कान्ति होती है कि यमराज भी काँपते हैं। उस योगी की देह के प्रत्येक अंग नया और कान्तिमय बन जाता है। उसे लघिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। पृथ्वी और जल का अंश न रहने से योगी का शरीर वायु जैसा हल्का हो जाता है, वह

सागर पार की बातें जानने, वस्तु पहचानने, स्वर्ग में होने वाले विचारों, चींटी के मन की बात जान लेने में भी समर्थ हो जाता है, पाँवों को बिना भिगोये जल पर चल सकता है। ऐसी उसे अनेक सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं।

Scanned by CamScanner

कुण्डलिनी को जगाना

उपयुक्त विवरण से पाठकों को कुण्डलिनी की स्थिति, स्वरूप तथा उनमें महत्त्व का ज्ञान प्राप्त हो चुका है।

षट्चक्रों में गुदा तथा लिंग के मध्यभाग में जो 'कन्द' स्थान है, कुण्डलिनी की अवस्थिति उसी में मानी गई है। वहाँ पर वह समस्त नाड़ियों को वेष्टित करती हुई, साढ़े तीन आँटें देकर, अपनी पूँछ मुँह में लिए, सुषुम्णा नाड़ी के छिद्र का अवरोध करती हुई, सर्प की भाँति निद्रावस्था में अवस्थान करती है। जब यह जग जाती है तब षट्चक्र में स्थित पद्म तथा ग्रन्थियों का भेदन हो जाता है। इस कुण्डलिनी को जगाने के लिये प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध आदि के अभ्यास किये जाते हैं। बन्ध-त्रययुक्त प्राणायाम, मुद्रा तथा भावनाओं द्वारा धीरे-धीरे कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने के अनेक उपाय 'पातञ्जलि योग दर्शन' तथा तन्त्र-ग्रन्थों में वर्णित है परन्तु उनमें प्राणायाम द्वारा कुण्डलिनी शक्ति को चैतन्य करके 'सुषुम्ना' में लाने का उपाय सुख साध्य है। यहाँ कुण्डलिनी जागरण की कुछ विधियों का उल्लेख किया जा रहा है।

विधि–१—सिद्धासन में बैठकर बाँयें पाँव की एड़ी को गुदा तथा जननेन्द्रिय के बीच सीवन से सटाते हुए इस प्रकार लगायें कि उसका तला सीधे दाँयें पाँव की जंघा का स्पर्श करे। इसी प्रकार दाँयें पाँव की एड़ी को शिश्नेन्द्रिय की जड़ के ऊपरी भाग में दृढ़ता पूर्वक इस प्रकार लगायें कि उसका तला बाँयें पाँव की जंघा का स्पर्श करें। फिर बाँयें पाँव के अंगूठे तथा तर्जनी को दाँयीं जाँघ तथा पिण्डली के मध्य में ले लें। सम्पूर्ण शरीर का भार एड़ी तथा सीवन के मध्य भाग की नस पर ही तुला रहना चाहिए।

अब दायें हाथ के अँगूठे से दाँये नासा छिद्र (नथुने) को दबा कर नाभि से लेकर कण्ठ तक की सम्पूर्ण वायु को धीरे-धीरे बाहर निकाल दें।

Scanned by CamScanner

इस प्रकार समस्त वायु का 'रेचन' करके श्वास को भीतर लेकर अर्थात् 'पूरक' करके बारम्बार पूर्वोक्त प्रकार से 'रेचन' करें। 'रेचन' के समय मूलबन्ध, उड्डियान तथा जालन्धर बन्धों को दृढ़ता से लगा कर, दोनों हथेलियों को दोनों घुटनों पर स्थापित कर, अपनी दृष्टि नाक के अग्रभाग पर स्थिर रखनी चाहिए।

इस प्रकार से नित्य नियमित रूप से अभ्यास करते रहने से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् हो कर सुषुम्णा के द्वार को खोल देती है। तब प्राण का ऊर्द्धगमन होने लगता है तथा चींटी के रेंगने जैसा सुख अनुभव होने लगता है। ब्रह्मरन्ध्र में प्राण के प्रवेश करते ही अपरिमित आनन्द की अनुभूति होने लगती है।

विधि–२—पूर्वोक्त प्रकार से सिद्ध आसन लगाकर बैठें। फिर दोनों नासा छिद्रों द्वारा नाभिपर्यन्त यथा शक्ति अधिकाधिक वायु को भरें तदुपरान्त जालन्धर-बन्ध लगाकर 'अन्तः कुम्भक' करें साथ ही मूलबन्ध द्वारा मूलाधार से अपानवायु का उत्थान करके, नाभि में प्राण के मिला देने की पूर्ण भावना करें। ऐसा करते समय उड्डीयान-बन्ध लगा लेना भी अधिक अच्छा रहता है। कुम्भक के समय तीनों प्रकार के बन्ध लगे रहने चाहिए।

उक्त विधि से सामर्थ्यानुसार एक निश्चित अवधि का कुम्भक करके, 'रेचक' करें तथा वायु को बाहर छोड़ दें।

प्राणायाम की इस विधि से भी प्राणोत्थान की क्रिया शीघ्र होने लगती है।

Scanned by CamScanner

9) **भस्त्रिका** कुम्भक से 'शरीराग्निविवर्धनम्' अर्थात् पाचकाग्नि का दीपन होता है।

10) ह.यो.प्र में मुद्राओं के वर्णन के अन्तर्गत महामुद्रा के अभ्यासी साधक के द्वारा किसी भी प्रकार का ग्रहण किया गया रसयुक्त आहार, पथ्यापथ्य इ. जीर्ण हो जाने की बात कही गई है। यहाँ तक की वह साधक विषसम्पृक्त आहार करे या अमृतसंयुक्त–उसको ये दोनों ही प्रकार के आहार खा लेने पर वे जीर्ण हो
जाते है। इसका वर्णन निम्नानुसार किया गया है :–

"न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति" ।। 41 ।।

इसी प्रकार गुल्मरोग एवं अजीर्ण (मन्दाग्नि) आदि रोगों के महामुद्रा के अभ्यास से क्षीण होने की बात की कही गई है।

CC-0. Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

11) **महामुद्रा,** महाकाल व महावेध मुद्राओं का अभ्यास 'वन्हिवृद्धिकरं' (अग्निवर्धक) निर्देशित किया गया है ।

12) **मूलबन्ध** से पाचकाग्नि में दीप्ति :–

'तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा' ।। 42 ।।

ह.यो.प्र. में मूलबन्ध के वर्णन में दर्शाया गया है कि इससे देहस्थ (उदरस्थ) अग्नि भी अत्यन्त प्रदीप्त (पाचनशक्तियुक्त) हो जाती है।

13) **विपरीतकरणी मुद्रा** का नित्य अभ्यास साधक की पाचकाग्नि को बढ़ाने वाला निर्देशित किया गया है :–

"नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी" ।। 43 ।।

इस प्रकार यौगिक प्रक्रियाएँ आहार को अनेकानेक रूप में प्रभावित करती हैं।

Scanned by CamScanner

"स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार कुण्डलिनी [redacted] के ऊपर पेडू के पास [redacted] इस प्राण का भेदन [redacted] पीड़ा तथा अन्य उपसर्ग भी सम्भव हैं।"

इन ग्रंथियों से सुषुम्ना नाड़ी को खोलना ही योग साधना का प्रमुख लक्ष्य है। प्राणायाम के द्वारा वायु खींचकर शरीर के ऊर्ध्वभाग को सिकोड़े और वायु को नीचे की ओर धकेले। नीचे की ओर (अपान वायु) जाती हुई वायु को भी अधोभागों को भी सिकोड़कर रोके रहे। इस प्रकार वायु को मूलाधार की ओर केन्द्रित करे, इस प्रकार की क्रिया से प्राण और अपान वायु के संघर्ष से, दबाव से जो ताप उत्पन्न होगा उससे प्रसुप्त कुण्डलिनी के आवेष्टन ढीले पड़ जायेंगे और वह सक्रिय तथा जागृत हो उठेगी तथा सुषुम्ना का मुख खुल जायगा और सुषुम्ना के माध्यम से चित्रिणी नाड़ी के सहारे कुण्डलिनी ऊपर को गतिमान होकर ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुँचेगी। यह साधना अत्यन्त दुष्कर है, सहसा इसमें सफलता मिलना सम्भव नहीं है। इस क्रिया में प्राण वायु को इडा, पिंगला नाड़ियों से हटाकर सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से (जो मेरुदण्ड में है) ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना होता है। इस क्रिया में 'जलंधर' और 'मूलबन्ध' आसनों का प्रयोग होता है। तात्पर्य यह है कि प्राण और अपान वायु के मिलने से जो आन्तरिक दाब बनता है उससे ठीक ऐसी स्थिति बनती है जैसे कि खाली नली में नीचे ऊपर दोनों ओर से पम्प किया जाय और मध्यस्थ वायु को निकलने न दिया जाय, वह वायु गरम होकर कहीं भी बाहर निकलने का प्रयास करेगी और पम्प में कोई छोटा सा छिद्र होगा तो उसी पर दबाव पड़ेगा। इसी प्रकार प्राण व

अपान वायु रोकने से कुण्डलिनी पर दबाव पड़ने से उसके बन्धन ढीले पड़कर सुषुम्ना का द्वार खुल सकेगा।

अथवा ऐसा समझें कि जिस प्रकार रक्तचाप मापक यंत्र की पेटी हाथ में बाँधकर गुब्बारे से पम्प करने पर यंत्र का [redacted]

षटचक्र

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक षट् (६) चक्र हैं जो एक बन्द कमल पुष्प के आकार के हैं। कुण्डलिनी जागृत होने पर जब सुषुम्ना द्वारा प्राणवायु ऊपर को गतिमान होता है तो उसे क्रमशः इन ६ चक्रों का भेदन करना होता है—

(१) मूलाधार में मूलाधार चक्र—मेरुदण्ड में सबसे नीचे स्थित पृथ्वीतत्त्व से सम्बन्धित है।

(२) लिंगमूल में स्वाधिष्ठान चक्र—जल तत्त्व से सम्बन्धित है।

(३) नाभि में मणिपूरक चक्र—यह प्रकाश और तेज का प्रतीक है।

(४) हृदय में अनाहत चक्र—यह वायु तत्त्व का प्रतीक है।

(५) कण्ठ में विशुद्ध चक्र या शून्य चक्र—आकाश तत्त्व का प्रतीक है।

(६) भौंहों के मध्य आज्ञा चक्र—यह मन का प्रतीक है।

इन षटचक्रों के बाद अन्त में हजार पंखुड़ियों वाला 'सहस्रार चक्र'

Scanned by CamScanner

स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार कुण्डलिनी का स्थान मूलाधार के ऊपर पेड़ू के पास [redacted] है। इस ग्रंथि का भेदन [redacted] पीड़ा तथा अन्य उपसर्ग भी सम्भव हैं।"

इन पंक्तियों से सुषुम्णा नाड़ी को खोलना ही योग साधना का प्रमुख महत्व है। प्राणायाम के द्वारा वायु खींचकर शरीर के ऊर्ध्वभाग को सिकोड़े और वायु को नीचे की ओर धकेले। नीचे की ओर (अपान वायु) जाती हुई वायु को भी अधोभागों को भी सिकोड़कर रोके रहे। इस प्रकार वायु को मूलाधार की ओर केन्द्रित करे, इस प्रकार की क्रिया से प्राण और अपान वायु के संघर्ष से, दबाव से जो ताप उत्पन्न होगा उससे प्रसुप्त कुण्डलिनी के आवेष्टन ढीले पड़ जायेंगे और वह सक्रिय तथा जागृत हो उठेगी तथा सुषुम्णा का मुख खुल जायगा और सुषुम्णा के माध्यम से चित्रिणी नाड़ी के सहारे कुण्डलिनी ऊपर को गतिमान होकर ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुंचेगी। यह साधना अत्यन्त दुष्कर है, सहसा इसमें सफलता मिलना सम्भव नहीं है। इस क्रिया में प्राण वायु को इडा, पिंगला नाड़ियों से हटाकर सुषुम्णा नाड़ी के माध्यम से (जो मेरुदण्ड में है) ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना होता है। इस क्रिया में 'जलंधर' और 'मूलबन्ध' आसनों का प्रयोग होता है। तात्पर्य यह है कि प्राण और अपान वायु के मिलने से जो आन्तरिक ताप बनता है उससे ठीक ऐसी स्थिति बनती है जैसे कि खाली नली में नीचे ऊपर दोनों ओर से पम्प किया जाय और मध्यस्थ वायु को निकलने न दिया जाय, यह वायु गरम होकर कहीं भी बाहर निकलने का प्रयास करेगी और पम्प में कोई छोटा सा छिद्र होगा तो उसी पर दबाव पड़ेगा। इसी प्रकार प्राण व

अपान वायु रोकने से कुण्डलिनी पर दबाव पड़ने से उसके बन्धन ढीले पड़कर सुषुम्णा का द्वार खुल सकेगा।

अथवा ऐसा समझें कि जिस प्रकार रक्तचाप मापक यंत्र की पेटी हाथ में बांधकर गुब्बारे से पम्प करने पर यंत्र का [redacted] है।

षटचक्र

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक षट् (६) चक्र हैं जो एक बन्द कमल पुष्प के आकार के हैं। कुण्डलिनी जागृत होने पर जब सुषुम्णा द्वारा प्राणवायु ऊपर को गतिमान होता है तो उसे क्रमशः इन ६ चक्रों का भेदन करना होता है—

(१) मूलाधार में मूलाधार चक्र—मेरुदण्ड में सबसे नीचे स्थित पृथ्वीतत्व से सम्बन्धित है।

(२) लिंगमूल में स्वाधिष्ठान चक्र—जल तत्व से सम्बन्धित है।

(३) नाभि में मणिपूरक चक्र—यह प्रकाश और तेज का प्रतीक है।

(४) हृदय में अनाहत चक्र—यह वायु तत्व का प्रतीक है।

(५) कण्ठ में विशुद्ध चक्र या शून्य चक्र—आकाश तत्व का प्रतीक है।

(६) भौंहों के मध्य आज्ञा चक्र—यह मन का प्रतीक है।

इन षटचक्रों के बाद अन्त में हजार पखुड़ियों वाला 'सहस्त्रार चक्र'

Scanned by CamScanner

स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार [redacted] पीड़ा तथा अन्य उपसर्ग भी सम्भव है।"

इन पंक्तियों से सुषुम्णा नाड़ी को खोलना ही योग साधना का प्रमुख ध्येय है। प्राणायाम के द्वारा वायु खींचकर शरीर के ऊर्ध्वभाग को सिकोड़े और वायु को नीचे की ओर धकेले। नीचे की ओर (अपान वायु) जाती हुई वायु को भी अधोभागों को भी सिकोड़कर रोके रहे। इस प्रकार वायु को मूलाधार की ओर केन्द्रित करे, इस प्रकार की क्रिया से प्राण और अपान वायु के संघर्ष से, दबाव से जो ताप उत्पन्न होगा उससे प्रसुप्त कुण्डलिनी के आवेष्टन ढीले पड़ जायेंगे और वह सक्रिय तथा जागृत हो उठेगी तथा सुषुम्णा का मुख खुल जायगा और सुषुम्णा के माध्यम से चित्रिणी नाड़ी के सहारे कुण्डलिनी ऊपर को गतिमान होकर ब्रह्मरन्ध्र में आ पहुंचेगी। यह साधना अत्यन्त दुष्कर है, सहसा इसमें सफलता मिलना सम्भव नहीं है। इस क्रिया में प्राण वायु को इडा, पिंगला नाड़ियों से हटाकर सुषुम्णा नाड़ी के माध्यम से (जो मेरुदण्ड में है) ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना होता है। इस क्रिया में 'जलंधर' और 'मूलबन्ध' आसनों का प्रयोग होता है। तात्पर्य यह है कि प्राण और अपान वायु के मिलने से जो आन्तरिक ताप बनता है उससे ठीक ऐसी स्थिति बनती है जैसे कि खाली नली में नीचे ऊपर दोनों ओर से पम्प किया जाय और मध्यस्थ वायु को निकलने न दिया जाय, यह वायु गरम होकर कहीं भी बाहर निकलने का प्रयास करेगी और पम्प में कोई छोटा सा छिद्र होगा तो उसी पर दबाव पड़ेगा। इसी प्रकार प्राण व

अपान वायु रोकने से कुण्डलिनी पर दबाव पड़ने से उसके बन्धन ढीले पड़कर सुषुम्णा का द्वार खुल सकेगा।

अथवा ऐसा समझें कि जिस प्रकार रक्तचाप मापक यंत्र की पेटी हाथ में बांधकर गुब्बारे से पम्प करने पर यंत्र का [redacted] है।

षटचक्र

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक षट् (६) चक्र हैं जो एक बन्द कमल पुष्प के आकार के हैं। कुण्डलिनी जागृत होने पर जब सुषुम्णा द्वारा प्राणवायु ऊपर को गतिमान होता है तो उसे क्रमशः इन ६ चक्रों का भेदन करना होता है—

(१) मूलाधार में मूलाधार चक्र—मेरुदण्ड में सबसे नीचे स्थित पृथ्वीतत्व से सम्बन्धित है।

(२) लिंगमूल में स्वाधिष्ठान चक्र—जल तत्व से सम्बन्धित है।

(३) नाभि में मणिपूरक चक्र—यह प्रकाश और तेज का प्रतीक है।

(४) हृदय में अनाहत चक्र—यह वायु तत्व का प्रतीक है।

(५) कण्ठ में विशुद्ध चक्र या शून्य चक्र—आकाश तत्व का प्रतीक है।

(६) भौंहों के मध्य आज्ञा चक्र—यह मन का प्रतीक है।

इन षटचक्रों के बाद अन्त में हजार पखुड़ियों वाला 'सहस्रार चक्र'

Scanned by CamScanner

द्रुतं(त)रक्तं स(सु)तेजाख्यं(ढ्यं) धारापातप्रवर्षिणम् ।

पीत्वा कुलामृतं दि[१]व्यमिति तच्चाकुलं सदा ॥(१.१६-१७)

[२]सृष्टिस्वभावत्वाद्विसर्ग इति कथितम् । ततो[३]ऽभिसृज्यमानमिच्छादिमातृका-[४]न्तकुलचक्रमयशक्तिकदम्बकं[५] प्रतार(य)ते । [६]उक्तं च **श्रीकुलमूलावतारे**—

इच्छा तत्रा(त्र) क्रियाख्याता कुण्डली मातृका तदा ।
ततः सर्वं समुत्पन्नं तस्माद् बहुविधं कुलम् ॥इति ॥१० ॥

अ[७]कुलं विसर्गाख्यं मन्त्रविशेषमुपदिश्य योन्याख्यं कुलस्वरूपं [८]व्यावर्णयति —

पूर्वं या सूचिता मुद्रा गुह्याख्याऽमृतरूपिणी ।
बन्धं तस्याः प्रवक्ष्यामि संवित्तिं लभते [९]यया ॥११ ॥

इति । पूर्वं लिङ्गत्रय[१०]विवरणप्रकरणे "पश्चिमाभिमुखम्" (१.५) इत्यादिना प्रथमलिङ्गाधारत्वेन गुह्याख्या योन्याख्या [११]या सा **मुद्रा सूचिता**, सकल-मातृका[१२]चक्रप्रसवित्री समस्तमन्त्रबलभूता प्राणस्व[१३]रूपा घोषमयी, **तस्या** [१४]**बन्धनम**प्रमादमनुसन्धानलाभं **वक्ष्यामि**। येन सारस्वतयोगभू[१५]तेन **परसंवित्तिलाभो** भवतीति यावत् ॥११ ॥

अथ बन्धप्रकारमाह —

आदौ पूरकयोगेन स्वाधारे योजयेन्मनः ।

---

१. 'व्यं पुनरेव विशेत् कुलम् । पुनरेवाकुलं गच्छेत्' इति तत्रत्यः पाठः । २. 'सृष्टि . . . . त्वाद्वि' इत्यस्य स्थाने 'सृष्टिं च भादत्वाद्वि' इति–म. । ३. ऽभिविसृ–म. । ४. न्तमय-कुल–म. । ५. कः प्रदायत–त्रि. । ६. 'उक्तं . . . . कुलम्' नास्ति–त्रि. । ७. 'कुलं . . . . मन्त्र' इत्यस्य स्थाने 'कुलमत्र' इति–त्रि. । ८. वर्णयति–त्रि. । ९. यथा–त्रि. । १०. 'विवरण' नास्ति–त्रि. । ११. 'या सा' नास्ति–त्रि. । १२. 'चक्र' नास्ति–त्रि. । १३. स्वरूप–त्रि. । १४. बन्धमप्राणमनु–म. । १५. भूतो रसवित्ति–त्रि. ।

इति । प्रथमं तावत् **पूरक[१]योगं** कृत्वा **स्वाधारे मनो योजयेत्**। [२]अनन्तरं च स्वाधारमाह । [३]उक्तं च **निश्वासकारिकायाम्**—

> यद्वैन्दौ(द्विन्द्वा)दौ भवेद्बीजमेको योनिः क्षस्य(रा)न्तकः ।
> आभ्यामुभयसंयोगात् सम्बन्धं वेदमक्षरम् ॥इति[३] ॥११ १/२ ॥

[1]गुदमेढ्रान्तरे योनि[४]स्तामाकुञ्च्य [५]प्रबन्धयेत् ॥१२ ॥

इति । [६]**तां प्रबन्धयेत्**। किं कृत्वेति ? **आकुञ्च्य**, योनेराधारभूतं स्थानं बलादूर्ध्वमाकृष्येति [८]यावत् । उक्तं च **श्रीमतोत्तरे**—"स्फुरन् वाधारकुञ्चनामि च" । **अस्मिंस्तन्त्रे** आधारं गुदमित्युक्तमिति[८] । तदुक्तं **[९]रत्नाख्ये श्रीमते** पिण्डयोगप्रकरणे — "[१०]गुदामाकृष्य कर्तव्या" इति ॥१२ ॥

तस्मिन् स्वा[११]धारयोगेन मनसा किं भावनीयमित्याह—

भ्रमद्योनिगतं ध्यात्वा कामं बन्धूकसन्निभम् ।
ज्वलत्कालानलप्रख्यं तटित्कोटिसमप्रभम् ॥१३ ॥

इति । **भ्रमत्** स्पन्दमानम् । **कामशब्दो रहस्यागमेषु** देहाभ्यन्[१२]तरगते जातवेदसि [१३]निरूढः । तच्च कामतत्त्वसंज्ञितं व्याकरिष्यमाणं चक्रस्वरूपम् ॥१३ ॥

स्वाधारगत[१४]मेवंविधतेजोविशेषं भावयित्वा [१५]तस्य शिखया सहितमात्मानमपि भावयेदित्याह —

---

१. पूरकं–त्रि.। २. तच्च–त्रि.। ३. 'उक्तं .... इति' नास्ति–त्रि.। ४. योनिस्थानमा–म.। ५. 'प्र' नास्ति–म.। ६. 'तां .... येत्' नास्ति–त्रि.। ७. वायु–त्रि.। ८. 'यावत् .. .. त्युक्तमिति' नास्ति–त्रि.। ९. 'रत्नाख्ये श्रीमते' नास्ति–त्रि.। १०. गुदमाक्रम्य प्रवर्तयिता–म.। ११. धारे योजितस्य मनः–त्रि.। १२. 'न्तरगते' इत्यस्य स्थाने 'न्तरे' इत्येव–त्रि.। १३. निगूढः–त्रि.। १४. 'मेवं .... विशेषं' इत्यस्य स्थाने 'मेवम्, तैर्विशेषैः' इति–त्रि.। १५. तस्याः –त्रि.।

1. [illegible] ([illegible]147)

तस्योर्ध्वे तु शिखा सूक्ष्मा चिद्रूपा परमा कला ।
तया सहितमात्मानमेकीभूतं विचिन्तयेत् ॥१४॥

तस्य जातवेदस ऊर्ध्वं तदीया **शिखा** चैतन्यमयी **कला**, तदवयवभूता या शिखा, **तया सहितं** तदेकतामापन्नमात्मानं च भावयेदित्यर्थः ॥१४॥

[1]एवं भावयित्वा किमन्यद् भावनीयमित्याह —

गच्छन्ती[2] ब्रह्ममार्गेण लिङ्गभेदक्रमेण तु[3] ।
सूर्यकोटिप्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ॥१५॥
अमृतं यद्विसर्गस्थं परमानन्दलक्षणम् ।
[4]द्रुतरक्तं सुतेजाढ्यं धारापातप्रवर्षिणम् ॥१६॥
पीत्वाऽ[5]कुलामृतं दिव्यं पुनरेव विशेत् कुलम् ।
पुनरेवाकुलं गच्छेत्

इति । **ग[6]च्छन्तीति** प्रथमार्थे द्वितीयेयम् । **ब्रह्ममार्गेणेत्या[7]धारादि-** विशुद्ध्यन्तस्थानानुपूर्वे(र्वी) कथ्यते । [8]उक्तं च **निगूढे श्रीमते** —

पातालाख्यं तु यद्वक्त्रमधोमार्गावलम्बनम् ।
जगत्सृष्टिनिमित्तार्थं शक्तित्वे परिकल्पितम् ॥

एवं शक्तिरधोभागे ऊर्ध्वभागं(गे) शिवं विदुः ।
ध्यात्वा मु(उ)भयवर्गे तु संस्थितं सिद्धिपञ्चकम् ॥

सद्यो वाममघोरं च पुरुषेशानमेव च ।
विशुद्धं पश्चिमं ज्ञेयमुत्तरं च अनामयम् ॥

---

१. भावभावयित्वा मन्वद्–म.। २. न्ति (न्तं)–म.। ३. तम्–त्रि.। ४. कृत–त्रि.। ५. परा–त्रि.। ६. च्छन्त–म.। ७. 'आधारा .... थ्यते' इत्यस्य स्थाने 'मध्यन्तस्थानानुपूर्वी कल्प्यते' इति–त्रि.। 'उक्तं .... इति' नास्ति–त्रि.।

दक्षिणं तु मणिर्नाम स्वाधिष्ठानं तु पूर्वकम् ।
कूर्मरूपमधोवक्त्रमाज्ञा चैशानविग्रहम् ॥इति ।

लिङ्गानि पूर्वोक्तानि स्वयम्भू[१]प्रभृतीनि । एवमा[२]त्मा सना[३]दा सा शिखा [४]लिङ्गानि क्रमेण भित्वा ब्रह्ममार्गेणोर्ध्वं याता **सूर्यकोटिभास्वरं चन्द्रकोटिसुशीतलं** च [६]त्रिकोणान्तवि(र्वि)सर्गमध्यस्थितपरमानन्द[६]मूर्तिलक्षणं **द्रव[७]द्रूपमरुणं तेजस्वि** रक्तबिन्दुधारापातप्रवर्षस्वभावम् **अकु[८]लं** परव्योम[९]संभवतया **दिव्यममृतं पीत्वाऽऽ[१०]चूंष्य, पुनरेव** तेन मार्गेणाधोमुखी **कुलाख्यं** योन्याधारं **विशेत्** । प्रविश्य च सा **पुन[११]रेवोर्ध्वमुखेन मार्गेण विसर्गस्थमकुलं** विशेत् ॥१५-१६ $\frac{१}{२}$ ॥

मात्रायोगेन नान्यथा ॥१७ ॥

इति । **मात्रेति** बिन्दुनादशक्त्याख्यं क्रमादाज्ञास्थानललाटमध्य-तदुप[१२]रिभागस्थानं पीठत्रयम[१३]भिसन्दधाति । तदुक्तम् — "बिन्दुर्नादस्तथा शक्ति-र्मात्रात्रयमुदाहृतम्" इति । तेनायमर्थः — यथोक्तप्रकारेणोर्ध्वं यान्ती सा शिखा परलिङ्गस्थानान्नासामूलादूर्ध्वं बिन्दुनादशक्तिसंज्ञेन पीठत्रयेण युज्यमाना तच्च क्रमाद् भिन्दती अकुलं विशेत् । निविश्य च पुनस्तेनैव मार्गेणाधोमुखं व्रजन्ती योन्याधारं विशेदित्यर्थः । [१४]अतो न ब्रह्ममार्ग[१५]स्थानेन लिङ्गभेदमात्रपर्य-व[१६]सायिनीत्यवसेयम् । अत्र विशेदित्येतावन्मात्रेऽभिहितेऽपि [१७]तामेवंविधां शिखां भावयेदिति तात्पर्यार्थोऽवगन्तव्यः ॥१७ ॥

सा च [१८]प्राणः समाख्याता तन्त्रेऽस्मिन् परमेश्वरी(रि) ।
उद्घातः प्रोच्यते [१९]सोऽपि प्राणान्तं स्पृशते यदा ॥१८ ॥

---

१. प्रकृतिनी(तीनि)–म. । २. मात्म–त्रि. । ३. नाथा–त्रि. । ४. ङ्गादि–त्रि. । ५. पूर्वोदित–त्रि. । ६. 'मूर्ति' नास्ति–त्रि. । ७. कूपमकुलं–त्रि. । ८. अकुल–म. । ९. सकल–त्रि. । १०. ऽऽप्लुत्य पुनरेवं मार्गेणा–त्रि. । ११. रेव तेन मार्गेणोर्ध्वमुखी–म. । १२. रिस्थानस्य पीठ–म. । १३. भिदधाति–त्रि. । १४. अनेन–म. । १५. र्गयान–त्रि. । १६. यीत्य[व]सेयम्–त्रि. । १७. तामेव शिखां–त्रि. । १८. प्राणसमा–त्रि. । १९. सो हि प्राणान्त्यः–त्रि. ।

इति[१]। सेति शिखां परामृशति। सा[२] अस्मिंस्तन्त्रे प्राण[३] इति समाख्याता। अत्र हेतुरुद्घात इति। ऊर्ध्वं घात उद्घातो ग्रन्थिभेदः[४], तत्कारणत्वात् शिखैवोद्घातशब्देनोच्यते। प्राणान्त[५][:] क्षकारः। अनेन तत्स्थानभूतं[६] संवर्तमण्ड लं विसर्गाख्यमभिप्रैति। तेनायमर्थः— सा शिखा यदा योन्याधारात् प्राणान्तं विसर्गस्थानं विशति, तदा ग्रन्थिच्छेदविधायिनी[ति] कृत्वा यत उद्घात इति कथ्यते, अतोऽस्मिंस्तन्त्रे प्राणा(ण) इति समाख्याता। प्राणोऽप्यूर्ध्वविसर्गात्मतया उद्घातरूपं ग्रन्थिच्छेदं विधातुं प्रभवति[७]। तदुक्तं श्रीविज्ञानभट्टारकेण[८] — "ऊर्ध्वं प्राणे(णो) ह्यधो[९] जीवो विसर्गात्मा परोच्यते[१०]" (वि. भै., २४) इति। उभयविसर्गबन्धनस्वभावं[११] योनिमुद्राबन्धाभिधेयं महायोगं कालतन्त्रेऽपि[1] कथयति —

प्राणेन[१२] प्रेर्यमाणेन अपानः पीड्यते यदा ।
गत्वा चोर्ध्व(र्ध्वं)[१३] निवर्तेत(तै)[त]दुद्घातलक्षणम् ॥इति।

उक्तं[१४] च श्रीमद्भगवद्गीतासु —

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे ।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥
अपरे नियताहाराः प्राणान् प्राणेषु जुह्वति ।इति।

(भ. गी. ४.२९-३०)

उक्तं चोपनिषत्सु—"वाचि [हि] प्राणं जुहुमः प्राणे [वा] वाचम्" (ऐ. उ. २.६.३) इति। एवं गत्यागती[१५] वितन्वाना शिखैवेति कथयति रत्नाख्ये श्रीमते[१६] —

---

१. इति नेति–म.। २. 'सा' नास्ति–म.। ३. प्राणा–म.। ४. भेदतत्त्वारित्वात्–म.। ५. अन्तः–त्रि.। ६. तत्तत्स्थानभूत–म.। ७. न प्रभ–म.। ८. 'श्री ....केण' नास्ति–त्रि.। ९. ऊर्ध्वप्राणाभिधो–त्रि.। १०. परोच्चरेत्–वि. भै.। ११. बन्धनभावं–त्रि.। १२. प्राणे तु प्रेत्यमाणत्वादपानः –म.,प्राणेनोच्चार्यमाणेन-मु.। १३. चोर्ध्वस्थमित्येतदु–त्रि.। १४. 'उक्तं ....वाचम् इति' नास्ति–त्रि.। १५. गत्वा गतिवितन्या नाना शिखैवेति कथितम्–म.। १६. 'श्रीमते' नास्ति–त्रि.।

1 सार्धत्रिशतिकालोत्तरवृत्तौ (पृ. ३०-३१) रामकण्ठेन त्रयोदशशतिक(कालोत्तर) वचनत्वेन स्मृतोऽयं श्लोकः।

तन्मध्ये कुण्डली देवी शिवेन सहिता प्रिये ।

स्थानानि भेद्य गच्छन्ती[1] पिबन्ती[2] लम्बिकामृतम् ॥इति ।

एवं [3]गत्यागतिविमर्शिनो योगिनो द[ा]हनप्लावनाभ्यास इति मन्तव्यम्[4] ॥१८ ॥

एवमभ्यसमानस्य अहन्यहनि निश्चयात् ।

जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यन्ते भवबन्धनात् ॥१९ ॥

इति । [5]अनेन योनिमुद्राबन्धनस्य फलातिशयं दर्शयति ॥१९ ॥

चतुर्विधा तु या सृष्टिर्यस्यां योनौ[6] प्रवर्तते ।

पुनः प्रलीयते तस्यां कालाग्न्यादिशिवान्तकम् ॥२० ॥

योनिमुद्रा परा या तु बन्धस्तस्याः प्रकीर्तितः[7] ।

इति । [8]चतुर्विधा तु या जगत्सृष्टिर्यस्यां योनिभूताया(यां) प्रवर्तते, **काला-ग्न्यादिशिवान्तं** च तत्त्वजातं यस्यां लिख्यते, सा **योनिमुद्रा परा** निरतिशयो-त्कर्षयुक्ता, **तस्या बन्धस्तत्त्वेन** कथितम्(तः) ॥२०-२० $\frac{१}{२}$ ॥

मुद्राया बन्धमात्रेण किं न साधयते भुवि ॥२१ ॥

[9]इति । बन्धन्यै(स्यै)व प्रशंसनीय[त्व]म् ॥२१ ॥

अन्यथा जपते[10] मन्त्रमन्यथा कुरुते तु यः ।

नासौ सिद्ध्यति देवो[11]ऽपि सत्यं सत्यं पुनः पुनः ॥२२ ॥

इति । यो मन्त्रजातं बन्धं विना जपति, [12]आकर्षणादिक्रियाकलापं बन्धं विना करोति, स न सिद्ध्यति, न फलेन युज्यत [13]इत्यर्थः ॥२२ ॥

---

१. न्ति–म.। २. न्ति लम्बि–म.। ३. गत्वा गतिविमर्शो–म.। ४. व्यः–म.। ५. 'अनेन .... दर्शयति' नास्ति–त्रि.। ६. योनिः –त्रि.। ७. तम्–त्रि.। ८. 'चतुर्वि ... . कथितम्' नास्ति–त्रि.। ९. 'इति' नास्ति–त्रि.। १०. कुरुते–म.। ११. देवेशि–म.। १२. 'आकर्ष .... करोति' नास्ति–त्रि.। १३. 'इत्यर्थः' नास्ति–त्रि.।

हैं ओर कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

वैद्यसुन्दरदेव के अनुसार वायु को वायु के निकट संबंध रखने वाले बुद्धि में आरोपित करके रोकना चाहिए। उसका ध्यान लगाना चाहिए। सदा चक्री अप्रबुद्ध नाभि में हमेशा कुण्डलिनी को निविष्ट करना चाहिए। द्वार को बंध मुख से मध्यम अन्य अपने भोग के द्वारा नाड़ियों को अग्र भाग से रोककर भली-भंति मार्ग का ध्यान करे। वायु से अग्नि चित्त को रोक करके पुच्छ भुजंगी को प्रसुप्त अवस्था में जागृत करना चाहिए अस्त वेला में निद्रा को सरल उपाय से छोड़कर दृढ़ता से वेग के सहित स्थिर रहें। वस्तुतः यह फणावती प्रातः सांय,अर्द्ध प्रहर मात्र में भरके सूर्य से ढके हुए विचलित होने से रोक करके प्राण के रोकने से पहले यह मुक्ता, ऋजु सरल, कुण्डलि संदीपन, चालन, मुक्त यह बीच के मार्ग से हिलने से आसन को छोड़ने पर या कमलासन मे, या वज्री आसन, में धारण करना चाहिए। चलता हुआ अपान वायु को ऊपर शीघ्र ही रोकरके वेग के साथ नाभि को हृदय में रोकना चाहिए। ऐसा चिन्तन मुनि का कथन है। प्राणायाम यथोक्त विधि को प्राप्त स्थित होकर पद्मासन के अनुरूप अग्र भाग में अपान वायु की अन्दर गति करके विविध स्थिति को उर्ध्व काम हुतासन के द्वारा सरल जो अन्य रोकने का मार्ग है हाथ से अन्य पैरों की ऊपर जाने वाली नाड़ी कुण्डलि को बार-बार अपान वायु को ऊपर स्थित करके जड़ में हठयोग से युक्त करके अग्नि और चरण को उस वमन से दीप्त अग्नि के द्वारा ताडीत करना चाहिए शक्ति को अत्यधिक हिलाकर भली-भांति बार बार घुटनों में दोनों हाथों को रखकरके सूर्य को जानने वाला निकुंभ का अचारण करें। धनंजय के द्वारा शयिता, तप्त नीचे ऊपर तथा मुख के द्वारा सूर्य उसका मार्ग अन्य जठराग्नि के द्वारा चारों तरफ से घिरे हुए, आत्मा में निद्रित, आगत, मुद्रित, स्वातन, शोभ्यान से अलग होकर फैला देता है, स्फुर्ज से फणारोशन

कहलाता है। कन्धों के हिलने से कुछ समय दोनों चलने से अस्त व्यस्त उपर नीचे वायु से युक्त अग्नि के द्वारा प्रतिदिन सांय काल को पहले नष्ट करके अभ्यास करके भुजा के द्वारा स्थापित तनुरहस्य चान्द्रीसुधा श्रोतता को प्राप्त करता है। बाहर भौ रन्ध्र नाड़ी लय कहलाती है। पहले कुंडलिनी को चलाकरके अनुकरण को विधि पूर्वक योगी सदा चलने पर क्षुब्ध हृदय में भस्त्रि न्याय से तप्तता को प्राप्त करता है। पद्मासन में स्थित होकर पहले सूर्य नाड़ी से कुम्भ को भरकर लम्बे अपान वायु को ऊपर को खींचने से शक्ति के अनुसार आधारित नाभि स्थित अपने चरणों को हिला करके भस्त्रि का अभ्यास करने से प्रतिदिन चलता रहे। इसका ज्ञान होना ही भुजंगी कहलाता है। चलने के क्षुब्ध रूके हुए वायु वेग के साथ प्रदीप्त अग्र भाग में योग से प्रतप्त छिद्र को भुजंगी शीघ्र ही ऊर्ध्व गति को प्राप्त करता है। ग्रन्थियों का भेदन करके वायु और मन के द्वारा श्मसान में चार अंगुल परमित वेश्टन विस्तार से सूर्य 12 अंगुल दीर्घता को प्राप्त अंगुष्ट से उत्पन्न स्थान पर रोक कर वहां दाए और बाएं रूप में चालित करके कुण्डलिनी को दृढ़ करें सूर्य भेदन का स्मरण होनेप र उस पर विजय प्राप्त करने वाली शीतली का अभ्यास करे इस प्रकार अभ्यासी श्रम से विचलित नहीं होता । यही भस्त्रा कहलातीहै। दो मुहूर्त तिरछा चलने पर भुजंगी युक्त सूर्य कुंभ में अकिंत दीर्घता को प्राप्त इसको ऊपर को खींचे कुछ मुख को सुषुम्ना में स्थित कुण्डलिनी में उसको जागृत न करें। सुषुम्ना के अग्र भाग में यह प्राण छोड़ देता है। ब्रह्म रन्ध्र को प्राप्त होता है और शम्भु गर्भ को चालित करके नाड़ी को जिस चालन के योग्य उसे किया गया है । इस प्रकार दूसरे ग्रन्थों में दो साधन बताए गए मुख्य सरस्वती के चलने में प्राण संरोधन नाभि में ऋजु रूप को प्राप्त होता है । कुण्डलिनी उन दोनों के प्रारम्भ में सरस्वती के चलने का अभ्यास करना चाहिए। पहले विद्वानों ने अरुन्धती को ही सरस्वती कहा

है। सरस्वती के संचालन से कुण्डलिनी स्वयं चलती है। इडा नाडी में चलाकर बद्ध पद्मासन में दृढ़ हो जाती है ।12 अंगुल लम्बा ओर 4 अंगुल चौड़ा विस्तार के द्वारा उस नाड़ी को स्थिर करना चाहिए ऐसा विद्वानों ने कहा है । अंगुष्ट और तर्जनी से उस को हाथों में नहीं खींचना चाहिए। दृढ़ता से अपनी शक्ति के अनुसार बाएं दक्षिण भाग में चलानी चाहिए दो मुहुर्त पर्यन्त निर्भय होकर चलती हुई प्रारम्भ में सुषम्ना नाड़ी को कुछ ऊपर को खीचें वह कुण्डली व्रता कहलाती है। तब कुण्डलिनी उस सुषुम्ना के अग्र भाग को निश्चित ही छोड़ देती है। तब उसमें यह प्राण सुषुम्ना को प्राप्त करता है। स्वत: उदर में वायु को भरकर कण्ठ को संकुचित करने पर सरसता से चलाए नित्य शक्ति गर्भ सरस्वती कहलाती है। इसके संचालन से योगी मुक्ति को प्राप्त होता है। गुल्म ,जलोदर जो मध्य में विचरण करने वाले हैं वे सभी शक्ति के चलने पर रोगों को निश्चय ही नष्ट कर लेते हें। ऐसा योग दर्शन में कहा गया है । व्रजासन में स्थित योगी कुण्डलिनी को चलाकर उसके बाद भस्त्रि कुण्डलिनी को शीघ्र ही जागृत करना चाहिए। जिस प्रकार ग्रन्थियों का बांस में तप्त लोह श्लाखा के द्वारा भेदन किया जाता है उसी प्रकार पृष्ट बांस से ग्रन्थि भेदन होना चाहिए। कीडी जिस प्रकार से कम्पन्न को प्राप्त होती हुई कार्य में प्रवृत्त होती है उसी प्रकार सुषुम्ना नाडी में अभ्यास निरंतर वायु को स्थिर करना चाहिए उसके बाद रूद्र ग्रंथि का भेदन करके वह शिवांतिकता को प्राप्त करता है। चन्द्र और सूर्य को समान अवस्था में करके उन दोनों की गति होती हे। तीनों गुणों से युक्त ग्रंथियों का भेदन करने वाला शिवशक्ति योग परम स्थिति को प्राप्त करता है जैसे हाथी सुण्ड के द्वारा जल को पीता है वैसे सुषुम्ना चक्र वायु को सदा ग्रसित कर लेता है। वज्र दण्ड में उत्पन्न 21 मणियां के समान सुषुम्णा नाडी स्थित सभी सूत्र मणी के रूप क ो धारण कर लते हैं। साधक पहले वायु को भरकर

पुनः पुन वही पश्चिम द्वार के लक्षण को प्राप्त करता है। भरा हुआ नो द्वारों के द्वारा कुछ कुंभकता को प्राप्त सारे शरीर में वायु पश्चिम गति को प्राप्त करती है। रेचक क्षीणता को प्राप्त होता है तब पूरक सुख जाता है ।[26]

जब प्राण वायु को धारण करे ब्रह्म रन्ध्र के अन्दर निरंतर योगी कहलाने वाले मंगलकारी केवलाख्य को प्राप्त यह कुंभक सुने हुए वेद मार्ग को प्राप्त कहलाता है। तब सुषुम्नान्त को धारण करने वाला वायु शून्य प्रबोध में स्वयं विष विशेधोग्युरगी को काट लेता है। परा सिद्धि को प्राप्त कर लेता है। विविध प्रकार के आसनों के द्वारा बहु कुंभों के द्वारा अत्यधिक चित्रकारी के द्वारा एक ही कुण्डली का ज्ञान वायु चित्त को विजय करने का कारण कहा गया है। रेचक कुंभक को छोड़कर जो कुंभक के द्वारा स्थिति कही गई है यह केवल कुंभक इस यम के पालन करने वालों को विस्तृत रूप से प्राप्त होती है । सब कुछ इस संसार में है । तीनों लोकों में नहीं है जो दुर्लभ है उसकी शीघ्र ही सिद्धि प्राप्त होती है। वह राजयोग यत्न के बिना सिद्ध कर लेता है। मन का वेग मन पर विजय प्राप्त करना लाभ, हानि, नाश , नाद, श्रुति आठ प्रकार की सिद्धि वायु का लय केवल कुंभक में होना चाहिए। हठ प्रदीपिका में शक्ति केवल कुंभक के द्वारा इच्छानुसार वायु को धारण करने में राजयोग पद को वह प्राप्त कर लेता है । इसमें कोई संदेह नहीं । कुंभी से प्राण चलता है। चित्त निराश्रय को प्राप्त होता है। इस प्रकार अभ्यास योग के द्वारा राजयोग को प्राप्त करना चाहिए। पुनः आश्रय रहित , कुंभक से कुण्डली का ज्ञान कुण्डली ज्ञान से अनर्गला और सुषुम्ना और हठ सिद्धि उत्पन्न होती है। इस प्रकार कुंभक प्राणायाम से ज्ञान की जागृति सुषुम्ना अनर्गला की बाधक रहितता

26.ह. त. कौ. (पत्र संख्या-88-90), 7/3/1-37

होतीहै। उससे योगी सिद्धि होती है इस प्रकार प्रनष्टोच्छवासनिश्वास , विषय, ज्वर, निश्चेष्ट, निर्विकार, लीनता को योगी जीत लेता है और शिव संहिता में कहे गए जब पूर्ण सभी रूका वायु हो तब बंध त्याग के द्वारा कुण्डली के मुख रन्ध्र से बाहर होना चाहिए। सुषुम्ना से हमेशा यह प्राण धारण किया जाना चाहिए। वायु ही प्राण है । जब अंत में सुषुम्ना नाडी से धारण करे सुनिष्पति दशा मुनि की हर समय प्रकट होती है राजयोग अग्नि को सूर्य से बेधित परमात्मा को प्रकट कर लेता है जैसे वार्तिकाकार आचार्य भी प्रसन्नता के साथ प्राण में सुषुम्ना को प्राप्त करने पर नादोन्त से 8 प्रकार का घण्टा दुन्दुभी शंखादि वीणा वेणु आदि ताल के समान ब्रह्म नाड़ी को प्राप्त होने पर प्राणों के ज्ञान में प्रकाश के होने पर निष्पत्ति दिशा और राजयोग प्राप्त होता है वहीं सुन्दरदेव विरचति हठ तत्त्व कौमुदी में शक्तिचालन प्रकार केवल कुंभक विवेचन संपन्न होता है ।[27]

हठतत्त्वकौमुदीकार सुन्दरदवे ने उपर्युक्त प्रसिद्ध कुंभकों के अतिरिक्त कुछ अन्य विशिष्ट कुंभकों का विवेचन भी किया है।

सुन्दरदेव प्लावनी कुंभक ग्रंथ के अंत में विशेष रूप से प्रसंग के अभ्यास के लिए कुछ उपयुक्त कुंभक कहते हैं-[28]

1. उत्कर्ष कुंभक

संकर्षक, रोधबल तक प्रयत्नपूर्वक नासिका के मूल तक करना चाहिए। उसके आगे रेचक कुंभक को पूरा करने पर उत्कर्ष कुंभक कहा जाता है ।

27.ह. त. कौ. (पत्र संख्या-90-01), 7/3/49-54

28. ह. त. कौ. (पत्र संख्या-25), 1/10/21

वा सदा। 14। सर्वरोग विनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः नासाग्रधारणं गार्गि वायोविजय कारणं ।15। सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्य च धारणात् इति शरीरं लघुतां याति पादांगुष्ठषुधारणात् ।16। जिव्हायां वायु मानीया जिव्हामूलं निरोधयेत् यः पिवेदऽमृतं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते ।17। इति तथा च त्रिपुरासार समुच्चये राजदंत युगुंलांतूमस्पृशन्संन्निसधाय रसनांतदंतिके काकचंचुपुटमारूतं पिवेत्प्राण संयमनमेतद्युत्तमं ।18। द्विक चंचु समीरणं शनै र्धयतः संपरिक्तस्य संततं श्रमदाहमरोदरांमयज्वरगुल्मा प्रशमं प्रयांति च । 19। जिव्हा कृत्वाऽनाकुलस्तालुमूले दंतैदंतान गाढमापिऽयित्वामंद मंदं या पिवेद्रंधवाहं सौधैः पूरैक साक मंतस्तवद्धि । 20। षड्भि र्मासैरंतरौगैरशेषैः पापाऽयेतो मुच्यते साधकेन्द्रः अष्टादेकाद्विस्रसां मृत्युद्नतीजित्वा भूमौ दीर्घकालं जीवेत् ।21। वर्षत्रयाभ्यासवशादती तमनागतं वेत्यऽसि नील केशः विषं न देहे क्रमते तदीये दष्टे पि घौरे रपि पन्नगेंद्रैः ।22। न कृत्रिमैः स्थावरजंगमैर्वाविषैः किमन्यैरपि कालकूटैः गुणष्टकं कालवशादयेत्यैमहीतले क्रीडंति भैरवोवा ।23। या मुंडाधारदंडांतरविवर गताहारनीहार गौरी सौधीधारानभोभोरुहकुरुर विधोः संस्रवंती वहंती तस्यावनाख्यनाडयाः खगमुदरदरीमध्यगंयोंविद ध्यात्तस्य ब्रह्मांडमांडे प्रलयममं घनं स्याद्धनं मृत्यु मृत्योरिति सुंदरदेव विरचिताया हठ तत्त्व कौमुद्यां क्लेशघ्नवायु साधन निशेयणोद्योतः ।12।

अथयोगां मुद्रादीनीं हठोपकारकत्वं निरुपयते जालंधरोड्डीयन मूलकानां वेधस्यवंधस्य च मुद्रिकायाः श्री शक्ति चालनस्य तथैव साक्षाद्हठोपकारत्वमुदीरितंज्ञै ।1। चकारात् वेचर्या अपिपीठानि कुंभाविविधा अनंता यमादि तद्वत्करणानि युक्तयः कर्माऽष्टक चेत्यऽखिला

हठक्रियाः श्री राजयोगस्य यदासये स्मृताः। 2। समाधेस्तु यमादीनां साक्षात्प्रोक्तो पयोगिता पारंपर्येण च हठाङ्गत्वं मुद्राष्टकर्मणां । 3। ईश्वराराधनं कर्मयोगाङ्गमीरितः समाधेस्तु प्रधानांगं क्लेश पापनिरासनात् । 4। बिनानकर्माश्रयणं सुसिद्धिः प्रजायते क्वापि सुसाधकस्यहि वित्स्वर्गभोगौ सुकृतेनहीनैर्न लभ्यते साधनमभ्यसेदऽतः। 5। अतो भक्तियोगो मुख्यं राजयोगांगं भवितुमर्हति समावर्जितश्चेश्वरः प्रेमभक्तयाह्यभि ध्यानमात्रेण चै मुंमुक्षुं समाधिं समापादयेन्निर्विकल्पं ततो भक्तिमीशे विदध्यान्मुमुक्ष्युः। 6। चित्तं वशेयस्य समाधिरेवं तस्योपदिष्टो नतु यस्य चित्तंवशेस्ति तस्यापि समाधि सिद्धै सम्यक् क्रियायोग इहोपदिष्टः। 7। इति हठ तत्त्वकौमुद्यां हठांगोपकार विवेचनोद्योतः। 13।

अथ मुद्राः तल्लक्षणं तु मुद्रणात्प्रोक्तायद्वयापार नियोजिताः तव्यापारस्य तन्नाम्ना योगसिद्धे हितादश । 1। अथ विपरीत करणी ऊर्ध्वंसोमकला जलं सुविमलं कंठस्यलादूर्ध्वतो वासांते सुषिरेनयेच्च गगन द्वारं ततः सर्वतः ऊर्ध्वास्यो भुवि संनिपत्य नितरामुत्तानपादः पिवेदेवं यः कुरुते जितेंद्रिय जनो नैवास्ति तस्य क्षयः। 2। ऊर्ध्वपादोह्यधोमस्तकः स्यात्क्षणं वासरेयादिमे ऽभ्यास वृह्धयेत् एवमस्यौभ्यासतौ याममात्रं सदा मृत्यु जित्साज्जाराजिच्चापरामसतः तूलस्य पिंडं प्रविधाय दक्षनासापुटांतेऽर्कमुख निरुद्धं भवेतश्चान यथोक्तमनायामं भजेज्ज्ञः प्रहरत्रय हि। 3। नित्याभ्यासादस्य हि जठराऽग्निर्वृद्धिमायाति आहायामर्थः शिरोभूमावारोप्यप्रहरत्रयोस्थितोशकस्यात्समासत्रयसमाप्तौ कालजिद्भवतीति तृतीय श्लोकेन संबंधः आहारोऽतस्तस्मै संपाद्यः साधकाय भूरिज्ञैः। 4। वलितं पलितं चैवषरा मासान्नैवदृश्यते याम मात्रं

च यो नित्यंमभ्यसेत्स तुकालजित् ।5।

इति विपरीतकरणी अथलंविका विधि: तल्लक्षणं तु तालमूल गता यत्नाजिव्ह्या क्रम्य घंटिकां ऊर्ध्वं रंध्रगते वातेप्राणस्यंदो निरुध्यते इति ।6। तत्करण प्रक्रिया यथा स्नुही यत्र प्रख्यं निशि तमति सुस्निग्धममलं शुभं शस्त्रंते । न प्रथममिह च्छिंद्यात्कचमितं व्रणं सद्य: पथ्या पटुवररवोघर्षित ततलं चरेदेवं ससाऽहनि पुनरपि छेदनविधि ।7। एवं क्रमेण कलयेछण्मांसनित्यमुद्युक्त: षण्मासा द्रसनातलमूलशिरावंध एतिलयं ।8। अथ जिह्वा धाम शिरोवस्त्रेणा वेष्टवा मंतंतत् आकर्षयेत् प्रतिदिनं षण्मासं कर्षणं प्राग्वत् ।9। चालनदोहनम् नुदिनमुपाचरे छेदनं तु अहतृतीयेऽहिऽस्यां तुनात्र सर्वं कार्यं संदोहनं च वामधुना ।10। एवं कृतेथ रसना प्रयाऽत्यनुभ्रूतलांत विलंतिर्यक् कर्णामूर्ध्वगता ।11। रौप्यस्वर्णाऽधोऽन्यतम शलाकिकांनांसिकारंध्रेन तंतुना सह नियोज्य संरुध्य मानसे प्राणान् ।12। सुदृढसनो परिगतोमथनं शनकै स्तुत: कुर्यात् भ्रूमध्येन्यस्य दृशौ दृढ़चित्त मुनेस्तदा सुषुप्ति सुखं ।13। न सदामंथनमुदितं मासे मासे तदाचेद्योगी एवं द्वादशवर्षै: संसिद्धिं खेचरी याति ।14। हठ प्रदीपिका मतेतु छेदनचालनदाहै: क्रमेण जिह्वा प्रवर्धयेत्तावत् सायावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिरीति ।15। भ्रूमध्येदेशे चणकांकुर प्रभं यद्राजदं तो परि च त्रिकूटं नियोज्य चित्तं खलु तत्र जिह्वायांमृतं स्रवत्याति सदिव्य देह ।16। यदा भ्रू विले संनिवेश्य स्वजिव्हां विलोमं गताऽभ्यंतरे स्थाप्यदृष्टि स्वलक्ष्यं स्थिरं भावयन्यातिशून्यं तदा खेचरी स्यान्मुनेऽसिद्ध मुद्रा ।17। रसनयोर्ध्वगयाक्षवमास्थितो यदि मुनि: परिरुद्धमनोनिल: सकलरोग गणात्परिमुच्यते प्रबल मृत्यु जरादि भिरुग्जित: ।18। रसनयोर्ध्वगया विवरं भुवोवयसि य: सति मुद्रयति

ध्रु वक्षरति तस्य न विंदुलवोप्य ऽहो युवतिभि: स्वभुजाकलितस्य च । 19। कपालकुहरे कलांपरिनिवर्त्त्य सोमाऽमृतं सदा पिवति य सवै जयति यक्ष मेषोऽअमर: सदंदु गलिताऽअमृताऽशन सुपूर्ण कायो हिय: सतक्षककुदं शजगरल मन्वत्स्तौति तत् । 20। मूर्ध्वं २ षोडश यत्र पद्म गलितं प्राणादवाहठाद्दूर्ध्वां स्थो रसनां नियम्य कुहरे शक्ति परं, चितंयत उत्कल्लोल कलां जलं सुविमलं धाराऽमृत य पिवेन्निदोर्ष: स मृणालकोमल वपुर्योगी चिंरजीवति । 21।

चुंवंती यदि लंविकाऽग्रमनिकालं जिव्हा रसस्यंदिनी सक्षारा कटु काऽमल दुग्धा सदृशां मध्वाज्य तुल्या तथा व्याधीनां हरणजरातकरणंशास्वा मोद्गीरणं तस्यस्याद मरत्वमष्ट गुणवत्सिंद्धांऽगना कर्षणं । 22। पाताले यद्वि ततं सुषिरं मेरु मूले तदस्मिन् तद्वच्चै तत्पप्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानां चंद्रातुसार: स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां तं वध्नीयात्सुकरण मृदांनान्यथा काय सिद्धि: ।23॥ चितं विचरति गगने जिव्ह्रायस्मा चरति खे याता तेनैषा कथिताज्ञौ मुर्द्रा भद्राति खेचरी नाम्नी । 24। विधायपूर्वं दृढ़मूलवंधं प्राणं तत: साधुनिरुध्य कुंभंत: जालंधरे संविहितेनुयोगी चरेद्रसज्ञां लघु लंविकोपरि । 25। न मूर्च्छातृषा नैव निद्रा न रोगा न मृत्युर्नतस्योद्भवंति भवेत्काय सिद्धिस्त तथा कल्प मायुर्मुनि: सेवते खेचरी योगविध: । 26। वाह्याभ्यन्तर भेदाम्यां खेचरी द्विविधा मता लंविकाधा खेचरत्व मनसोऽत्येत्यऽनेक धा । 27। वंद्धं मूल विलंयेन तेनविघ्नोनिवारित: अजरामरतां याति यथापंचमुखोहर: मूल विलं ब्रह्म रंध्रं वद्धं जिव्हया पिहितं तेन योगिना उपद्रवो नाशिन: सयोगी: अजरामरगुणवान् शंभुर्यथा तथा ज्ञेय: अमृतपूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिवतत्सरात् ऊर्ध्वं प्रवर्ततेरेतो ह्यणि मादिगुणोदय: ऊर्ध्वं रेता भवति

अणिमादिनां सिद्धि नां उदय: प्रवर्तते । 5 । इति सुंदरदेवविरचितायां हठ तत्त्व कौमुद्यां विपरीत करणी खेचरी साधनोद्योत: । 14 ।

अथमूलवंध: अधोगाम्यऽपानं तमापीडय या रस्मी गुदां कुंचनैरुर्ध्वामाकर्षयेज्ज्ञ: अपानं यथोर्ध्वप्रयात्येष शश्वद् हठेन विधेयं तथा मूल वंधोयमुक्त: । 1 । अथवा भगाऽपानमध्ये विनाऽल्पऽस्थि देशस्तमापीडये त्पास्मिंनभागेनभूरी अपनां गुदां कुंचनेनोर्ध्वं मुच्चै: क्रियाच्छश्वदेवं क्रते मूलबंधे । 2 । एक्येऽपानप्राणयो र्मूत्रगथ क्षैणाद वृद्ध: स्याद्द्वयस्थोहि मूलात् ऊर्ध्वं यातेऽपान वायौ यदाऽग्ने स्थानं दीर्घास्याच्छिखावायुसंगात् । 3 । ततोवन्हय: ऽपानौहयदि प्राणमुष्णततो ते दीप्त-स्तदौ देहगोऽग्नि: घटाख्यास्थितौ तेन सुप्ताभितप्ता भवेदासमं तावक्रमेणैव शक्ति । 4 । परिचये मरुतो मनस: स्थितौ सगितिं दंडदृतेव भुजंगभी शयन्मुत्सृजति सुधिता रुषा कवलयत्यऽध राऽनिल मूर्ध्वगं । 5 ।

विलं प्रविष्टेव वने ऋजुत्वं व्रजे त्सुषुम्णां इरणोवात: अनुगोयस्या सा अग्रे शक्ति: पश्चाद्वायुस्तेन योगिसिद्धि तस्मान्मूल वंध: सदायं योगिभिरवश्यं प्रथमं विधेय इति योगिर्भि रेष नित्यं श्री मूलवंधोऽभ्यसनीय आदरात् ।6 । प्रसादेन वंधस्य मूलाभिधस्य सरोजासने संस्थितो भूजयेन धरित्रीं समुत्सृज्य कौतूहलेन क्रमात्साधकरस्याज्जितस्पर्शन: खे । 7 । प्राणाऽपानौ नादविंदूमूलवंधेन चैकतां गत्वां योगस्यस संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशय: । 8 । इति मूलवंध: अथोड्डीयानोवंध स्तत्रविधेयोदृढं सुधिया । 9 । नाभेरूर्ध्वमंधस्त्रातानं कुर्यात्प्रयत्नेन उडयानं वंध एष: समस्त दु:खाऽद्यनाशनो यमिनां ।10 । तानं पश्चिम उदरे नाभेरूर्ध्वं भजेन्मतिमान् उभानवंध एषोमृत्युस्तंवेरमैकपंचास्य: । 11 । वज्रासनेकर युगेन निगृह्य पादौगुल्फ प्रदेशनिकटे किल तत्रकंदंद्राक् पीडयेदुचिरपश्चिमतानमेतं

तुदेहदाचिक्कुमादिवियुज्यधीरः ।12। एवं कृते अनुशनकैः परिरुद्धवायुः कंदस्य संधिमधिगच्छति साधकस्य उडयानवंधदृढ साधनतः समीरः सिद्धोभवत्पतितरां तनुतेऽवृद्धिं ।13। येनोड्डीयानेन वंधेन वायु प्रोडीयास्तेन ब्रह्मानाडया यतोऽसौ उड्डीयानाख्यः स्मृतो वंधं आर्यः सेव्यस्तस्माद्योगिभिः सिद्धसेव्यः ।14। अविश्रांतं प्राणवायुः सदैव यस्मादुडानदृढं संविधत्ते उड्डीयानं स्यात् ततस्तत्र वंधं धीरोनित्यं साधकः संविधंत्तां ।15। आधारकुंचनेन प्रथममनु तथोडयानवंधेन चैडांनाडीवै पिंगलाख्यां पवन गतिपदां साधुवध्वां समीर योगीन्द्रो वाह्येत्पश्चिमपथ ममनाः कर्मणापात्त्यऽलौल्यं वायुस्ते नाडस्य सिद्धिः सकलगद जयो जायते चाऽमरत्वं ।16। प्रत्त्यहं पश्चतुर्वारमुडायनं च समभ्यसेत् तस्यनाभेसाधनेन सिद्धो भवति मारुतः ।17। रोगक्षयोऽग्निवृद्धिश्चस्थिरता विग्रहस्य च अनेनोऽयानवंधेन साधकस्य भवेद् ध्रुव ।18। इति उड्डीयानवंधः अथ जालंधरवंधः पीयूषावरणेतिस्त्रो विपरीतकृतिस्तथा खेचरी ।19। जालवंध श्चेत्यादिनाथेन चोदिताः खेचरी चित्त पीयूष प्रवाह परिवंधनी जालंधरोऽमृतमरुत्प्रवाह परिरोधकः ।20। आकुंच्यकंठं हृदयेनिदध्यात् किंचित्सुजालंधरवंध एषः अयंकरोत्यऽव्ययमर्क वक्र पतत्सुधा या वपुषोऽमरत्वं ।21। वध्नाति वैकंठशिरासमूलां नाऽधस्ततो यातिनभः स्रवज्जालं जालंधरस्तेन कृतः सुसिद्धैः स्यात्कंठदुःखौघविनाशहेतुः ।22। नृणां कंठसंकोचनेनैव नाडयावुभेस्तं भये तेनमध्यस्थ चक्रं इदं षोडशाधारनामोक्तमाशुगतेः स्तंभिवायोः सुधाः पानमग्रौ ।23।

अमृतमहिमगु:ह्यमेषनाभिस्थितदहन: प्रपिवज्वलत्यऽजस्त्रं निटिलकमलतश्च्युतं तदऽग्नि र्नपिवति यातिच वंध एव धत्ते ।24। इदं वंध त्रयं श्रेष्ठं मज्जयसुसिद्धिं सर्वेषां योगतंत्राणां साधनं योगिनोविदु: ।25। इति जालंधर वंध: अथस्नात्कुंच नेनैव कंठसंकोचनेन च मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मरंध्रग: प्राण: प्राणवायु: ब्रह्मरंध्रग: सुषुम्ना पथचारी स्यात् मध्यगो भवेत्मूल स्थानं समाकुंच्य उड्डीयानं तु कारयेत् इडांच पिंगलां बध्वा वाह्येत् पश्चिमापथं मूल स्थानं मार्ग संकोचनं विधाय उडड्रीयानमुदरसंकोचनं तत: इडांपिंगलांवध्वा कंठसंकोचनेन पश्चिमं पथं पृष्ट वंश मार्ग पवनं वाह्येत्कुर्यात् पृष्ठं वंशं स्थिरं कुर्यादनस्त्रं स्थिर संचयं दंडधारणमेतद्धि समोर्ध्वं वायु माहरेत् ।26। इति दंडधारणं अथ महामुद्रा: घटनं शशि सूर्ययो: करोति परिशुद्धिं तनुते वपु:शिराणां विदधाति विशोषणं रसानां नरिमुद्राधि गतामहापाद्या ।27। वक्षोन्यस्त हनु प्रपीडयसुदृढं योनि स्ववामांऽघ्रिणा धृत्वा पाणि युगेन संप्रसरितपादं ततो दक्षिण आपूर्यत्वसनेन कुक्षि युगुलं वध्वाशनै रेचयेद्देषा व्याधि विनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते ।28। द्वाराणि सर्वाणि नियम्य सम्यक् चित्तं निजं चित्तपथे विधाय गाढं चिवुकं हृदि खे समारभेद् वायुनिरोधमस्यां ।29। मरणसदृश भावं प्राप्यशक्स्तिदानीं सरलगति मुपाते वाऽहिराट्दंड योगात् जयमनिल च पानां चाल नाडिकानं सृजति हरतिमृत्यु सेविताऽसौ सुमुद्रा: ।30। चंद्रांऽगेभ्यस्य सम्यग्दशशत किरणांऽगेऽभ्यसेत् तुल्यसंख्यायावत् स्यात्तावदेनां पुनरिह कथितं नास्ति पथ्यं कुपत्यं अस्या अग्नेरसा ये जगति गत रसा: कालकूटं सुधा स्यान्मुद्राऽसौ कामधेनु: सकलगदहरी सर्वसिद्धिप्रदा च ।31। नाडि चालविंदुधारणं पाप नाशनं रोग शोषणं शक्ति तापनं ब्रह्मरंध्रेके वायु दापनं मुद्रिकाचरेत ।32। योगाऽयनारूढामुने: करोति सदासदऽभ्यास परस्य मुद्रा अभीप्सितार्थं वलमिंद्रियाणां जयं विधत्तेऽमरतां

वसौ ।33। क्षय कुष्ट गुदावर्त्तगुल्मप्लीह पुरोगमा: तस्यदोषा: क्षयं यान्ति महामुद्रांचयोभजेत् ।34। इति महामुद्रा अथमहावंध: धृत्वा वामांऽध्रिपार्ष्णि गुदंभग विषयांऽतेऽनुवध्वा समीरं मंदं सरेच्य सव्येऽवयव इति विधायानुदक्ष्येऽभ्यसेत्तत् वामेऽनस्जंऽघ्रिमऽन्यं चरणमभिविधायाऽनुसंपूर्य वायुंन्यक्चित्तेऽपान मूर्ध्वं भगमनु कलयेद्राजदंते च जिव्हा ।35।

महाबंध प्रोक्तो यमकुटिलबंधै कदलन लथानाडीनां द्रागुपरिगति बोध प्रजक: मनोवेणी संगनयति किल केदारमपिशंख्य ऽपान प्राणै क्यान्मुनय उपयांत्यऽस्य भजनात् ।36। अथनाडिचालाद्रसौधं समस्तं नय त्युत्तमागादऽध: सौधमुच्चै: सदाऽभ्यासत: शांभवीमध्यग: स्यान् मरुत्पुष्टिरंगैऽस्थि दार्घमुनेश्च ।37। बंधेनाडनेन योगींद्र: साधयेत्सर्वमीप्सितं अपान प्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेष्वपि ।38। इति महावंध: अथमहावेध: रूपलावण्य संपूर्णायथास्त्रीपुरुषं विना महामुद्रा महावंधो महावेधंविना तथा ।39। महावेध संस्थो मुनि: पूर्यवायुगतिं चाऽस्यरुध्वाऽनुजालंधरेण स्फिजौ ताडयेत्स्थाप्यहस्तौ समानौ शनैर्भूतले नासिकां सन्निरुध्य ।40। कृते संस्फुरत्येवमेव समीरोहृदंतमतस्तेनसंधानमेषां भवेदऽर्कचन्द्रा ऽनलानां सुसिद्धै स्पृशेज्जिव्ह्या राजदंतोर्ध्वरंध्रं ।41। यदोत्पन्नाऽवस्था मरण सदृशाऽत्राऽनुपवनं विमुंचेदऽभ्यस्तोविधि वदिवंध: सुफलद: महावेध: सेव्य सकल पलितस्त्रोवलित जिच्चलत्यंऽत: शक्ति भृंशत्रवन संताऽन इह ।42। भ्रुवोरंतर्दृष्टिं सुदृढमनुवध्वनति विभृयात्महामुद्रा वै त्रितयमिति गुह्यमृतिहरं जराजन्मोच्छेदिज्वलन परिवृद्धिं वितनुते चतुर्द्विगुण्येनाच्ऽहनि सततमेत्तत्तमेतत्परिभजेत् ।43। समीचीन शिक्षावत्ता मेवमुक्तं पुरा साधने साधकानां सदऽल्पं मृगीदृध्युताशाऽध्वं सं सेवनानां विधेयं तथा दौदृढं वर्जनञै: ।44। अनेन वेधेन समीरेण संविध्यसमडमुनियुगवाग्प्र: ग्रंथीन् मिनसाशुमहापथेन सब्रह्मरंध्रेननुयोगिराज: ।45। महामुद्रात्रयमिदं शक्ति

वोध करं परं नाडी गताऽखिलमलशोषणं कायसिद्धि कृतार्थ इति महावेधः महापदा घां प्रथमं विधाय मुद्रां महावंधमथोसमभ्यसेत्॥ 46 ॥ हठान्महावेधमनुप्रकुर्या-च्छक्तिप्रवालोऽभ्यसन क्रमोऽन्वयं ।47। मूलस्थानं पूर्वमाकुंच्य सम्यगुड्डीयानं कारयेत्साधकोऽनु नाड्यावध्वा वाहयेत्पश्चिमेऽनुमार्गेवायुं साधयेत्क्रर्मणैवं ।48। इति मुद्रानवकमिदं शक्ति चालं प्रसुप्तशक्ति बोधकृतेः सेव्यमनेन सुवुद्ध यदा तदा ग्रंथिपद्माभिच्छक्ति ।49। इति सुंदर देव विरचितायां हठ तत्त्व कौमुद्यां वंधत्रय मुद्रात्रय विवेचनोद्योतः ॥15॥

अथ तत्र विंदुवर्णनं ।तद्यथा तदुक्तं योगचंद्रिकायां विंदुः शिवोरजः शक्तिर्विंदुरिद्रहरजो रविः उभयोः संगमादेव प्राप्तव्यं परमंपदं वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं चं यदा रजः याति विंदोः सहैकहंमवे दिव्यवपुस्तथा संगमात् मिलनात् परमं पदं ब्रह्मस्थानं योगिभिर्लब्ध्वव्यं तदभ्यासार्थं वज्रोल्यादि त्रयं स्वेच्छया वर्तमानोपि योगोदितैः सद्विधानै विना साधकः साऽबलः मुच्यतेऽसौ सुव्रजोलिकाऽभ्यासतः सर्वसिध्यास्पदं याति भूमंडले ।1।वज्रोल्याः प्रथमाभ्यास प्रकारो यथा योगचंद्रिकायां अपानमार्गतः सम्यगूर्ध्वं कुंचनमभ्यसेत् पुरुषो वापि नारीवा वज्रोलीसिद्धि भाजनं अपान मार्गतो गुददेशेन ऊर्ध्वं उपरि कुंचने संकोचनमूर्ध्व माकर्षणंवाअभ्यसेते इति ॥2॥ अथ प्रकारांतेरण वज्रोल्या प्रथमाभ्यासः सयथा प्राक् शनै र्मेहनेनोर्ध्वमाकुंचनं सुंदरीवाभ्यसेत् पुरुषः भाति वज्रोलिका सिद्धिमत्युत्तमां कायासिद्धेः प्रसूर्विंदुसिद्धिर्यथा ।3। शलाकया धातु गणांतरोत्थया कनीनिकातः परिसूक्ष्मयाऽल्पकं रंध्रं स्वलिंगस्य शनैः प्रवेशानाऽभ्यास क्रमाद्वायुगति क्षमः चरेत् अपानमाकुंच्यततोऽवलेनोर्ध्वदुग्धहरेत् ।4। इति विंदुजयेविधिः क्रमेण हठ योगाय रूपदिष्ट उक्तः मरणंस्यति योगसिद्धि भावस्यात्किलं विंदौ परिरक्षितेन किंकिं ।5। तथाचोक्तं ग्रन्थांतरे वलितं तु स्वकं विंदुमूर्ध्वमाकुच्यरक्षयेत् सुगंधो योगिनां देहो

जायते विदुंधारणादिति अथवज्रोलीअथहिकुसुमिताया पुष्पमूर्ध्वं स्वमूर्ध्निकेमत उपरिः कुर्यात्कुं चिताल्लिंगनालात् निज उपगत विंदु संनिवध्या-नुकुर्यात्सुरतरस निमग्नोलिंगसंचालनानि ।6। विंदुः पांडुररासचंद्र उदितः सूर्यो भवेदार्त्तवं सिंदूर प्रतिमं रवेः पदमतं शुक्रं शशिश स्थानेकै रोक्यं साधुऽनयोः स्ववर्ष्मणिनृणां नोजायतेऽतोमृतिरन्योन्यं नृवधूरतेऽनिलमहिम्नाक्यंद्वयोर्वर्ष्मणि ।7। अभ्यासपाठवतया विदधाति योगविदेवं नुरुर्ध्व परिकर्षणतः सुविंदु यद्यार्त्तवं स्वमभिरक्ष्यति योगिनी सा वज्रोलिकेत्यऽखिल सिद्धिपदं प्रयाति ।8। शक्ति रजो विंदुः रज्यं महेशोद्वयोगात्परिलभ्यतेऽखिल्यं वीर्यंनिजं स्त्र्यार्त्तवमेतयो स्तनावैक्यं हिवज्रोल्युदितासुसिद्धिदाः ।9।

सहजोली त्वऽमरोली वज्रोल्याभेदतो भवतः विंदुदेहे विमृयाधेन चकेन प्रकारेण ।10। वज्रोलीमिथनोत्तरं नर वधूः यो स्वांगसंलेपनात्संदग्ध द्गणेस्तय्यांऽवुवृत या भूत्याक्षणं संस्थितिः सैषोक्ता सहजोलिका सुरनुतैः श्री आदिनाथैः शुभा वज्रोलीति नृणां तनोति नियतं भोगोऽतिभुक्तेऽमृतं ।11। इति वज्रोली सहजोल्यौ अथाऽमरोली पित्तोल्वणंत्वान्प्रथमांच धारां विहाय निसारतयां ऽत्या धारां निषेव्यते शीतल मध्यधारा कापालिकैः खंडमतेऽमरोली ।12। इत्यमरोली आकृष्योर्ध्वं मूत्रमऽल्पाऽल्पकं तद्वारं वारं संसृजे त्मूत्रणायं आकृष्योर्ध्वं वायुनायोहठेननित्यं धत्ते विंदु सिद्धि सयाति ।13। इति षण्मासाभ्यासनादुरु णोक्तपथेन संततं योगीशांतिर्गतः सभोगेनतस्य विंदुः क्षयं व्रजति ।14। इति सुन्दर देव विरचितायां हठ तत्त्व कौमुद्यां वज्रोल्यादि त्रयसाधनोद्योतः ॥16॥

अथ विंदुजयमहात्म्यं म् । यः सर्वतत्वाधिष एषदेवो भवोऽव्ययों विंदुमयो जंतुषु स पौरुष स्त्रैण इति द्विद्योक्तो रजः स्त्रियः पौरुष मेष बीजं ।1। स्वर्गप्रदो मोक्ष करश्च विंदुधर्म प्रदोऽधर्मकरस्तथैव सूक्ष्मस्वरूपेण वसंति तत्र

वृंदारकास्तत्तवमिदं सुविंदुः ।2। वायुनापतिति विंदुरमंदोविंदु साधनमिहास्ति नचान्यत् यां दशां व्रजति वायु शांतस्तां दशां कलयते किल विन्दुः ।3। यथैषा साध्यते मरुत् तथैति विंदुसाधनं विलीन एष सिद्धिदः सुमूर्च्छितो रुजायहः ।4। यथा यथा विंदुदशा भवेत्तनौ तथा तथाचित्त दशाभ्युदेति यदा समीर चलएष बिंदुस्तदाविलोलोमनुजस्य दुष्ट ।5। नादश्च विंदुश्च मनस्त्रयाणां स्यादेकं संधान मिहाऽश्रमेण संसाधिते व वर्ष्मणिमारुतेऽमीः सिध्यंति सर्वे शुभसिद्धिभाजः ।6। वायुर्यदाऽसौ म्रियते यदैव विंदुश्च चित्तं म्रियते तदानीं तत्त्वानि विंदोस्तु चरंति वायु संचारतो वातलये म्रियंते ।7। मोह प्रमाद महिमा स पवित्र कायो दुर्दोष धातु गददुःख सहस्र खिन्न दिव्योभवेदऽमरएष सुरत्नविंदौसिद्धेत सिध्यति नुकिं भुवि यस्यतस्य ।8। विकृत रस विकारोद्भूत धातूत्थविंदुःस्खलति विकृति मेति द्राच्छचेतः प्रयागेऽवगुणमभिजित्वभूयस्याद्राटो ब्रह्मनाडी प्रपिवति तनु सिध्यै स्यातदैवेष धातून्। 9। तदोर्ध्वं रेता विजितैंद्रियोमुनिर्धातून्सुषुम्णो परिकर्षयेध दास्तःखोटवक्ष्यैतु तदैव वायु विंदु तदाखेचरसिद्धिं भाङमुनिः ।10।

सुरूपलावण्य बलाति वज्रशरीरता विग्रहसंपदेषासौभाग्यमंगेमृदुतेति सर्वमभ्यासिनो विंदुजयस्यरूपं ।11। वज्रोली सहजोलिकादि सकलं विंदोर्जयार्थं हठे संप्रोक्त कपिलादि सिद्धनिवहैः सद्ब्रह्मचर्यादि च ओजोवीर्यमनः प्रसादविचलत्वाद्यं समाधिर्मुनेर्विद्वायत मदोलयेऽस्य कलुषे चित्तेन सिद्धिर्हठात् । 12। विंदोसंजयतोमुनेस्थिरःसुखास्यादासने संस्थिति धैर्योत्साह वलान्यऽभीहिः तमितं सत्वाऽशनं सेविनः अभ्यासाच्छुचिरुत्तरोत्तर मसौ दीप्तेऽनले कुंभकादुधात्वं ऽवुयत्नक्षयेकनक वद्विदेहां सिद्धि प्रदः ।13। पृष्टवंशदृढदंडधारणंनो विना भवति विंदुसाधनं प्राणरोधनमपानकर्षणं नीच ऊर्ध्व मखिलं भवकार्यं ।14। पंचभूतकरणौध संयमात्मध्य नाडि पथगौ मरुदः ग्रीष्वोजसा सह तथा सुषुम्णया ऽभ्यासतस्तनुमलान्वि

कर्षतः । 15। रुधकोरुधिरमंगजं यथाकर्षयदिति सदाम्यसनेन धातुसंघममुना सनस्थितिः शांभवीस्युपरिमान सविंदु । 16। तदारेचकं पूरक संविधाय विश्नादाः प्रवर्ततं उच्चैः।17। स्रवच्चं द्रविंवं तदाऽस्रक्षुधातृण्मुक्ति स्यात्स्वरूपे यऽदिदाहकमथ्यगणोक्त मंत्रं । 18। यत्सात्विके तरमधीकृदऽधप्रद यत् तत्सर्वममिग्रिवलर्धी हरमर्त्ति बीज भ्यांससिद्धिस्युधातुजविंदु वीजं । 19। अभेदोपचारान्मुनेःकार्य हेत्वोरऽपथ्यं विहारऽशनं सात्विकाऽन्यत् तमोदुःख कृद्धा तुकृद्विंदुकृतं पितमग्रि द्विरुददरभगसुसंस्थानप्रभेदाद्विधास्ति भ्रममद परिमोहक्षुत्प्रदं शुद्ध सिद्धाज्शेस्विकृदऽमलसत्वोद्योत कं योगदं तत् । 20। प्रकाशकं सत्व युजा सुपितं प्रसाद कृद्वैमनसः सुखावहं श्री कुंडलीवोध निदान काम वत्स्वात्मकं ह्यतनु वायुसिद्धिभुः। २१। नसात्विकेष्ट प्रमिताऽशनं देहेऽत्र । 21। सद्धातुचयः सुविंदु भूः चित्तेन सद्विंदु मृते प्रसादः सद्ब्रह्मचर्यं च मनः स्थिति विना । 22। जीवनं प्रोच्यतेविंदुयोगे नृणातथायायान्मृति जीवितं तत्स्थितौ विंदुना जायते विंदुरेषो मनोऽधीन एतज्जयश्चित्तवृत्तेर्हि सः । 23। ऊर्ध्वं रेतः प्रभावेन सनकाधामहर्षयः खंडयित्वा कालदंडं यथेच्छंविहरंति ते । 24। इति सुंदर देवविरचितायां हठ तत्त्व कौमुद्यां विंदुजय माहात्म्यं निरूपणोद्योतः ॥ 17 ॥

शिव उवाच विद्यां चखेचरी देवि प्रवक्ष्ये योग सिद्धिदां न तया रहितोयोगी खेचरी सिद्धि भाग्भवेत् । 25।

खेचर्या खेचरी युंजन्खेचरीवीजपूर्वया खेचरावसथ वान्हमं वा मंडलभूषितं व्याख्यातं खेचरीबीज तेन योगः प्रसिध्यति । 26। सोमेशास्त्रवमं वर्णा विलोमेनाऽपरं प्रिये तथातत्पंचमं देवि तदादिरपि पंचमः इन्द्रोपि विन्दु सं भिन्नं कूटोयं परिकीर्तितः । गुरुपदोशाल्लभयं च सर्व लोक प्रसिद्धिदं । 27। यत्तस्यदे वतामाया विरुपकरणाश्रया स्वन्येपि न भवेत्तस्य नित्यं द्वादश जाप्यतः । 28। य इमां

पंचलक्ष्याणि जपेदपि सुयंत्रित: तस्यश्रीखेचरी सिद्धि: स्वयमेव प्रवर्त्तते । 29। नश्यंति सर्वविघ्नानि प्रसीदंति च देवता: वलीयलितनाशश्च भविष्यति न संशय: । 30। प्रस्तार: ह्लेव्युं खेचर्यै नम: ओं अस्य श्री खेचरी मंत्रस्य भगवानादिनाथो ऋषि: खेचर सिद्धिप्रदाखेचरी देवता ओंह्लीव्युं वीजं नम: शक्ति: ममयोगसिद्धयर्थे जपे विनियोग: ऊं ह्रां अंगुष्ठाभ्यां हृदयायनम: ऊं ह्रीं तर्जनीभ्यां शिरसे स्वाहा ऊं ह्रं मध्यमाभ्यां शिखायै वषट् ऊं ह्रैं अनामिकाभ्यां कवचायहुं ऊं ह्रौं कनिष्टिकाभ्यां नेत्रत्रयाय वौषट् ऊं ह्र: करतल पृष्टाभ्यां अस्त्राय फट् अथ ध्यानं मूलादि ब्रह्मरंध्रांतं वि संतं तु तनीयसीं उद्यत्सूर्यप्रभाजाल विद्युत्कोटिसमप्रभां । 31। चंद्रकोटिं प्रभाद्रावत्रैलोक्यैक प्रभामयी अशेषजगदुत्पत्ति स्थिति संहार कारिणी ध्यायेयथा मनोदेविनिश्चलं जायते तत: सहजानंदसंदोहमंदिरं भवतिक्षणात् । 32। मनोनिश्चल तां प्राप्तं शिवशक्ति प्रभावत: समाधिर्जायते तत्र संज्ञाद्वय विजृंभित: । 33। शांभवेनच वेधेन सुखी भूयान्निरंतरं इति ध्यात्वा जपेत् एवं लब्ध्वामहाविद्यामभ्यासं कारयेत्तत: अन्यथा क्लिश्यतेदेवि नसिद्धि: खेचरीपदे: । 34। अथाभ्यास विधौ विद्यांनलभेद्य: सुधामयीं न तस्यमेलका दौ चलब्ध्वा विद्यां समुज्जयते । 35। अनयारहितो देवि नक्कचित् सिद्धि भाग्भवेत् यदिदं लभ्यतेशास्त्रं तदाविद्यां समाश्रयेत् । 36। ततस्तत्रोदितां सिद्धिमाशुतां लभतेप्रिये इति । इति खेचरीयवलात्खेचरी विद्या अथवा त्रिपुरां वालां योग सिद्धये । 37। तदुक्तं शिव संहितायां अधुना संप्रवक्षामि मंत्र साधन मुत्तमंऐहिकामुष्मिकसुखयेन स्यादविरोधत: । 38। यस्मिन्मंत्रवरे ज्ञाते योगसिद्धि भवेत्खलु योगिन: साधकेंद्रस्य सर्वैश्वर्यसुखं भवेत् । 39।

मूला धारेस्ति यत्पद्मं चतुर्दल समन्वितं तन्मध्ये वाग्भवं बीजं प्रस्फुरत तडित्प्रभं हृदये काम राजंतु वंधूक कुसुमप्रभं अज्ञारविंदेशक्तयाख्यं चंद्रकोटि समप्रभं

बीजत्रयमिदंगोप्यं भुक्तिमुक्ति फलप्रदं एतन्मांगुरोर्लब्ध्वा न द्रंतं न विलंग्तिं अक्षराक्षर संज्ञानं निःसंदिग्धमनाजयेत् ।40। नव्याहतश्चैकचित्तः शास्त्रोक्तविर्धिनासुधीः देव्या स्तुपुरुतो लक्षहुत्वा लक्ष ।41। त्रयं जपेत् करवीर प्रसूनं तु गुडक्षीराज्य संयुतं कुंडेयोन्याकृतौधीमानुयांतेजुहुयंच्छुचिः ।42। अनुष्ठाने कृते धीमान्पूर्वा सेवाकृता भवेत् ततोददाति वैकामान्देवी विश्वेशिखी ।43। जपेष्टा दशभिर्लक्ष्यैर्देहेनानेन साधकः उतिष्टेन्मेदिनीं त्यक्तवा दिव्यदेहस्तु जायते ।44। भ्रमते स्वेच्छयालोके छिद्रां पश्यति मेदिनी कोट्येकयामहायोगी लीयते परमेपदे ।45। साधकस्तु भवेद्योगी त्रैलोक्यख्याति दुर्लभ इति इति त्रिपुरभैर विविद्या कालीं जपेज्जीव शक्तिं मोहिनी मूलपंकजे सुप्ता वा कुडली ध्यायन्साधक स्यात्सयोगिराह तद्यथा वैश्वानरस्थ शिवंकलिता सदैवशक्तिः शशांकपरिभूषितमूलर्धभागश्यामा तमोगुणजनिर्जऽशावपीठातृट्वित् क्रियापरमदैवत मस्तुभूत्यै सैषा कुंडली जीवशक्तिरात्मः सर्वतत्त्वा त्मिकाक्लेशकर्मरूपा जाग्रद्दशा कालीति इति हठतत्त्व कौमुद्यां मंत्र साधनोद्योतः ॥18॥

वीभत्सोग्रपुरीषपूप रुधिरामेध्या मगंध्यु ल्वणे ध्यायातालगभीरनारक गणेध्याकल्पमर्ति पुनः नानाऽसस्रुसुतीक्ष्णशस्त्रसिक्तो वोग्राच पीडाजुषो जीवावासनाया वियोन्यऽकभुजः स्यु कर्मनाशावधिः अज्ञानोपहता अलीकविषयो पाद्यौनिमग्राश्चयेमेवेचित्त सुतादिचेतिविहिता त्मज्ञानलक्ष्याधिया नानायोनिषु संभ्रमंति विधुरा जीवा असत्कर्मिणो न जानंति न यावदात्मसुपदं तत्तवं परं योगतः१यमनियममुखाः समस्तधर्माद रितहरा अपि नात्मतत्त्वदाः स्वंसुरविर्धिपददा यथां शपुण्यावधि निरपायि सुखं बिना न योगात् ॥ 2॥। तथाचोक्तममनस्के महाविष्नुर्महेशानः प्रलये भ्वपि योगिनः भुजंते परमानंदभृशुद्धादिमहात्मवदिति । ॥3॥ विस्तरस्तुमत्कृत भवार्त मनोविभ्रांतौ वैराग्य सम्राज्ये च द्रष्टव्यः इति सुंदर विरचितायां हठतत्त्व कौमुद्यां कुंडली

कुंभके निसर्गनवनाऽयंटनं ९ साधकस्य मिताशिनः ।7।

मूलाधारस्थिताशक्तिश्चित्तवात निरोधत जागर्ति चालेन सम्यग्विधिना चालिता तदा ।8। युग्मं घटिकैक मिताशक्ति चालनो त्रयानाभुवि ९ निसर्गकुंभस्थेनोच्चैर्घदीदशः १० सुधीमता ।9।तावत्कालं चालनेन सदोर्ध्वं मरुतोरगी याति पश्चिममार्गेन मनोवाताऽग्नि योगतः ।10। युग्मं योगस्त्वऽसंन्मानस वृत्तिरोध आयामतः प्राणनिरोधनेनहि निरुद्धमंतः स्थिरमऽस्तदोषमभ्यासदैर्ध्या क्रम तु प्रवासनं यदा तदैश ।11। प्रणिधान लुब्धमऽपास्त कर्मो दधतेऽत्र संवित् शुच्याऽनयाऽतीत विदा सुषुम्णास्ये सूत्र सूच्योरिव वायुयोगः ।12। युग्मं यावन्नमध्येविलयं प्रयाति प्राणोमनोन्निश्चलततां न याति चिन्हानि न स्युर्हठयोगभाजः सिदेश्चिरं संयमिनः कदापि ।13। यः तादात्म्यमाप्तांस्थिति शक्तित्त्वेहृदेकतारि १ स्थिरमस्तदोषयदैववायुर्विजितः सुषुम्णास्येशक्ति योगः सुविदद्भमश्च ।14। प्रत्याहारत्प्राग् जिताः क्षे हटांऽगैर्नित्यं चालाऽभ्यासवुद्धां भुंजंगी उत्कर्षा यामेन संचालिताऽसौ प्रत्याहारांऽते व्रजेत्मध्य मार्गे ।15। अत्रशक्ति वोध केवल कुंभकावधि परिचयाऽवस्था शक्ति वोधोत्तरं निष्पत्तिदशाराजठयोगोऽसौमुनेर्भवति विनायासात्मस्वरूपलयसमाधिर्धारणा ध्यानसमाध्यंऽग त्रयवान् क्रमेणाभ्यासशीत्स्य <u>इति सुन्दरदेव विरचितायां हठ तत्वकौमुद्यां परिचयावस्था विवेचनोद्योतः</u> ॥1॥

अथशक्तिचालन अथ परिचयका काले कुंडलीयजिताऽग्नेरऽखण्डसमयवनमभ्यां चालिता भूरितऽस्र प्रविशति कपिलांगी शांभवीं मारुतोऽयं क्रमतउपरिभिंदन्याति चक्राणिमंदं ।1। कंदोर्ध्वं भुजगी महापथ मुखद्वारं समच्छाधतत्तसवास्थै नाभिविधायदीर्घशयनं यातास्ति मूलांऽवुजं तद् द्वारं प्रविभेदयेद् हटहटादुद्धटयेत्कुं चिकायोगेनैव यथा कपाटमचलं स्याच्छक्तियोगोन्विह ।2। अधोमुखी भजंगमीभवं प्रदर्शयेन्नृणां समाधिउन्मुखी कृताचरेत् स्वरूपदर्शनं ।3। प्राणायामाच्छक्तिवोधोयदैव सर्वानिष्पन्नाः क्रिया साधकस्य

तस्याऽवस्था सैवनिष्पत्ति नाम्नीसिद्धि स्थानं संयमः स्यात्तदार्यः । 4। आयामदीर्घाऽभ्यसनेन सत्वधिया सुषुम्णामतमाविधाय चित्तं समीरस्तमनुप्रधावत्यऽविस्खलद्याद्या:परिशुष्क दोषे । 5। स्थितिं विनिर्मिद्य जवादऽपानोयदोर्ध्व मायाति समश्चरन्मुनेः प्रत्यङमुखप्राण युगऽग्निरेषआदीप्यनांगी परितापयेत्त त्तदा ।6। संचालिता प्राण समीरणेनाऽपानेन लोलादहनेन तमानिगृह्यपुच्छे परिवोधिताऽसौतूर्णं निशेत्मध्य यथास्यां मध्यं ।7। मतांतरेतु अधोगतिं स्वामऽपहाय तूर्णं भूत्वोर्ध्वगोंऽपान उपैति वन्हिना प्राणस्य संस्थानमऽपान वन्हिप्राणामिलित्वा भजगींप्रयांत्यऽरं ।8। एतन्मते तु मित्वा ह्मगंथि मादो रजोऽकं वेगेनौच्चेः सत्वराऽहं धती सा ब्रह्मछिद्रस्था व्रजंत्यूर्ध्वमुमुच्चैविष्नु ग्रंथि सत्वजं याति चित्तं ।9। ग्रंथि स्ववेगेन विभिध विस्नोर्महीयसोर्ध्वं च ततोऽभिगच्छति ग्रंथि र्महेशस्य चकास्ति यत्र भ्रूमंडलं यातितो ग्लु मंडलं ।10।

दलैर्वृतं षोडशभिः सुचक्रमना हताख्यं किलतत्र चंद्रजं द्रावं सदा शोषयते भुजंगी श्लेष्यात्मकं चाऽर्कजमस्त्रपित्तजं ।11। प्राणस्यवेगच्चलितौसिताऽरूणौ वशमनोत्वेन विकारहेतू संशोषणाच्चाऽनुतदेवशक्तेः स्वच्छभवेत् सिंधु जलं यथा तथा । 12। पीतद्रावासापरावृत्या पश्चात् स्वरस्थानं द्रागेति जीवने सार्धं प्राणाऽपानौमुक्तधस्त्र स्यक्ष्ययात्मभावौ नित्यं स्तस्तदाऽस त्सत्सदनौ । 13। समरसमथचिंतत्यक्तदुर्वासनांऽकं भवतिय जठराऽग्नि वर्धतेऽलं तदानीं दहति निखिल मंतर्भोतिकं द्रावयित्वा तनुरऽमृत रसात्क्तास्याज्जरामृत्युहीना । 14। प्राणाऽभ्यासक्र इति जडे भौतिके दिव्यरूपं सत्वं तेजः प्रतिदिनमलं सद्विवे केन शुद्धं वृद्धिं याति द्रुत मथ तदा धारणा सर्वसिद्धि पात्रं योगी हिमकर इवा पूर्णसद्विक्रमेण । 15 । बोधे भुजंग्याहत सर्वक्रर्मणः समाध्यऽवस्था स्वयमेव जायते महापथे प्राण उपैति लीनतां मनोऽस्त कमऽिस्थ तदान मृत्युः । 16। काल विधतः किल पुष्पवंतौ नं त्तं दिनाख्यं यमिनः सुषुम्णा कालस्य भोक्त्री सहज स्तदात्म्यं कुंभो भवेत्केवलनामकश्च ।17।

प्राणेसुषुम्णा वदनं प्रविष्टे शमं प्रयाते मनसीत चापलेतदाऽनरो ली मुनिनायकस्य वज्रोलिका सिध्यति दीर्घ जीवितं ।18। चित्तस्थैर्येप्रारुत ऽसुस्थिरः स्यात्तस्माद्विंदु संस्थिरो योगिनोऽगेंविं स्थैये स्यादयासत्यमोजः पिंडस्थैर्यं काय संपद्वलं च ।19। महामुद्रया पंचवंधात्सुपीठै विधायाऽभ्यसेत्युत्यहं शक्तिचालं पुरासाधकोऽभ्यास उत्कर्ष कुंभोरगी चालनेस्तो यथोक्तो घटोते । 20। उत्कर्षमारंभदशा प्रवेश धर्मादिसिध्यंगक जन्मने भजेत् कुंभाऽयमिद्रंऽर्क भवं कफाऽस्मपितात्मकं द्रावमलं वहिश्चरेत् । 21। नाडी विशुद्धौ श्रमजः प्रधर्मः पुराऽननाडयंऽतरजीर्णदुर्मलः उभौप्रयातोऽनुविशुद्ध वर्ष्मण्यांरभघर्मोऽर्कशशीमल द्रवः ॥ 22 ॥ विकारिचंद्रोष्ण गुह्यघर्म रूप द्रावे गतेभ्वऽग्निं जलात्मवीर्ये क्षीणे ऽल्पवीर्योत्मवर्हेदुख्योः संग्यऽस्त वीर्येहृदतोऽगकंप ।23। यथा यथाभ्वऽग्नि जलात्म वीर्यशोषस्तनौ कुंभहविभुजामुनेः तथा वहिर्दग्ध कपालदशयं विसार मंगलंयुराजतेदिवि । 24। एतन्मूलं योगविजें स्पष्टं इति सुंदरदेव विरचितयां हठ कौमुद्यां शक्ति चाल विवेचनोद्योतः ॥ 2 ॥

अथ शक्ति चालन प्रकारः नाडी शोधन सर्वलक्षणयुतस्त्वारंभ मासेवयेद्यावन्मूत्र विडन्यतासनसमुत्थानांऽकिसिध्यनिलः वर्षं वाऽनलं यथोक्तं क्रियात्। 1। तद्यथा पुराऽनिलं वायु सखेन साकंधियासमारोप्यनिरोध्येत्तं ध्याये त्सदा चक्रिण म प्रबुद्धं नाभौ सदा कुंडलिनं निविष्टं । 2। द्वारं संमावेष्टा मुखेन मध्यमऽन्याः स्वभोगेनेशिरा श्चानाभिजाः स्वपुच्छमास्थेन निगृह्य सम्यक् पंथानमीऽयं मरुदःग्निचेतसां ।3। निगृह्यपुच्छभुजगीं प्रसुप्तांमुद्बोध येदऽरूस्तभयोवलातां विहाय निद्रांसरलोर्ध्वमेयाहठात् समुत्तिष्टत आत्तवेगा ।4। परिस्थितस्ये ह फणावती सा प्रातस्तु सायं प्रहराऽर्ध मात्रं प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्ता प्रगृह्यनिर्यात्परिचालनीया ।5।

प्राणस्यसंरोधनतः पुरासौ मुक्ताऽऋजुत्कत्सरलाऽस्तिकुंडली संदीपन चालन मुक्त मस्याश्चलत्य सौ मध्य ।6। पथस्यचालनात् त्यक्तासने वा कमलासने वा वज्रासने वा विदधीत चालनं अपानमूर्ध्वं प्रसभं निगृह्य स्वणेन गेननागींहृदि

चिंतयन् मुनिः । 7 । प्राणायाम यथोक्त विध्युपगतः स्थित्वाऽनुपद्मासनेह्यऽग्रवाहम-ऽपानमंतरगतिं कृत्वा विभिद्य स्थिति ऊर्ध्व कामहुताशनेन सरलां योन्यास्यरोधाऽर्दनै र्वामांऽघ्रेर्दप्पार्स्णिनाऽपरपदारूध्वाशिराः कुंडली ॥ 8 । बांर बारमऽपानकोर्ध्व कलनैर्मूलेन हठादायुंज्याऽग्नि पदं च तद्गमनतो दीप्ताऽनले नाहतां कुर्याच्छक्ति व्रतीव दोलनतयासम्यङ्मुहुर्त्तद्वयं जान्वो पाणि युगं निधाय रविणं ज्ञः पूर्य निकुंभं चरेत । । 9 । क्षुध्वा सेति धनंजयने शयिता तप्ताऽद्य रुर्ध्वं तथौस्त्रेनाऽर्काऽध्वगतेरणस्य जटरोत्थेद्वाऽग्निना सर्वतः प्लुष्टेवात्मनि निद्रितागतमलेंऽतर्मुद्रितं स्वाननं शांभव्या न न तः पृथग्वितनुते स्फुर्जत्फणारोषणं । 10 । कद्यांदोलनतो मुहूर्त्त युगलं संचालनेनाकुलोर्ध्वाऽध सपवनाऽनलैः प्रतिदिनं सायं प्रागेत्यऽर्दितता अभ्याससेद्बहुना शतापिततनूर्हाज्यानचांद्री सुधा श्रांतौ याति वहिस्तदामृतिगुणभ्रूरंध्र नाडी लयः । 11 । चालयित्वापुरा कुंडली भस्त्रिकां चानुकुर्याद्विषेण योगी सदा चालने क्षुब्धहृद्भस्त्रि तप्ताऽति सांऽसत्रिवाकृष्टि दुर्वाग्भिहतिष्ठते । 12 । स्थित्वा पद्मासने प्राक्रवि धमनिकया कुंभमापूर्य दीर्घं चापानं वायुमूर्ध्वं मुहूरति चलतः संनिधायाऽनु शक्ति आधारे वाथ नाभौ विहितनिजपदां चालयित्वाऽनुभस्त्रीं कुर्वादऽभ्यासतोऽस्य प्रतिदिनमःचलायाति बोधं भुजंगी । 13 । संचालन क्षुभित रुद्ध समीर वेग संग प्रदीप्त शिखि योगत उत्प्रतप्ता छिद्रं विहाय भुजगी द्रुत मूर्ध्वयेति ग्रंथीन्विमिद्य मरुता मनसा श्मशाने । 14 । तुर्याऽगुल ४ प्रमितवेष्टन सप्तमस्या विस्तारतोरवि १२ मितांगुलदैर्ध्यमानं अंगुष्टतजंनियुगेपरिगृह्य तत्र सव्यपस्वय मः सकृत्परिचालयेतां । 15 । चालयित्वा दृढं कुंडलीं यश्चरेत्सूर्य भेदे स्मृतोज्जयिकायां च वाशीतलीमभ्य सेदेवमभ्यासिनो न श्रमश्चालनेनाऽस्ति भस्त्र्यां मृतिः । 16 । मुहूर्तद्वयं चालयेन्निर्भये न भुजंगीमिमां सूर्य कुंभेऽतिदीर्घ तदैषोर्ध्वमाकर्ष येत्किंचिदास्यं सुषुम्णागता कुंडलीनेनतस्याः । 17 । सुषुम्णाया मुखमेषो जहाति तस्मात्प्राणो व्रजति ब्रह्मरंध्रं नित्यं तस्माच्चालयेच्छंभुगर्भां नागींयस्याश्चालना द्योग्य ऽरुक्स्यात् । 18 ।

तथा चोक्तं ग्रंथांतरे तत्साधनंद्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनं प्राणसंरोधनं नाभ्यामृज्वी भवति कुंडली । 19। तयोरादोसरस्वत्यांश्चालनं कथयाभ्यत: अरूंधत्येवकथिता पुरा विद्भि: सरस्वती । 20। अस्या: संचालननैव स्वयंचलति कुंडली इडायां चालयित्वातु वद्धेपद्मासने दृढे ।21। द्वादशांगुलदैर्ध्यंतु अवरं चतुरंगुलं विस्तारेतेनतां नाडीं वेष्टयित्वा तु त्सुधी: ।22।

अंगुष्टतर्जनीभ्यां तां हस्ते नाकर्षयेदृढं स्वशक्तयाचालयेद्वामे दक्षिणे च पुन: पुन: ।23। मुहूर्त्तद्वयं पर्यंतं निर्भयश्चालनादिमां ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्णा कुंडलीवृता ।24। तदाकुंडलिनी तस्या: सुषुम्णाया मुखं ध्रुवं जहाति तस्मात्प्राणोयं सुषुम्णाव्रजति स्वत: ।25। तुंदेतु पवनं पूर्य कंठसंकोचनेकृते सरसं चालयेन्नित्यं शक्ति गर्भं सरस्वतीं ।26। अस्या संचालननैव योगी गै: प्रमुच्यते गुल्मं जलोदरं स्त्रीहं येवाऽन्ये तुदमध्यगा: ।27। ते सर्वेशक्ति चालने रोगानश्यंति निश्चयादिति तथा चोक्तं योगवीजे वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा तु कुंडली कुर्यादनंतरं भस्त्रीं कुंडलीमाशुबोधयेत् ।28। भिद्यंते ग्रंथयोवंशे तप्तेलोहशलाकया: तथैव पृष्ट वंशोस्याद्ग्रंथिभेदास्तु वायुना ।29। पिपीलिका यथालग्ना कंपस्तत्र प्रवर्त्तते सुषुम्णायां तथाऽभ्यासात्सततं वायुनाभवेत् ।30। रुद्रंग्रंथिं ततोभित्वा सैव याति शिवांतिकं चंद्रसूर्यो समौकृत्वा तर्योग: प्रवर्त्तते ।31। गुणत्रयादतीत: स्याद्ग्रंथित्रयविभेदक: शिवशक्तिसमायोगाज्जायतेपरमास्थिति: ।32। यथा करीकरेणैव पीनीयं प्रपिवेत्तथा सुषुम्णाचक्रनिरलयं पवनं ग्रसेत्सदा ।33। वज्रदंडेसमुद्भूता मणयश्चैकविंशति: सुषुम्णायांस्थिता: सर्वे सूत्रे मणिंगणाइव ।34। आपूर्यपूरितो वायुर्वादितो याति साधक: पुन: पुनस्तदेवहि पश्चिमद्वारलक्षणं ।35। पूरितस्तु न वद्वारै रीषत्कुंभकतांगत: प्रविशेत्सर्वगात्रेषु वायु: पश्चिम मार्गत: ।36। रेचकक्षीणतां याति पूरकं शोषयेत्तदा सरोनाथ संकेत इति।37। श्रमजातजलेनसार्धं मंगं भसिनाऽभिविमर्दयेत्तदंते मितभुक्च वशी स्वरूपं निष्टोहित भुक् सिद्धिमुपैति मंडलेन ।38। आशक्तिबोधं

शुभवंधमुद्रादिवत् सदैवाऽभ्यसनीय मादरात् उत्कर्षकायामकराजदंऽगं शक्ति प्रवोधीति घटं त आश्रितं । 39। अविद्या प्रसुप्ता घटांतं भुजंगी प्रबुद्धा दृढं चालनैश्चाऽनुमाया मुनेर्दिव्यदवप्पुद्गल ज्ञानकर्त्री भवेच्छुद्ध सत्त्वात्मविज्ज्ञस्तदासौ । 40। मंतातरे पद्मासने प्राक् परिचालयित्वैऽायां निरुध्युशुगमऽर्क नाडयां मुहूर्त्त युग्मं परिचालयेज्ज्ञः संवेष्टागनाडीं परिकर्षयन दृढमिति ।41। योगचंद्रिकायां तु भानोराकुंचनं कुर्यातु कुंडलीबोधयेततु मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः भानोराकुंचनं पिंगलायाकर्षणं कुर्यात् योगी ततः भान्वाकुंचना त्कुंडलीबोधयेत् अयमर्थः सूर्यनाडयाकर्षणेन वन्हेः प्राचुर्यं तस्माज्वलन तेजसा अपान । 42। वाव्याकर्षणेन वा कुंडल्या वोधोभवति तस्यशक्ति चालनकृताभ्यास तस्यमृत्यु भयं कुतः मूलस्थानं प्राक् स प्राकृष्य सम्यगुड्डी यानं कारयेन्निर्भयेनकुंभघन्वाऽनेन वै कर्मणा ज्ञो वायु मार्गे पश्चिमे वाह्येत्स्वं ।43। इति मुद्रादशकमिदं प्रोक्तं श्री आदि नाथेन एकैकाकरणोऽस्मिन्क्षमैवमुद्रासु सिद्धये यमिनां योगचंद्रिकायां अभ्यासनिः सृता चांद्री कलां नित्यं समाश्रयेत् धारणा मुत्तमां चैव दिव्यदृष्टि ।

प्रदायिकां योगी चांद्री कलां चंद्रनाडी नित्यं समाश्रयेत् सेवेत् किंविशिष्टां अभ्यासनिःसृतां अभ्यासेनकृतवश्यां पुनः उत्तमां धोरणां नभो धारणां समश्रयेत् सर्वासां मध्य अयमर्थः ।44। चंद्रनाडी सेवने अमृतावाप्तिः नभोधारणया योगसिद्धिः खेचरी मुद्रियासिद्धिः सर्वासांमुद्राणांमध्ये इति मारुताऽभ्यसनमेतदऽशेषं चित्त वृत्ति जयतप्रविधयं नेतरमनआदरणीयं स्वस्वरूपलयमत्करणीयं ।45। यथा चोक्तं केरलतंत्रे मनोजाये महेशनिसर्वं जयति लीलयेरति अरालाचलामध्यमानाडिकाऽसौदृढाऽभ्यासतोयोयोगिनामासनै स्यात् दृढ प्राणसंरोध मुद्रासुवंधैरऽवक्रा भवेन्युंजुमार्गा भुलंग्याः ।46। मुक्षोपदेशं किलसांप्रदायिकं दत्ते गुर्यः स शिव स ईश्वरः तद्वाक्य निष्टो नियतं समभ्यसेत्समाहितो यः

सुसिद्धिभाजनं ।47। इति कुंडली चालन प्रकार: अष्टधाकृतिकावेष्टन वद्धा नाडिका अनिल आसुनिवद्धः पूरिता सु कुहराद्वहिरास्थंवंध मोचनतराति भुजंग्या: ।48। यदा प्राणवायुवहेदूब्रह्मरंध्रांतरे संततं स्यात्तदा योगभाज: शुभ केवलाख्यस्तरा कुंभकोऽयं श्रुतोक्ताऽध्वना यामजः सयमोऽस्य ।49। यदासुषुम्णांत वहि वायुः शून्यं विशेद्योग्युरगी प्रबोधे स्वयं तदाऽयंनिज कर्मपाशान् छिनत्यऽवाप्रोति पराश्वसिद्धि ।50। आसनैश्चविविधैर्वहुकुंभै भूरिचित्रकरणैरथकितै:एक एव किल कुंडलिवोधो वायु चित्तजय कारण मुक्तं ।51। मुक्तवारेचककुंभकौ निशिदिवा या कुंभकने स्थिति प्रोक्त केवलकुंभर्काऽस्य यमिनः स्यादुरुमेवांछितं सर्वं किंचिदिहास्ति न त्रिभुवने यद्दुर्लभं तस्य तच्छीघ्रं याति सराजयोग पदवीं यत्नं विना साधयेत् ।52। मनोजवत्वं च मनोजयं च पालित्यहानिवेलितस्य नाशः नादश्रुतिश्चाष्टविधस्य सिद्धि र्वायोर्लयः केवलकुंभके स्यात् हठ प्रदीपिकायां शक्ति केवल कुंभेन यथेष्टं वायुधारणे राजयोग पदं चैवलभते नात्र संशयः कुंभित प्राणरेच्चंते कुर्याच्चितं निराश्रयं एवमऽभ्यासयोगेन ।53। राजयोग लभेत्पुन: निराश्रयं सकल्परहितं कुंभकात्कुंडली वोध: कुंडलीवोधतो भवेत् अनर्गला सुषुम्णा च हठसिद्धि: प्रजायत इति कुंभक प्राणायामात् वोधो जागरणं सुषुम्णा अनर्गला वाधक रहिता भवति ततो योग सिद्धि र्भवति इति प्रनष्टोच्छ्वास निःश्वासः प्रध्वस्तविषय ज्वरः निश्चेष्टो निर्विकारश्चलयो जयति योगिना ।54। तथा चोक्तं शिवसंहितायां यदापूर्णासु सर्वासु संनिरुद्धोऽनिलस्तदा वंधंत्यागेन कुंडल्या मुखं रंध्राद्वहिर्भवेत् सुषुम्णांतः सदैवायं वहेत्प्राणः समीरण इति प्राणोयदांतः प्रवहेत्सुषुम्णा नाडया: सुनिष्पत्ति दशा मुनेः सवदाभवेद्भाति च राजयोगोऽग्रिंद्रर्कविदंयप्रमात्ममानं तथोक्तं वार्तिकाचार्यै मपि सोल्लासे प्राणे सुषुम्णां संप्रासे नादोंत: श्रूयतेऽष्टधाघंटा दुंदुभिशखाऽधिवीणां वेण्वादि तालवत् तनूनपाततडितारतारेशतपनोपमं ब्रह्मनाडीगते प्राणे विदुंरूपं प्रकाशतः इति निष्पत्ति दशाराजयोगश्च भवति तदैव तदुक्तं योगदीपिकायां इति सुंदरदेव विरचितायां

हठतत्त्वकौमुद्यां शक्तिचालन प्रकार केवलकुंभक विवेचनो द्योत: ॥ 3 ॥

अथशक्ति चालयांऽग मुत्कर्ष प्राणयाम: आयाम: शुद्धमनोऽण्वऽलोलं प्राणेजितेतिष्टति चित्परात्मनि उत्कर्षकायाम उपैति वायु: स कुंभितोमध्यपथेऽयमुद्गति: । 1 ।अंडादऽध: सीवनिकां सुसूक्ष्मां वामने गुल्फेन निपीडयेत्तां निक्षिप्य गुल्फोपरिदंक्षगुल्फं वध्वोरुजंघ्यांऽतरसंध्यऽभ्रुकं । 2 । समस्थिरंविष्टरके सम: स्थिर मासीतपश्यनिजदक्षगुल्फं सुरक्तकिंजल्क विराजितेचतु: पत्रे स्मरत्रोमहृदि मूलवक्रे ।3 । मनोलयो भावदतीवतस्मिन् तावत्समीरं मनसानिरोध येत् अनेन योगेन जितोत्यपानो व्रजेत्तदाग्रे: पदमूर्ध्ववाद् । 4 । अस्त्यागने येमंडले वै त्रिकोणे रक्त: त्रादे: पाचकौदेहपाना अग्नि: सार्ध वन्हिनाऽनेन वायुं ध्यायनृतारं धारयेतत्र मदं ।5 । यावत्सभ्यवस्याज्जयोऽपानवायोस्तावज्जातेऽग्रेर्जय सम्यगूर्ध्वं तस्मादग्रेर्मंडलाकंदनाभेर्न्यक स्वाधिष्टानादग्ध: स्थानकेऽमू । 6 । प्राणापानौ मंदमारोप्य सार्ध वायोर्मि त्रेणाऽग्निना नाभिदेशं पश्येद्दृष्टया संस्मरन् तारमंतस्तस्मिंत्वायुं रोधयेद्वल्लयांतं । 7 । ततोऽग्निनावोधमुपैति कुंडली स्वं नाभिरंध्रात्फणमाशुकंद शक्ति: प्रबुद्धेयमपाकरोति तेनश्मशानोऽग्नि विलंद्रुतं तत् । 8 । फुल्लभवेतत्रशनै: समीरं संपूरयेन्मध्यपथे सपावकं आमूर्घ्न उद्गीथ मनुस्मरन ज्ञ: संधारयेन्मारुतमग्निनासह । 9 । महापथछिद्रसमूर्ध्निपूरिते सवन्हिनागंधवहेन विग्रहेआत्मतदादृश्यते एष मूर्धनि यांवरेदीधितिमि: प्रभाकर: । 10 । उत्कर्षकायाम उदारधीमि: प्रात: प्रदोषे चनिशीथ एष: मुहूर्त्तमात्रं सुसमाहितै: स्वेनाडी विशुद्धौ प्रथमं विधेय: अनेननित्याऽभ्याससितेन । 11 । वायुहितोभ्वेत्पथ्यमिताऽशनस्य भवंतिदेहे हठसिद्धि चिन्हान्यादौक्रमाद्वायुजयाऽग्ररूपं । 12 । अभ्यस्यमानोऽयमतीवदीर्घमारंभ उच्चौ: किल साधकाय ददाति वायोर्जया सिद्धिमग्न्यां स्वेद प्रकंपासनखोत्थिताद्यां । 13 । यदाशरीरे पवन: सुसिद्ध स्तदा मुनेर्ज्ञान मुदेति दिव्यं ज्ञानाभवेद्वद्धि गुणोऽस्य सिद्धिरऽदूरतोऽसौहितदर्घिलंभे ।14 ।

सुसिद्धिरूपोजितवायुरात्मिनां यदा सुषुम्णां तरसंगतोऽयं तदाचिदानंदमयं मनोऽदोनभोयमं सुस्थिरमेक रूपं । 15 । यदा सदानंदमयं मनोऽदो विवर्जितं क्लेश गणैश्च वाह्यै: संसारदु:खानि विहाय योगी तदासमाधि विशते निसर्गं । 16 । सिद्धं तदाचितमध्यास्तदु:खमेतद्यदायत्कुरुते सुयोगी सर्वं क्षणातद्‌भवति ध्रुवोस्य सुसिद्धकायस्य सुसिद्धिलक्ष्य । 17 । दूरेक्षण श्रवणमन्य पुरप्रवेशं व्यूहादिकं च वपुषो भवति क्षेणने चेत: समीर वपुषां च यदा त्रयाणां सिद्धिस्तदा समुनिराट् पर सिद्धि पात्रं । 18 । जीवन्मुक्ति पदंगतोभुविमहासिद्धस्तदा स मुनिराट् परसिद्धिपात्रं जीवन्मुक्तिपदं गतो भुवि महासिद्ध स्तदाऽसौ मुनिर्गछेन्मोक्ष पदं यदैव सहज: स्याद्राजयोग: स्वयं सर्वज्ञ: खलुधर्म मेद्यमऽनघं प्राप्त: समाधिं परं योगींद्रस्तु तदाऽणिमादियदभागव्याहताज्ञेऽमर: । 19 । एवंच वर्ष सहस्राणि लक्षाणि च शतानि च पर्वताग्रे गुहा वावीस: सानंद: सिद्ध योगिन: । 20 । आरंभउत्कर्षक कुंभमेवमभ्यस्यतोऽल्पंवशक्षुध मूत्रणं अब्देऽथ षण्मासि भवेततोऽनुगतंव्यम तृत्रयोतोन वाहने । 21 ।

घटांतमारंभतआत्रिवर्षेपथ्येनकुंभाऽभ्यसने विधेयं न योगिना मूत्रविऽल्पतायां गंतव्यमीषत्किलवाहनादौ । 22 । अथ परिचयकालेवोधनी यामवीर्याज्जितकरनवसाऽसौ योग संसाधकेन । 23 । तथा चोक्तं योगयाज्ञवल्क्ये वोधंगते चक्रिणिनाभिमध्ये प्राणस्तु संभूय कलेवरेऽस्मिन्चरंति सर्व सहवन्हिनैव यथा पतेतंतु गति स्तथैव । 24 । भित्वैवंचक्रिण: स्थानं सदा ध्यान परायण: ततो नयेदऽपानं तु नाभेरूर्ध्वं मनुस्मरन् ॥ 25 ॥ वार्युर्यदा वायुसखेन सार्धं नाभित्वऽति क्रम्यं तत: शरीरे रोगा: प्रणश्यंति वलाभिवृद्धि: कांति:स्तदानी भवति प्रकृष्टा । 26 । ब्रह्मरंध्रमुखमत्रवायव: पावकेन सह यांति खमध्ये केनचेदिह वदामितवाऽहं वीक्षणाद्वदिसुदीय शिखाया: । 27 । निरोधित: स्याद्वदितेन वायुर्मध्ये दावायुसखेनसार्धं सहस्रपत्रस्यमुखं प्रविश्य कुर्यात्पुनस्तूर्ध्वमुखंद्विजेंद्रे । 28 । प्रबुद्धहृदयांऽभोजे

गार्ग्य:स्मिन्ब्रह्मणपुरे वालार्क श्रेणी वयोत्रिविरराज समीरण: । 29 । हृन्मध्यात्तु सुषुम्णा यां संस्थितोद्गतभुक्तदासजलांवुदमाला सुविधुल्लेखेव राजते । 30 । प्रबुद्ध हृत्य प्रसुसंस्थितेऽग्नौ प्राणेचतस्मिन्विनिवेशते च चिन्हानि वाह्यानि तथा तराणि दीपादि दृश्यानि भवंति तस्य । 31 । वायु मुत्रयन एव सवन्हिव्याहरन्प्रणवमऽत्र सविंदं वाल चंद्रसदृशेतुललाटे वालचंद्रम:वलोकय वुध्या । 32 । सवन्हिवायुमारोप्यभ्रुवो र्मध्येधियातदा ध्यायेदऽनन्यधी: पश्चांदंतरात्मानमात्मनि । 33 । मनोलयं यदायाति भ्रूमध्ये योगतो नृणां जिव्हामूलेऽमृतस्रावो भ्रूमध्येवात्मदर्शनं । 34 । कंपनं च तथा मूर्घ्नि मनसैवात्मदर्शनं देवोद्यानानि रम्याणि नक्षत्राणी च चंद्रमा: । 35 । ऋषय: सिद्धगंधर्वा: प्रकाशं यांति योगिनां भ्रुवोंऽतरे विष्णुपदे निविष्ट जीवे च तस्मिन्नऽमृते च संस्थे तस्मिन्सदा याति मनोलयं चेन्मुक्ते: समीपं तदिदं जुवंति । 37 । समीरणे विस्नुपदेनिविष्टे विशुद्ध वुद्धे तव चात्म निष्ठे आनंदमत्य:द्भुतमस्तिसत्यं त्वं गार्गिपश्याद्यविशुद्ध वुद्धया । 38 । एवं समभ्यस्य सुर्घकालं यमादिभिर्युक्त तनुर्मिताशी आत्मानमासाद्य गुहां प्रविष्टंमुक्तिं व्रज ब्रह्म पुनस्त्वमिति । 39 । इत्युत्कर्षप्राणायाम: सामान्यभूलिंगजये सुयोगिनआरंभगत्यां मरुतोजये प्राक् लघुत्वमंगेशुभवर्ण गंधौ विट्श्लेष्ण मूत्रेथस्वऽणुता सुकांति । 40 । सामान्यवोर्लिगजये मुने: स्यादारंभपाके सलिलेष्वऽमज्जनं पंकेष्वऽसंग: किलकंटकाऽग्रेक्षुतृट्सहिस्नुत्वमऽपान संजये ।41 । सामान्यतोऽग्रेविर्जयेमुने: स्यादारंमध्येऽग्निवशत्वमुच्चै: सौदर्यमऽग्रेर्भृशदीप्तिमेधे समान वायोर्विजयेऽग्न्यऽदाह: । 42 । तथा च मानसोल्लासे वव्ह: त्रपान भोक्तज्वमानयाऽग्निसहिस्नुता दर्शनं श्रवणं दूरातृतीयं योगलक्षणमिति । 43 ।

खगस्य सामान्य जये मुने: स्यादारंभकेदार्दरिकं घटेकयो: द्रुमोत्प्लुति: स्यादऽनुशक्ति वोधे तुर्यारभेदे खचरत्वसिद्धि: । 44 । तथाचोक्तं मानसोल्लासे चित्ते निश्चलतां याते प्राणेमध्ये लयं गतेचिन्हान्यितानि जायंते पंचभूतजयात्पृथगिति । 45 ।

योगभास्करे यावदतः स्फुरन्नादो यावच्चितं विलीयते तावदुत्पन्न योगीस्यात् तत आरुढ योगवानिति । 46। तथा च मानसोल्लासो प्राणे सुषुम्णा संप्राप्ते नादांऽतः श्रूयतेऽष्टधेति सामान्य आरंभनाद अद्यास्थितेर्भिदाऽपान चलाऽग्नि योगजः अनहतः यस्तु महापथातः प्राणाग्निनौर्ध्वं रसधातुकर्षणे । 47 अभ्यास आकृष्ट पर्यऽम्लं मरुद्धदासुषुम्णास्यत आंगिधातून ऊर्ध्वसमाकर्षति रूंधको यथाऽस्त्रंचित्र एषः सतदाविरास्ते । 48। अभ्यासयोगेन जितासनेन लैन्यमनोयाति न विंदुरेत्य ऽधः कुंभंविद्यायाति चिरंस्थिरो स्वभवंति नीदा विविधाहृदंतरे । 49। संस्त्रवद्धिभगुमंडलं तदाक्षुतृडादि परिनश्यंति दोषैः स्व स्वरूप उपयाति केवलां संस्थितिं मुनिवरोगत शोकः । 50। तथा चोक्तं योग संग्रेह दुर्धात्वंऽवुपहानाशेनदानद्यश्पुष्यके शोषयेत्ससततं योगी तदा वज्रतनुर्भवेदिति । 51। स्याच्चित कंपाघटिकादशोन्मिते । १० निसर्ग कुंभे धटिकाद्वयं मुनेः यदाभिलैन्यं प्रति याति मानसं प्रकंपतेऽदोस्यतदांऽतरे मुनेः । 52। सद्यवप्रबुद्ध क्षुमितोरगी रूट फुत्कार भीतं भवृट्श्मशानं भव प्रलब्धं तनुवीक्ष्य चित्तं प्राक्कंपते यानमिवांऽधकूपे। 53। निरालंवमतच्छमशानेंऽस्त दोषं चिराशनुचिंतयेत् अग्नि स्फलिंगदशितुर्य ४ घटीमितायां भूमौमुनिः सहज सिद्ध सुकंभके ऽत्र रुद्ध प्रमाण ११ घटिके हृदि भू रतें जो विदूं प्रपश्यंतिमहापथआत्तघौ । 56। नादोत्पत्ति ररोगता च जठराग्नेर्दीपनं प्रोत्कटं देहे विंदुजयः शिरा शुभ विशुद्धि श्चेत्यतुक्तं हि यत् अभ्यासस्य फलं समस्तमखिलं निर्वीजशून्याऽवधि ज्ञात्वाऽभ्यास मयास्यकार्धमपरं प्राणाऽवरोध चरेत् । 57। तथा चोक्तं मुत्तरगीतायां गछंस्थ्टिन्सदाकालं वायुस्वीकरण परं सर्वकालप्रयोगेण सह सायुर्भवेन्नर इति । 58। तथा च योग तत्त्व प्रकाशे रेचकादित्रयाऽभ्यासो नाडीशोधन पूर्वकं स्वस्वोत्क्रमणपर्यंत प्रोक्तो योगानुमार्गण इति। 59। इति सुंदरदेव विरचितायां हठ तत्त्व कौमुद्यामुत्कर्षणप्राणायामादि विवेचनोद्योतः ॥4॥ समाप्तोयं वहिरंगसाधनो पंचम ।५।

ऊकारं तैजसात्मानंमकारे य विलाययेत् मकारं कारणं प्राज्ञंचिदात्मनिविलाययेत् ।20। चिदात्माऽहंनित्यं शुद्ध बुद्ध मुक्तः सदाद्वयः कर्मक्लेशाशयोन्मुक्तो वासुदेवोऽहमोमिति ।21। ज्ञात्वाविवेचिकंक्षितंतत्साक्षीणि विलाययेत् तदात्म निविलीनं चेत्तचिंत्तनविचालयेत् ।22। एवं समाहितोयोगीश्रद्धा भक्ति समन्वितः जितेंद्रियोजित क्रोधो ध्यान पाकाऽण्वऽनेहसि ।23।

असंप्रज्ञात कलप्रांरभे प्रणव वसं संयमात् प्रोक्तोकाराऽनपुसंधान लयलैन्ये न चात्मनि ।24। चिदात्मानं तदापश्येदन्म न्यामाश्रितोमुनिरिति । इति सुंदरदेवविरचितायां हठ तत्त्वकौमुद्यांकर्षप्राणायाम् विवेचनोद्योतः ॥ ।1।

अथ उक्रांतिप्राणायाम तदुक्तं सिद्धांत शेखरेशरीरं स्वेछयात्मक्तुं इछेद्योगीयदा तदा वीरासन समासीनः पूरयेदिउपाऽनिलं ।1। उत्कर्ष क्रमयोगेने सुषुम्णारंध्र मध्यगं स्वदेह व्यापकं प्राणमात्मानं चोपसंव्रतं सेंद्रियं ।2। समनंस्कं च हृदि संयम्य निश्चलं कपालं रध्रं निर्भिद्यद्वादशांते परे पदे ।3। शिवेनियोजयेज्जोवं प्रज्ञया प्राणवंस्मरन् एवं सं त्यज्य देहोपंन पुनर्मव भाग्भवेत् ।4। उत्क्रांति संज्ञ इत्युक्तः स्वछयादेहमोक्षणे इति गीतायां सर्वद्वाराणि संयम्य मनोहृदि निरुध्य च मूर्ध्न्याछायात्मनः प्राणमास्थितो योग धारणां ।5। ओंमित्येकाक्षरं ब्रह्मव्याहरन्मामनुस्मरन् यः प्रयातित्यजन्हे हंसयाति पर मां गतिमित्ति ।6। अतौ च शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तात्यां मूर्धानमथिनिः सृतकैका तयोर्ध्वमापन्न मृतत्वमेतिविश्वगत्याउत्क्रमणे भंवतीति। 7। योगिन ऐच्छिक देहन्यांगे खेचरीपटलाऽदुत्क्रांति प्राणायामो यथायदा तु योगिनो बुद्धिस्त्यक्तुं देहमिमंभवेत् तदास्थित रासनोभूत्वा मूलाछक्ति तं समुज्वलां ।8। कोटि सूर्य प्रतीकाशां भावयेच्चिर मात्मनि आयादतल पर्यतं प्रसृतं जीवमात्मनः संहृत्य कर्म योगेन मूलाधर पदं नयेत् तत्र कुंडलिनीशक्ति रावर्त्ताऽल संन्निभां ।10। जीवानिलं चेंद्रियाणि ग्रसंतीं चिंतयेद्धिया

संप्राप्य कुंभकाऽवस्थां तऽिछलयं भासुरां । 11 । मूलाद्वितीयं देवेशिस्वाधिष्टानपदं नयेत् तत्रस्थं जीवभखिलंग्रसंत चित्त येद्वती। 12। तडित्कोटि प्रतीकाशं तस्या दुतीर्य सत्वरं मणिपूरय वं प्राप्य तत्रपूर्व वदा चरेत। 13। समुन्नीय पुनरतस्माद नाहन यदं नयेत् तत्रस्त्रि त्वाक्षणंदविग्रंसतीपूर्ववत्स्मरेत्। 14। उन्नीयतुपुनः उन्नीयतुपुनः यग्रेषोऽशारे निवेशयते् तत्रापिचिंतये छेयि पूर्ववद्योग मार्ग वित् । 15। तस्मादुन्नीय भ्रूमध्यं नीत्वा जीवं ग्रसेत्पुनः ग्रस्तजीवं महाशक्तिः कोटिसूर्य समंप्रभं । 16। मनसा सह वागीतिभित्वा ब्रह्मार्गलं क्षणात् पराऽमृत महोभोधौ विश्रामं सम्य गाचरेत् । 17। तत्रस्थं परमं देवि शिवेपरमकारणं शक्तया सहस्त्रमायोज्यतयो रैक्यं विभावयेत् । 18। ततः परम संतुष्टो ब्रह्मस्थानं गतं शिवं शक्त्या संयोज्य निभिध व्योम ब्रह्मशिलां विशेत् । 19। व्योमतत्वं महाव्योम्नि वायुतत्त्वं महानिले तेज तत्वं महातेजस्यऽह्यत्वं जलमंडले । 20। धरातत्त्वं भागे निरालं वेमनः परं व्योमादि गुणतत्त्वेषु स्वंद्रियाणिनि वेशयेत् ॥ 21 ॥ एवं सांसारिकं न्यत्क्वा परतत्वाऽवलं वकः अदृष्ट पंच भूताद्यै र्भित्वा सूर्यस्य मंडलं । 22। परतत्वोपदेशां ते शिवेलीनः प्रजायते नकल्पको कोटि साहस्त्रैः पुनरावर्तनं भवेत् । 23।

अनुग्रहाय लोकानांपदिदेहंनसं त्यजेत् प्रलायंते तनुत्यत्क्वा स्वात्मन्येवा वतिष्टते इति। 24। ग्रंथांतरे ज्ञात्वा कालं मुनिः स्वीयं लयस्थान समाश्रितः युंजीत योगं कालोऽस्यनि फलोजायते यथा। 25। वद्वसिद्वासनो देहं पूरयेत्प्राण वायुना कृत्वादंऽस्थिरं वुध्य दशद्वाराणि रोधयेत् । 26। वध्वा च खेचरी मुद्रां ग्रीवायां च जलंधरं अपाने मूलवंधं च उड्डियानं तथोदरे । 27। उत्स्याप्य भुजंगी शक्तिं मूलाधारां वुजस्थितांसुषुण्मांतर्ग तां पंच चक्राणां भेदिनी शिवा । 28। जीवं हृदा श्रयंनीत्वापांती बुद्धिमनोयुतां सहस्त्रदलमध्यस्थ शिवेलीनां सुधामये । 29। ततः सुधाकरोद्भूतम मृतेतेन मूलतः सिचंती सकलं देहं प्लावयंती विचितंयेत् । 30। तयासार्धं ततो योगी शिवेनैकात्मतां व्रजेत् परानंदमयो भूत्वाचिद्वतीमपि संत्यजेत्।॥ 31 ॥ ततो लक्ष्य

मना भासमऽहं भावविवर्जित सर्वांग कल्पजाहीनं कथं कालोनिहंतितं ।32। स एवकालः सशिवः ससर्वंनापि किंचन कः केनहन्यते तत्रम्रियते नापि कश्चना ।33। ततो व्यतीते समये कालस्य भ्रांति रूपिणः योगी सुप्तोत्थित इव प्रतिवोधो प्रवोधितः ।34। एवोंसिद्धो भवेद्योगी वंचयित्वा विधानतः कालं कलित संसारं पौरूषेणाद्भुतेन हि ।35। ततः त्रिभुवने योगी विचरत्येकएवसः पश्यन्संसार वैचित्र्यं स्वेछया निरंकृतिरिति ।36। इति गोविंद देव सुत सुंदरदेव विरचितायां हठ तत्वकौमुद्यां मुक्रांतिप्राणायाम निरूपनोद्योतः। ॥ 2 ॥ **इति काल वंचने योग निष्पत्ति प्रणवोल्लासः सप्तम ॥ 7 ॥**

अथ नादानुसंधान समाधिमेकं मुन्यामहेमुख्यत मंलपानां ।1। सरे चपूरै रनिलस्य कुंभै सर्वासुनाडीषु विशोधितासु अनाहताख्यो वहुभिः प्रकारैंरतः प्रवर्त्तेन्य दानिमादुः ।2। तथाचोक्तं हठयोगे संवद्धासनमेढ्रमध्रि युगलं कर्णाक्षिनासापुटद्वाराण्यं गुलिभिर्नियम्यापवम वक्रेण वापूरितं धृत्वा वक्षसि वन्ह्यपान सहितं मूघ्रस्थितं धारयेदवं यानि विषतत्त्व समातं योगीश्वरस्तन्मयः ।3। गगनं पवने प्राप्ते ध्वनिरुन्पद्यतेमहान् घंटादीना प्रबाधानांतदासिद्धिरदूरत इति ।4। तथा चत्रिपुरासारे समुच्चये अथपार्ष्मि निरुद्धकं वुनिर्नाध्वज मूलस्थिति ।5। स्वयपादापार्ष्मिः ऋजुकायशिरोधरोयतात्माविधयेभ्यो विनिवर्त्तितेंद्रियाश्वः काकीचंव ऽग्रत्लष्टैर्मुहुरूदरदरीं पूरयित्वा समीरैरं गुष्टाभ्यामुभायां श्रुति पुट विवरेत तर्जनीभ्यां च नैत्रद्धे नासारंध्रे निरूध्यस्थिर विमल मतिर्मध्यमाभ्याम था स्मं त्वन्याभि र्नातिगाढं कमलज निलये स्थापायन्मानसं स्वं ।6। यथाशक्तयाऽभ्यासं प्रति दिवसमेवं विदधतः सुषुण्मां तश्चायं प्रसरति शनै र्देहपवनः तदानादोनै जोभवति सहजा नंद ननः क्रमाद्वीणा वादि प्रहृत मुदु वीणारवसनः ।7।

किंचिच्चिंतयेद्योगीह्यौदासीन्य परोभवेत् न किंचिच्चिं त्तनादेव स्वयं तत्वं प्रकाशते ।22। स्वयं प्रकाशिते यातत्त्वे तत्क्षणातन्मयो भवेत् मनोदशामिदं सर्वे यत्किंचित्सचराचरं ।23। मनसस्तून्मनीभावोद्वैताऽभावं प्रचक्षते सदाजाग्रदवस्थायां सुप्तवधोव तिष्टते ।24। निः श्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एवसः निद्रादौ जागरस्यां ते योभावस्तूपजायते ।25। तं भावं भावयन्योगी निश्चितं मुक्त एव सः यथा सुप्तोत्थितः कश्चिदद्विषयान्प्रतिपद्यते ।26।

जागर्त्येवततोयोगी योग निद्रा क्षयातथेति योगवीजे ईश्वर ङसकारेण वहिर्याति हकारेण विशेत्पुनः हंसहंसेति मंत्रोयं सर्वे जीवाजयंति वै। 27। गुरुवाक्यात्सुषुम्णा यां विपरीता भवेजयः सोहं सोहमिति प्राप्त मंत्र योगस्तदोच्य ते । 28। प्रतीतिर्मंत्रयोगाच्च जायते पश्चिमेपथि हकारेण तु सूर्योसौटकारेणन्दुरुच्यते ।29। हठेन ग्रस्यतेजाग्रं सर्व दोष समुद्भवं क्षेत्रज्ञः परमात्मा च तयोरैक्यं यदाभवेत् ।30। तदैक्यसाधिते देविचित्तं याति विलीनतां पवनः स्थैर्यमायाति लययोगोदयेसति ।31। लयी संप्राप्यते सौख्यं स्वात्मानं परमंपदं अनिमादि पदं प्राप्तो राजतेराजयोगतः ।32। प्राणाऽपान समायोगे ज्ञेयं योगचतुष्टयं संक्षेपात्कथितं विविनान्यथा शिवभाषिततः मिति। 33। हठ प्रदीपिकायां सर्वेहठ लयोपाया राजयोगाय ।34। केवलं राजयोग समारूढः पुरुषः कालवंचकः अस्तु वामास्तु वा मुक्ति स्तत्रैवाखंडितं तं महतलयाऽमृतमयं सौख्यं राजयोगादवाप्यत इति। 35। इति सुंदरदेवविरचितायां हठ तत्त्व कौमुद्यां राजयोग निरुपणोद्योतः ॥1॥

अथैवंयोगारूढेन कालवचनार्थं स्व समुपस्थित कालज्ञानार्थं कालज्ञानं संपादनीयं तत्कालज्ञानसमासः कथ्यते तथा चोक्तं मार्कंडयेपुराणे अरिष्टानि महाराजन् मृणऽवस्थामितानि ते येषामालोकनात्मृत्युं निजं जानाति योगवित् ।1 ।यस्य वै मुक्त

मात्रस्य हृदयं वाधते क्षुधा जायते दंतघर्षश्च स गतासुरसंशयं ।2। ऊर्ध्वा च दृष्टिनं च संप्रतिष्ठिता त्यक्तापुन: से पर्वतमानामुखस्थघोष्याशिशिरा च नाभि: संशसति पुंसा मपरं शरीरं ।3। स्ववस्त्र ममंल शुक्ल रक्तं पश्यत्यथा सितं य: पुमान्मृत्युमासन्नं तस्यापि हिविनिर्दिशेत् । 4। अरश्मि विंवं सूर्य वा वन्हिचैवांशुमालिनं दृष्टवैकादशमासांस्तु नरोवर्षं स जीवति ।5। वमेन्मूत्रं पुरीषं चय: स्वर्णं रजितं यथा प्रत्यक्ष मथवारस्वप्ने जीवितदशमासिक मिति। 6। तथा चस्कंद पुराने वामनासा पुटेयस्य वार्युर्वाति दिवानिशं अखंडमेकं तस्यार्यु र्नश्यतब्दत्रैयैणहि अहोरात्रं त्रहोरात्रं रविर्वहति संततं आद्येकवर्षे तस्येह जीविताविधि रूच्यते। 8। वहेन्नासापुटे युगेदशाहानि निरंतरं वायुश्चेत्प्रति संकांति तदाजीवेद्वतुत्रयं ।9। नासा वर्तमद्वयं हित्वा मासरिश्वा मुखद्धमन् शंसेत्तस्माद्धिया चार्वाक् प्रयाणं तस्य खाध्वनि: । 10। सूर्यसप्तम राशिस्थे जन्मर्क्षेच विनाशाकरे पौष्ण: सकालोनेष्टव्यो यदा याम्ये रविर्वहेत् । 11। अकस्मात्त्स्य तत्काले मृत्यु: संन्निहितो भवेवेचिंतनीय, प्रयत्नेन सकालो मृत्युभीरूणा ।12। अकस्माद्वीक्ष्यते यस्तु पुरुषं कृष्णापिंगल तस्मिन्नेवक्षणे यपं संजीवेद्वत्सरद्वयं । 13। यस्यवीर्यं मलं मूत्रं क्षतं मूत्रं मलंतुवा इहै कराचेत्यततेवर्षेतस्यापुरीरितं । 14। इंदु वृंदानिभं व्योम्नि नागवृदं निरीक्ष्यते इतस्तत् प्रचलितं षण्मासतुजीवति ।15। छाया प्रकंपते यस्येदेह वंधेपि निश्चलेकृतांत दूतावध्नंति चतुर्थे मासितं नरं । 16।

मतिभ्रश्येच्चलेद्वाणीधनुरैंद्रनिरीक्षयते। रात्रौ चंद्रद्वयं चैव दिवाच द्वौ द्विवाकरौ ।17। दिवासतारका चंद्रं रात्रौ व्योम वितारकं युग पच्चन्चतुर्दिक्षुशाक्रं कोदडमंडलम ।18। भूधरे भूधराग्रेवा गंधर्व नगरालयं दिवापिशाच नृत्यं च ह्यते पंच त्वहेतव: ।19। सर्वेष्वेतेषुचिन्हेषु यद्येकमपि तीक्ष्यते तदामासावधिं मृत्युप्रतीदोतनवाधिकं इति ।20। अथछाया पुरुष लक्षणं एकांतेविजने विधायातरणिं पृष्टि स्थिरोऽलं निजां छायां कंठतरे ततोंवरतटं वीक्षेत् शुंभं तत: नूनं पश्यति दैशिको

मनुजये नाष्टोत्तरोयद्दतं कर्पूरप्रवरावदातवपुसं नानीकृतिं सुंदरं । 21 ।
मृत्युर्गुल्फपदोदरप्रतिहतौवर्षं तदर्धद्वयं नष्टेदक्ष करेस्व वंधुमरणं वामेऽगनाद्यमृति जंघोनं न वकंधरो न मुरगाहानि । 22 । ध्रुवं दक्षदोर्मूर्धभ्यांमऽशिरा तु मास मरणं छायाविलोपेक्षणात् इत्यांनीलेमासषट्केन मृत्यु : कृदमेपीतेन्नासरोगौ भवेतां उद्याग: स्यादूरिवर्णस्वरूपे छायार्यु सोलक्षणं प्रोक्तमेतत्तु । 23 । मंत्रस्तु ओं ह्रीं परब्रह्मणे नमः इति छाया पुरुषलक्षणं हठ विद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता भवेद्वीर्यवती गुप्ता निवीर्या तु प्रकाशितेति । 24 । विस्तरस्तु मत्कृतयोगहृदयेद्रये द्रष्टव्य इति दिक् सुंदरस्यकृतिः सैषा हठह्यतत्त्व कौमुदी श्री नृसिंहात्मादिनाथ प्रीत्यै भूयाद्धठप्रसूः

। 25 । इतिश्री काश्यप गोत्र प्रवित्रदेक्यं शावतसकाशिरस्य द्विजवर विश्वनाथदेवात्मजगोविंददेवसुत सुंदरदेव वैद्य विरचितायां हठ हृत्तत्त्व कौमुद्यां कालवंचनोद्योत: इति राजयोगोल्लास नवम ९ समाप्तोयं हठहृत्तत्त्वकौमुदीं शुभं श्री संवत् 1946 ॥ ० ॥

* प्रकाश *

सूर्यस्य कलास्तपिन्यादयो द्वादश ककारादिभिर्द्वादशभिरानुलोम्येन भकारादिभिः प्रातिलोम्येन द्वादशभिश्च युक्ताः । चन्द्रस्य कलाः षोडशामृतादयः षोडशभिः स्वरैर्युक्ताः। अग्नेः कला दश धूम्रार्चिरादयो यकारादिभिर्दशभिर्वर्णैर्युक्ताः । एवं पञ्चाशद्भिरक्षरैरभिन्ना कुलकुण्डलिनी बिसतन्तुतनीयसी तडित्कोटिप्रख्या । मूलाधार-स्थपद्मशृङ्गाटात् मूलाधारस्य कर्णिकायां विद्यमानाच्छृङ्गाटात् त्रिकोणादुपरि सार्वत्रि-वलयाकारेणाधोमुखी समुपविष्टा योगमर्यादया योगिभिरूर्ध्वमुखतयोत्थाप्यते । सा मूला-धारानाहताज्ञाचक्रेषु विद्यमानानि वह्निसूर्यसोममण्डलानि भिनत्ति । १०३-१०४ ॥

'द्वादशान्तं ललाटोर्ध्वं कपालोर्ध्वावसानकम् ।
द्व्यङ्गुलोर्ध्वं शिरोदेशं परं व्योम प्रकीर्तितम् ॥

इत्युक्तलक्षणे व्योमनि विद्यमानस्य चिच्छशिमण्डलस्याधोमुखसहस्रारकर्णिका-रूपस्य मध्ये स्थितया अकुलकुण्डलिन्या सङ्गम्य ततोऽमृतपूरं स्त्रावयित्वा डाकिन्यादि-मण्डलान्याप्लावयन्ती स्वयमपि तत्पानेन मत्ता भूत्वा पुनस्तेनैव सुषुम्नामार्गेण परावृत्य स्वस्थाने सुख स्वपिति । सर्वमेतद्योगिनामनुभवगम्यम् । योगशास्त्रमर्यादाज्ञानमात्रवतां तु परोक्षज्ञानगोचरो गुरुमुखादेव विविच्य बोद्धव्यमिति नेह विविच्यते ॥ १०५-१०६ ॥

* सरोजिनी *

कुण्डलिनी वर्णात्मिका है अत: अकारादि-क्षकारान्त समस्त वर्ण कुण्डलिनी ही हैं—'अकारादिक्षकारान्त स्वयं परमकुण्डली ।' 'वर्णरूपमयी देवी कुण्डली परदेवता ।'[१] जिस प्रकार समस्त पर्वतालंकृत वनभूमि का आश्रय शेषनाग है उसी प्रकार समस्त योग-तंत्रों का आधार कुण्डली है—''सशैलवनधात्रीणां यथाऽधारोऽहि-नायक: । सर्वेषां योग-तंत्राणां तथाऽधारोहि कुण्डली ॥''[२]

कुण्डलिनी पृथ्वी मण्डलस्थ मूलाधार में स्थित है और वह साढ़े तीन वलयों से वलयित है । वह करोड़ों सूर्यो के समान प्रकाशवाली एवं करोड़ों चन्द्रों के समान सुशीतल, स्वयंभूलिङ्ग वेष्टित । निराकार, परब्रह्ममयी, ज्ञानानन्द मुदितमानसा, महायोगस्वरूपा, पद्मवनसमुद्भवा, प्रणवाकारा, शब्दविभागमयी एवं तत्त्वस्वरूपा । परावाक्रूपा अचिन्त्य शक्ति है ।

''पृथ्वीमण्डलात् सार्द्धत्रिवलयान्वितां रवि कोटिसमप्रभां, चन्द्रकोटिसुशीलतां स्वयंभूलिङ्गवेष्टितां निराकारस्वरूपां परब्रह्ममयी' कुण्डलिनीं ज्ञानानन्दमुदितमानसां, महायोगस्वरूपां पुरत: स्वयंभूकनक वर्णशीर्षत: पद्मवनसमुद्भवां बहुतरप्रणवानामेक-कृतशब्दविभागमयीं तत्त्वस्वरूपाम्''[३]—'त्रिपुरासमुच्चय' में इसका स्वरूप इस प्रकार प्रस्तुत किया गया है—''शक्ति: कुण्डलिनीति या निगदिता आईमसंज्ञा । जगन्निर्माणे सततोद्यता प्रविलसत्सौदामिनीसन्निभा । शङ्खावर्तनिभां प्रसुप्तभुजगाकारां जगन्मोहिनीम् ।

---

१. कामधेनु तन्त्र २. हठयोगप्रदीपिका
३. तारारहस्य—ब्रह्मानन्दगिरि

तन्मध्ये परिभावयेद्विषलतान्तूपमेया कृतिम् ।।''[१]

जब कुण्डलिनी जागती है तब समस्त चक्रों एवं ग्रंथियाँ भेदन हो जाता है—

'सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रंथयोऽपि च ।।'[२]

आधारशक्तिरूपा कुण्डलिनी के ऋज्वीभूता होने पर इड़ा एवं पिङ्गला की मृत्यु हो जाती है क्योंकि कुण्डली के जागृत होने पर सुषुम्ना नाड़ी में प्राण प्रवेश कर जाता है—'ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डलीसहसा भवेत् । तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुराश्रया ।।'[३] मूलबंध लगाने से अधोगामी अपान ऊर्ध्वगामी होकर अग्निमण्डल में पहुँच जाता है, (नाभि के अधोभाग में स्थित त्रिकोण जठराग्नि में प्रविष्ट होने पर), अपानवायु से ताड़ित जठराग्नि शिखा दीर्घ हो जाती है और अग्नि एवं अपान अग्नि की दीर्घशिखा से ऊष्ण होकर ऊर्ध्वगति प्राण में प्रवेश कर जाते हैं । अपान की ऊर्ध्वगति से दीप्त अग्नि और प्रदीप्त हो उठती है । उसके ताप से कुण्डलिनी प्रतप्त होने से जाग उठती है और ब्रह्मनाड़ी में प्रवेश कर जाती है—'तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते । दण्डाहता भुजङ्गीतनिश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् । बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।।'[४]

जिस प्रकार कुञ्जी से किवाड़ खुलता है उसी प्रकार कुण्डली के उद्बोधन रूप चाभी से मोक्षद्वार का कपाट भी खुल जाता है—'उद्धाटयेत् कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् । कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ।।''[५] जिस मार्ग के द्वारा प्राणी ब्रह्मस्थान में प्रवेश करता है उस ब्रह्मद्वार को कुण्डलिनी अपने मुख से ढके हुए हैं ।[६] कन्द के ऊर्ध्व भाग में स्थित कुण्डलिनी जीवों को बंधन में डालने के लिए सोई पड़ी रहती है किन्तु वही योगियों को मोक्ष दिलाने हेतु जाग उठती है—'कन्दोर्ध्वं कुण्डलीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।।[७] इसको चलाने पर यह जाग उठती है और योगी मुक्त हो जाता है—'कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता । सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ।।'[८] चूँकि यह ब्रह्मद्वार को मुख से ढके है—'येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् । मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी'—अतः उसे जगाना आवश्यक है जिससे कि वह ब्रह्मद्वार पर सोना छोड़कर ब्रह्मद्वार के मार्ग ब्रह्मनाड़ी में प्रवेश कर जाय । इस सर्पिणी को जगाने हेतु इसकी पूँछ पकड़कर इसे जगाना चाहिए—'पुच्छे प्रगृह्य भुजङ्गी सुप्तामुद्बोधयेच्चताम् ।'[९] निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ।।' इसको जगाने के लिए योगी को चाहिए कि वज्रासन लगाकर एवं शक्तिचालनी मुद्रा साधकर फिर भस्त्रिका प्राणायाम करे । नाभिदेश में स्थित सूर्य का आकुंचन करे (नाभि के आकुंचन द्वारा) फिर सूर्य के आकुंचन से कुण्डली शक्ति का चालन करे । दो मुहूर्त (चार घड़ी) तक निर्भय रहकर चालन करने से सुषुम्णागत यह कुण्डलिनी थोड़ा बहुत जाग जाती है । और परिणामवस्वरूप वह सुषुम्णा-मुख का

---

१. त्रिपुरासार समुच्चय   २-९. हठयोगप्रदीपिका

त्याग कर देती है और प्राणवायु अपने आप सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है ।[१] जो योगी शक्ति को चलायमान कर लेता है वह भाग्यशील, सिद्ध एवं काल-जयी हो जाता है । कुण्डली को चलाकर भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए—'कुण्डली' चालयित्वा तु भस्त्रं कुर्याद्विशेषतः ।' अपने शरीर में स्थित बहत्तर हजार नाड़ियों के मल-शोधन एवं उनके प्रक्षालन का अमोध उपाय मात्र यही कुण्डलिनीयोग है[२]—'द्वासप्ततिसहस्राणां नाड़ीनां मलशोधने । कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसनादृते ।।'' मल को शक्ति (कुण्डलिनी) के मध्य एवं शक्ति को मन के मध्य लाकर कुण्डली का उद्‌बोधन करना चाहिए—'शक्ति मध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम' क्योंकि इससे परमपद की प्राप्ति होती है—'मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ।।''[३]

इसके कुटिला, कुटिलोगी, कुण्डली, शक्ति आदि अनेक नाम हैं—कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गीशक्तिरीश्वरी । कुण्डल्यसन्धती चैते शब्दाः पर्याय वाचकाः ।।[४] रुद्रयामल में इसके एक हजार नाम उल्लिखित है ।

कुण्डलिनी की स्थिति एवं उसका स्वस्वरूप—मूलाधार में स्थित स्वयंभूलिङ्ग के ऊर्ध्व में कमल के सूक्ष्म तन्तु के समान अत्यन्त तनुकलेवरा जगन्मोहिनी, ब्रह्मद्वार के मधुर मुख को अपने मुख से आच्छादित करती हुई, शंङ्खा के वेष्टनाकार के समान, नव्य विद्युन्माला के समान, सार्द्ध त्रिवलया, भुजङ्गी के समान यह कुण्डलिनी स्वयंभूलिङ्ग के ऊपर सोई हुई, मतवाले भ्रमरों की पंक्ति की मधुरध्वनि के समान कोमल काव्य-बंध एवं उनके भेदातिभेद क्रम से मधुर गुंजार करती हुई, श्वासोच्छ्वासरूपी वायु से जीव को धारण करती हुई 'कुलकुण्डलिनी' उद्दीप्त तेजोमय त्रिवली के रूप में मूलाधार कमल की कर्णिका के गह्वर में विलास करती है ।[५] उस कुण्डलिनी में नादरूपा श्रीपरमेश्वरी परशक्ति शोभायमान है जो कि सूक्ष्मातिसूक्ष्म, अतिकुशल एवं नित्यानंद ब्रह्म से क्रमशः क्षरित अमृतप्रवाह का ग्रहण करती है । इसके प्रकाश से ब्रह्माण्ड से लेकर पिण्ड तक सकल जगत् प्रकाशित है तथा इससे ज्ञान का उदय होता है ।[६] मूलाधार चक्र के गह्वर में विलास करने वाली, कोटि सूर्यों के समान प्रकाशवाली यह कुण्डलिनी अपना ध्यान करने वाले योगी को वाणी का अधिपति एवं सर्वविद्या विनोदी बना देता है ।[७] 'परबिन्दु' के भिद्यमान होने पर अव्यक्तात्मा 'ख' आविर्भूत हुआ । उसे प्राप्त करके देह के भीतर कुण्डलीरूप में वर्णों का उदय (गद्य-पद्य आदि भेदों में) हुआ ।[८] यह कुण्डलिनी शक्ति 'सृष्टिरूपा' (सृष्टिस्तु कुण्डलीख्याता) 'सृष्टिस्थिति लयात्मिका' 'विश्वातीता' ज्ञान रूपा है ।[९] वह झिल्ली की भाँति अव्यक्त एवं मधुर सङ्गीत के साथ कूजन करती है ।[१०] कुण्डलिनी हंस (आत्मा, परमात्मा) को अपने में धारण

१-४. हठयोगप्रदीपिका ५-७. षट्चक्रनिरूपण

८. शारदातिलक

९. 'श्यामां सूक्ष्मां सृष्टिरूपां सृष्टिस्थिति लयात्मिकाम् विश्वातीतां ज्ञानरूपां ।।''

१०. ''झिल्लीवाऽव्यक्तमधुराकूजन्ती सततोत्थिता ।।''

करके स्थित है ।[१] कुण्डली के मध्य 'परमाकला' स्थित है ।[२] इसी के भीतर—परा, पश्यन्ती, मध्यमा एवं वैखरी वाणियाँ स्थित हैं । वह 'नित्यानन्द परम्परातिविगलत् पीयूषधारा' को धारण करने वाली है ।[३]

'शाक्तानन्द तरंगिणी' में इसे 'शिवोदितानादशक्ति' कहा गया है ।[४] यह 'परमा' (अघटनघटन परीयसी माया) 'कला' (नादशक्तिरूपा) है—'सर्पाकारा कुण्डलिनी या देवी परमाकला'[५] यह 'गुणयुक्ता चन्द्र सूर्याग्निरूपिणी' है ।[६] मूलाधार में स्थित स्थित यह सत्ता एक 'शक्ति' है और भुजगाकारा है ।[७] जीवात्मा इसी कुण्डलिनी शक्ति के मध्य निवास करता है ।[८] इस शक्ति का निवास पाताल लोक में है ।[९] इसके पति शिव का निवास ब्रह्माण्ड में है ।[१०] यह 'महामाया' है ।[११] यह ५० वर्णों वाली वर्णमाला के रूप में स्थित है ।[१२] यह एक कामिनी है जो कि महापत्रात्मक सहस्रार के बीजकोष या शिवालय में जाकर एवं शिव को देखकर एवं मालाकार बनकर शिवलिङ्ग को अपने अकारादिक्षकरान्त वर्णमाला रूप अक्षमाला से परिवेष्टित किये रहती है ।[१३] यह अन्तर्माला ही महामाला है जो कि ५० वर्णों से निर्मित है ।[१४] यही सहस्रार महापद्म में 'महाकुण्डलिनी' कही जाती है ।[१५]

यह विद्युल्लता के आकार की, सोते हुए सर्प की आकृतिवाली, सार्द्धत्रिवलयों से अलंकृत, शिव को आवेष्टित करके स्थित 'परमेश्वरी' कुण्डली 'परदेवता' है ।[१६]

---

१. ''विभर्ति कुण्डलीशक्तिरात्मानं हंसमाश्रिता ।।''

२. ''तन्मध्ये परमाकलाऽतिकुशला सूक्ष्माति सूक्ष्मा परा ।''

३. षट्चक्र निरूपणम्

४. ''नादशक्तिरूपा कुण्डलिन्यभेदशरीरिणी ।।''

५. मातृकाभेद तन्त्र

६. मातृकाभेद तन्त्र—''गुणयुक्ता कुण्डलिनी चन्द्रसूर्याग्निरूपिणी ।''

७. मातृकाभेद तन्त्र—''मूलाधारेतु या शक्तिर्भुजगाकार रूपिणी ।''

८. मातृकाभेद तन्त्र—''जीवात्मा परमेशानि तन्मध्ये वर्तते सदा ।''

९. ज्ञानसंकलिनी तन्त्र—''पाताले वसते शक्तिः ब्रह्माण्डे वसते शिवः ।''

१०. ज्ञानसंकलिनी तन्त्र—''ब्रह्माण्डे वसते शिवः ।''

११. तोडल तन्त्र—''सार्धत्रिवलयाकार पाताल तल वासिनी ।''

१२. तोडल तन्त्र—''मूलचक्राच्छिरोऽन्ता च सुषुम्ना परिकीर्तिता । तदगर्भस्था च या शक्तिः सा देवी कुण्डरूपिका । सां सदा कुण्डलिनी देवी पंचाशद्वर्णभूषिता ।''

१३. तोडल तन्त्र—''सहस्रारं तु सम्प्राप्य शिवं दृष्ट्वा तु कामिनी । मालाकारेण तल्लिंगं संवेष्ट्य कुण्डली सदा ।''

१४. तोडल तन्त्र—''अन्तर्माला महामाला पंचादशद्वर्णरूपिणी ।''

१५. तोडल तन्त्र—''सहस्रारे महापद्मे विश्वरूपः परः शिवः । महाकुण्डलिनी तत्र स्थिता नित्या सुरेश्वरि ।''

१६. शाक्तानन्द तरंगिणी—'तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली पर देवता । प्रसुप्तभुजगाकारा सार्द्धत्रिवलायान्विता ।'

सहस्रार में शिव 'शून्य' रूप एवं कोटि विद्युत्समा कुण्डलिनी इन्दुरूपा है और 'परमकुण्डली' कही जाती है ।[१]

यह नादरूपा, योनिरूपा एवं सनातनी शक्ति है ।[२] यह हुङ्कार शब्द से उत्पन्न होती है ।[३] 'परदेवता', 'कुण्डली', 'महादेवी' के नाम वाली यह 'रूपवती' देवी अपने मुखारविन्द के परिमल से शिव को प्रसन्न कर देती है एवं शिव के ऊपर निवास करती हुई क्षणभर के लिए उन्हीं सदाशिव के साथ रमण करती है जिससे कि उसी क्षण लाक्षारस के समान रङ्ग वाला अमृत क्षरित होता है । वह शिव के ऊपर लेटकर उनके मुख का चुम्बन भी लेती है । जो लाक्षारस क्षरित होता है उसी अमृत से परदेवता एक षटचक्रों के देवों को सन्तृप्त करना चाहिए । पिण्ड ही कुण्डलिनी है । स्वयंभूलिङ्ग के साथ रमण करने वाली इस कुल शक्ति को मूलाधार से सहस्रार में लाना चाहिए और वहाँ उसे शंभु के साथ एकीकृत (अभिन्न) रूप में देखकर एवं पीनोन्नत पयोधरा, षोडशवर्षीया, नवयुवती, सर्वाभरणभूषिता, पूर्णचन्द्रनिभा, नानारत्नयुता, नूपुर शोभिता, कन्दर्पकोटिलावण्या, रक्तकङ्कणमण्डिता, किंकिणी-शोभिता, मधुर-हासिनी कामिनी के रूप में कल्पित करना चाहिए ।[४]

स्वायंभुवलिङ्ग के मध्य में अग्निरूप महान तेज स्थित है । वायुयोग के संपर्क से यही अग्नि ब्रह्माण्ड में प्रज्वलित होती है । इसलिए वह कुण्डलिनी देवी इस छिद्र को संछादित करके स्थित है—'लिङ्गच्छिद्रं समाकृष्य संस्थिता कुण्डली कथं? (तोडल०) 'पृथ्वीचक्रस्य मध्ये तु स्वयंभूलिङ्गमद्भुतं । सार्द्धत्रिवलयाकार कुण्डल्या वेष्टितं सदा । लिङ्गच्छिद्रं स्ववक्त्रेण कुण्डल्याच्छाद्य संस्थिता ।।'' (तो० तं०) शक्ति के पाँच रूप हैं—१. निजा २. परा ३. अपरा ४. सूक्ष्मा ५. कुण्डली। 'निजा पराऽपरा सूक्ष्मा कुण्डलीतासु पंचधाशक्तिचक्रक्रमेणैव जातः पिण्डः परः शिवे ।। (सि०सि०सं०) कुण्डलिनी 'प्रकृति' है—'प्रकृतिः कुण्डलिनीनित्यालिङ्गमाश्रिता संस्थिता' कुण्डलिनी 'चित्कला' है—'तमो रजस्सत्वसाम्यावस्थेयं चित्कलास्मृता' । कुण्डलिनी की तीन अवस्थायें है—१. 'कुमारी' २. 'योषित' ३. 'पतिव्रता' ।।

'द्वादश-षोडश-दशभिस्तपन-शशि-दहन कलाभिः'

सूर्य की बारह, चन्द्रमा की सोलह एवं अग्नि की दस कलाओं द्वारा ।। सूर्य

---

१. कुब्जिका तन्त्र—'शून्य रूपं शिवं साक्षादिन्दुं परम कुण्डलीम् ।'

२. यामल—'नादरूपेण सा देवी योनिरूपा सनातनी ।'

३. गंधर्वमालिका—'हुंकार वर्ण संभूता कुण्डली परदेवता ।'

४. शाक्तानन्द तरंगिणी—''ध्यायेत कुण्डलिनी तत्र इष्टदेवस्वरूपिणीम् । सदा षोडशवर्षीयां पीनोन्नतपयोधराम् । नवयौवन सम्पन्नां सर्वाभरणभूषिताम् । मुखारबिन्दगंधेन मोदितं परमं शिवम् । प्रबोध्य परमेशानि पत्रोपरि वसेत् प्रिये ।। शिवस्य मुखपद्म पद्मं हि चुचुम्बे कुण्डली शिवे । अमृतं जायते देवि तत्क्षणात् परमेश्वरि ।। तद्भवामृतं देवि ! लाक्षारसमोपमम् ।।''

6. भस्त्रिका कुंभक :-

भस्त्रिका प्राणायाम सम्पूर्ण शरीर में गरमाहट पैदा कर देता है लेकिन इसका अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए। किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर पहले एक-एक नासा से करना चाहिए। शरीर की प्रकृति को समझ रखकर या तो दाहिनी नासा से प्रारम्भ करे या बाईं नासा से। पूरक, कुंभक व रेचक की मात्रा का ध्यान व पालन करना आवश्यक है। शरीर सधा हुआ हो व सिर, ग्रीवा, पेट, व मेरुदण्ड एक सीध में रहे। भक्तिसागर में कहा गया है-

> ग्रीवा पेट बराबर राखै। आगे सुनु शुकदेवा भाखै।
> मुख मूँदे रेचक नासासूं। पूरक चपल करे श्वासासूं।।
> रेचकपूरक ऐसे कीजै। बारम्बार तजै अरू लीजै।
> जैसे खाल लुहार जु भरे। रेचक पूरक आतुर करे।।[2]

लोहार की धौंकनी की तरह पहिले बाईंनासा से पूरक-रेचक बार-बार करना चाहिए फिर कुंभक व रेचन दक्षिण नासिका से करना चाहिए। इसका अभ्यास नासा से करना चाहिए। तदुपरान्त नासा-रन्ध्र बदल कर करना आवश्यक है। अन्त में दोनों नासाओं से

1. भ.सा. (शीतली) 4
2. भ.सा. 4 (भस्त्रिका)

एक साथ करने से सिद्धि प्राप्त होने लगती है। पूरक-रेचक व कुंभक की मात्रा का पालन करना आवश्यक है। लोहार की धौंकनी की तरह श्वास लेना व छोड़ना दूसरे ग्रन्थों में भी उपलब्ध है-

> भस्त्रिका लौहाकाराणां यथा-क्रमेण सम्भ्रमेत्।
> तथावायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः।
> एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम्।
> तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि।[1]

वायु वेगपूर्वक लेनी व छोड़नी चाहिए जिससे कण्ठ, तालु, कपाल और हृदय में उसका स्पर्श अनुभव हो। बीस बार पूरक रेचक के पश्चात् कुंभक लगाना चाहिए। बीस की पूरक अस्सी में कुंभक व चालीस में रेचक करना चाहिए। भस्त्रिका प्राणायाम किसी सद्गुरू के निर्देश में ही प्रारम्भ करना श्रेयस्कर है।

हठयोगप्रदीपिका में विधि तो यही है लेकिन वहाँ शब्द करते हुए पूरक-रेचक करना भी कहा गया है।

लाभ- अब कहुँ कुम्भक भस्त्रिका, पित कफ वायु नशावै।
अगिनि बढै अभ्याससों, तीनोंगाठी खुलि जावैं।।[2]

भस्त्रिका कुंभक से वात, पित, कफ के दोष समाप्त हो जाते हैं तथा पाचन-शक्ति बढ़कर शरीर की तीनों गाँठे खुल जाती हैं। तीनों गाठों का तात्पर्य स्वामी स्वात्माराम ने शायद कंठद्वार, नाभिद्वार व मूलद्वार की सहज कार्य क्षमता से लिया गया है। इसे सभी पापों अर्थात् दुःखों को हरने वाला कहा गया है-

> ऊर्वोपरि चेद्धत्ते उभे पादतले यथा।
> पद्मासनं भवेदेतत् सर्वपापप्रणाशनम्।।।।[3]

इससे कुंडलिनी जागरण शीघ्र हो जाता है व चक्रभेदन भी। इससे तीनों ग्रन्थियों का भेदन हो जाता है। ब्रह्मनाड़ी के छेद में अपना मुख अड़ा कर बैठी हुई है कुण्डलिनी व

1. घे.सं. 5.74
2. भ.सा. 4.96
3. योग. कु.उ. 1.5

नाभि के स्थान पर लपेटे लगाकर बैठी है तथा गुदा के ऊपर सुषुप्त पड़ी है, जो भस्त्रिका के द्वारा उत्पन्न उष्मा कम्पन से कंपित होकर ऊर्ध्व मार्ग की ओर जाने का प्रयास करती है।

> ब्रह्म नाडिकाके छिद्रमाहीं। रोकि रहे मुखहे रहि ह्वाहीं।
> साथ लपेटे नाभी वाही। दृढ़ है बैठी सरकै नाही।[1]

आलस्य, निद्रा मोटापा तो समूल मिट जाते हैं। पेट के विकार शान्त हो जाते हैं। इससे कण्ठरोग समाप्त होते हैं।

Scanned by CamScanner

.12 सिद्धासन

इस आसन की चर्चा करते हुए कहा गया है कि जिस प्रकार यमों में मिताहार और नियमों में अहिंसा का स्थान है वैसे ही समस्त आसनों में सिद्धासन मुख्य है। गुदा तथा लिंगेन्द्रिय के मध्य भाग में एक चरण की एड़ी को दृढ़तापूर्वक लगाकर, दूसरे पैर की एड़ी को लिंगेन्द्रिय के ऊपर दृढ़ता से रखकर, ठोड़ी को हृदय के उपरी भाग पर अच्छी प्रकार स्थापित कर उपरान्त

---

56. ह. प्र. 1/51
57. शिवस्वरोदय- 219
58. योगतत्त्वोपनिषद्-55
59. ह.त.कौ. (प.सं. 17-18), 1/7/26

Scanned by CamScanner

इन्द्रियों को वश में करके, भूमध्य भाग को एक टक दृष्टि से देखें। मोक्ष द्वार का भेदन करने वाला यह सिद्धासन कहा गया है। इस आसन को कुछ विद्वान् लोग सिंहासन, अन्य वज्रासन, कुछ मुक्तासन और काई इसे गुप्तासन के नाम से पुकारते हैं। [60]

यदि कोई योगी केवल इसी आसन का अभ्यास करता है तो उसके शरीर की 72 हजार नाड़ियों का मूल दूर हो जाता है। [61] हठयोग के ग्रन्थों में ऐसा माना गया है कि हमारे शरीर में बहत्तर हजार नाड़ियाँ विद्यमान हैं। [62]

इसके निरंतर अभ्यास से उन्मनी कलास्वयमेव जागृत हो जाती है और तीनों बन्ध (मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध और उड्डीयान बन्ध) स्वयं ही लग जाते हैं। यह आसन समस्त आसनों में मुख्य माना जाता है। इस आसन के सिद्ध होने के पश्चात् अन्य किसी भी आसन की आवश्यकता नहीं है क्योंकि इस आसन को सावधानीपूर्वक करने से प्राणवायु केवल कुम्भक में बन्ध जाता है । [63]

---

60. (क) हठ. त. कौ. (प.सं. 18), 1/7/27
    (ख) ह. प्र. 1/37-39
61. ह. प्र. 1/40-41
62. (क) शिवस्वरोदय-32
    (ख) ध्यानबिन्दूपनिषद्-51
63. (क) ह. त. कौ.(प.सं.18-19), 1/7,29,31-32
    (ख) ह. प्र. 1/43

Scanned by CamScanner

सिद्धासन के लाभ

इस आसन पर बैठने पर सुषुम्रा नाड़ी स्वभावत: सीधी रहती है और प्राणापान की क्रिया नियमित हो जाती है एवं नाड़ी-मल का शोधन होता है। प्राणतत्त्व सहज ही उर्ध्वगति को प्राप्त होने लगता है, जिससे मन के निरोध में सफलता मिली है।

इस आसन के करने से दिमाग स्थिर बनता है, पाचन शक्ति तेज होती है और स्मरण शक्ति बढ़ती है । इस आसन से फुफ्फुस और हृदय के बलवान बनाते हुए स्वयं श्वासोच्छ्वास की क्रिया दीर्घ होने लगती है तथा आन्त्रगति भी वृद्धि को प्राप्त होती है। कास, श्वास, जुकाम, हृदयरोग, प्लीहा वृद्धि जनित ज्वर, जीर्ण ज्वर, अजीर्ण, अतिसार, प्रवाहिका (पेचिस), स्वप्रदोष, शुक्रनिर्बलता, बहुमूत्र, मूत्रकृच्छ्र आदि रोग नष्टहो जाते हैं। संन्यासियों और त्यागियों के लिए यह आसन बहुत ही कल्याण कारक है। अत: यह आसन जगत के आसनों का सम्राट माना गया है।

13. पश्चिमातानासन

अथ पश्चिमतानं प्रसार्य पादौ भुविदंडरूपौ दोर्भ्यां यदाऽग्रद्वितपं, गृहीत्वा जानूपरिन्यलललाटदेशो भवेदिदं पश्चिमतानबंध॥

अर्थात् दोनों पैरों को भूमि पर दण्ड की भांति सामने फैलाकर दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठों को भली प्रकार से पकड़कर, घुटनों पर मस्तक लगा कर रखना ही पश्चिमातानासन कहलाता है। [63 अ]

63.अ (क) हठ. त. कौ.,(प.सं. 18),1/7/36

(ख) ह. प्र. -1/31

Scanned by CamScanner

इसी भाव को त्रिशिखिब्राहमणोपनिषद् में इस प्रकार व्यक्त किया गया है कि दोनों पैरोंको जमीन पर फैलाकर दोनों हाथों से पैर के अंगुठों को पकड़कर सिर को घुटनों पर लगाकर रखना ही पश्चिमातानासन कहलाता है ।[64]

यह आसन पूर्वोक्त आसनों में अग्रगण्य माना गया है क्योंकि इससे साधक का प्राणवायु मेरुदण्ड स्थित, सुषुम्नावाही हो जाता है। इसके अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त , उतर पतला और शरीर रोग रहित होता है।[65] प्राणवायु से तात्पर्य मुख्य वायु से है क्योंकि मुख्य वायुओं की संख्या पांच मानी गई है[66] और इन मुख्य वायुओं में प्राणवायु को सर्वश्रेष्ठ माना गया है।

यह आसन समस्त शरीर के लिए ही उपयोगी माना गया है क्योंकि इससे सम्पूर्ण शरीर के सभी अंग प्रभावित होते हैं। स्वयं हठयोगप्रदीपिकांकार ने इसके महत्त्व को दर्शाया है कि इसके अभ्यास से प्राणवायु सुषुम्नावाही हो जाता है। सुषुम्नावाही से अभिप्राय समाधि की प्रथम अवस्था अगर मान लिया जाये तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी । यह आसन जितना उदर के लिए लाभकारी माना गया है उतना ही मेरुदण्ड के लिए भी। इस आसन के सिद्ध होने पर शरीर की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है तथा शरीर से भीनी-भीनी सुगन्ध का आविर्भाव होता है। इस आसन को यथाशक्ति पूर्वक लगाना ही श्रेयस्कर माना गया है ।

---

64. त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद्, 50-51

65. ह.प्र.1/31

66. प्राणापान: समानश्च उदानो व्यान एव च। शिवस्वरोदय- 42

Scanned by CamScanner

हितानिवुध्या यथा क्रमं योगविदास्वसिधौ ।7।इति हठ सर्व स्व कौमुद्यां षट् चक्र क्रम कथनोद्योत: ॥ 12॥

अथ जितमरुतामविकाशाणाम् भुदयनि:श्रेय: प्राशुयामभृतायोनि मुद्रानिरूप्यते तथा चोक्तं त्रिपुरासार समुच्चये, अथलिंगस्थानं योगीलिंग स्थाने कामं ध्यायेत् तदित्कोटिप्रख्यं ख रूचि जितकालाऽनल रूचिं सहस्त्रादित्यां ऽशु प्रकर सदृश्शोद्योत कलितं भ्रमंतं योन्यंऽतत्स्फुरदऽरूण वंधक कुसुमप्रभंकामं ध्यायेज्जरट शशभृत्कोटि शिशिवं ।1। कामं शरीराऽग्नि तस्योर्ध्वं तुशिखा चिरद्युतितापुंजप्रभाभासुरासूक्ष्माब्रह्मपथांत रांतरगता चैतन्यमात्राकलाएकीभूतमनतरं

Scanned by CamScanner

सहतया ध्याये धिया निचलं स्वात्मानंतमिवातदीयनिभया ।11।

हंसस्वरूपं बुधः ।3। चिद्रयाकलाकुंडलीनापूर्वोक्त शिखामध्यगांध्यायेत् अंतर्व्याप्णास्थितां ध्यायेदित्यर्थः शक्तिः कुंडलिनो निभानिगदिता अहिससंज्ञा जगन्निर्माणे सततोध्यात प्रविलसत्सौदामिनी संनिभा शंखावर्त्त निभां प्रसुप्रभुजगाकायं जगन्मोहिनीं तन्मध्ये परिभाव येद्विलसत तंवयमेयाकृतिं ।3। हंकारेणगुरुपदिष्ट विधिना प्रोक्ता प्रसुष्पांततः कृत्यानां कलया तया परमया चिद्रूपया संगतं मायां कुंडलिनी समाहितमना सतमुच्चरेत्कौलकी शक्तिं ब्रह्ममहापथीन्न सहितामांधारतः ।4। स्वात्मना मित्वालिंगत्रय मथवुधो ब्रह्मनाडया सहोर्ध्वं गंछंत्तीनां द्रुहिण निलयात्प्रापयेदात्मशक्तिं व्योमांभोज प्रणयि परमानंदंकंदं विसर्ग स्थानं चंद्रोपरिपरिगलदक्त पीयूष धारं ।5। पीत्वाकुलामृतरसं पुनरवर्दिव्यं मध्यं विशदयंघनस्य समाहितात्मापायात्कुलादऽकुल मेवपुनश्च मात्रायोगेनदे शशिकवर प्रतिप्रादितेन ।6। मध्यं मूलाधारः विंदुनादः शक्तयो मात्रात्रयमुच्यते सा शक्तिकिल सकल शरीरिजीवभूताप्राणोऽसौवितिनिग दिता ऽत्रतत्रं मुख्यैः उद्वातः सतु परिपठ्यते मुनींद्रैः प्राणो प्राणप्राणवायुः स्पृशति यदाक्रमेण नीता ।7। असौ कुंडली अमुंस्काधारस्थं प्रतिदिवसमभ्यासनिरतः करोतिश्रधावान्सततमवधूताऽखीलमलः समुक्तो दुःखौद्यैरपमत जय क्लेश भरणे-गुण ग्रामोयेतिः सुंदर विरचित इव चिरंजीवति ।8। चतुर्विधा या गदितेह सृष्टिः प्रवर्तते या सकलापि यस्यां प्रलीयते चापि जगत्समग्रं कालाग्निरूद्रादि सदाशिवांतं ।9। सेयमयोक्ताखलुयोनिमुद्रावंधस्तु-देवैरपिदुर्लभोऽस्याःअनेन वंधेननासाध्यते यन्नास्त्येलतत्साधक पुंगवस्य ।10। पूर्वोक्त ध्यानाविशेष एव मुद्रागुरुतलानिषेषनं च यानं द्विजद्वत्यामधुनः सुवर्ण चौर्य अमुनाविलयं प्रयाति सम्यक् सकृदप्याचरि तेन वंधनेन ।11। सतुमंत्रिवर स एव योगी गुणसिधेः पदभाःस्थितः स एव अमुना चरतीह वंध नयः सततं

Scanned by CamScanner

स्वोचितधर्मकर्मनिष्ट: ॥ 12 ॥ अमुनाभवति हृदेव भाजां सतताऽभ्यासकृतेन वंधनेन न जये पितृएज वैजयंति न च मृत्यु: प्रतिपादिताचमीति: ।13 । एतस्यवहिबंधनस्य मनुज: प्राप्नोति सम्यक् कृतादभ्यास दणिमा मादिसिध मतुलां संवित्तिमप्यूर्जितां योगंचा प्रतिमं जयं चमरुत: कारलस्यस्वांवंचनं तद्विष्तो: परं पदं पर परं पश्यंति तत्सुरय इति । 14 । इति हठ सर्वस्व कौमुद्यां योग मुद्रा निरुपणोद्योत: ॥ 14 ॥

Scanned by CamScanner

प्रवेश लटमुखा ति चाऽभ्यासत उद्भवेद्ठात् ।74। प्राणायामे पूरक्सयाऽवसाने कर्त्तव्याज्ञैः साधुजालं धराख्यः कुंभस्यांऽतै रेचकस्यादि भागे उडडीयान मूलवंधः सपूर्वं ।75। आकुंचने अधोविहितेऽनुकंठसंकोचनात्पश्चिम तानतोऽस्यप्राणः सुषुम्णां तरगः सुकुंभाऽभ्यासान्मुनेः स्यादऽजराऽमत्वे ।76। आपूर्यपूराराऽभ्यसनेनयोगिनासमं यदास्थीयत एवदीर्घं स्थैर्यं तदा कुडलिनी मयात्यऽअलं तथा शरीरस्य सुपीनभावः। 77। पूरा पूर्णातंरा विस्मृतइह हि यदा विस्मृतं प्राणामुच्चैः सोढुं संनीयते वै सममममति विदुषाहंत कर्मक्रम स्तु आदायोर्ध्वं भुजंगी तनुकलित लतातुल्य नाडीः समस्ताः शारीरं प्लावयेद्वैप्रभवति खरचत्वं तदारेचदैर्ध्यात् ।78।

Scanned by CamScanner

हठयोगकी मुद्राऐं

आध्यात्मिक दिशा में आगे बढ सके और ध्यान में साधक प्रगति पा सके इसके लिए हठयोग की थोडी सरल मुद्राऐं ध्यान के गहरे अभ्यासी श्री. रमेशजी अग्रवाल के निर्देशन में यहां प्रस्तुत की है ।

इस मुद्रा के अभ्यास से ध्यान के अनुकूल मनोस्थिति निर्माण होकर ध्यान के उच्च स्तर तक पहुँचा जा सकता है ।

इसका संदर्भ और आधार **गोरक्ष पद्धति, शिवसंहिता, घरेण्डसंहिता** और **हठयोग प्रदीपिका** में से लिए गये है ।

इस मुद्रा के करते समय जिस बंध का उल्लेख है इसकी जानकारी इस तरह से है :

१ **उड्डीयान बंध :** श्वसनतंत्र में से पूरा श्वास निकालकर पेट को मेरुदंड की ओर संकोचन करते हुए, श्वास को बाहर ही रोककर उड्डीयान बंध होता है ।

२ **जालंदर बंध :** नाक के द्वारा श्वास भर के, थुड्डी को कोलरबोन के बीच में लगाकर, रोके हुए श्वास को बाहर न निकलने देते हुए, थोडा दबाव दिया जाता है, इस क्रिया को जालंदर बंध या कोकमुद्रा कहते है ।

३ **मूलबंध :** श्वास पूरा बाहर निकालकर गुदा के स्नायु को ऊपर की ओर खींचते हुए मूलबंध होता है । यह सभी मुद्राऐं करते वख्त चित्त को आज्ञाकेन्द्र (दर्शनकेन्द्र) दो भकृटिओं के बीच स्थापित करना है ।

२९.१ महामुद्रा :

बाये पैर के घुटने को मोडकर एडी से योनिमार्ग (शीवनी) पर दबाव देते हुए, दाहिना पैर फैलाकर जमीन से लगाकर रखें । फिर दोनों हाथो से दाहिने पैर की एडी के ऊपर के हिस्से को पकडना है, अगर एडी को न पकड सके तो घुटना और पैर के तलवे के बीच का हिस्सा पकडकर संकल्प से नव द्वार (दो आँख, दो कान, दोनो नासिकाऐं, जालंदर, उड्डीयान और मूलबंध) बंद कर के महामुद्रा बनती है । फिर यही क्रिया दूसरे पैर से करे ।

Scanned by CamScanner

लाभ :

- सभी नाडियों का संचालन अच्छी तरह से होता है ।
- जठराग्नि प्रज्वलित होकर, पाचनक्रिया व्यवस्थित होती हैं ।
- क्षय और कुष्ठरोग में फायदा होता है ।
- क्लेश और कषाय दूर होकर शरीरकी कान्ति बढती है ।
- इन्द्रियो के माध्यम बंध होने से वृतियाँ शांत होती हैं ।

२९.२ महाबंध मुद्रा :

बाये पैर को घुटने से मोडकर एडी से योनिमार्ग (शीवनी) पर दबाव देते हुए, दाहिना पैर घूटने से मोडकर, बाये पैर के जंघापर रखते हुए, मेरुदंड सीधा रखते हुए, नवद्वार बंध कर के महाबंधमुद्रा बनती है ।

लाभ :

- सभी नाडियों का संचालन ठीक तरह से होता है ।
- प्राणवायु का उर्ध्वगमन होता है ।
- प्राण का प्रवाह (सुषुम्ना) नाडी में शुरू होता है ।

२९.३ महावेद मुद्रा :

पद्मासन कर के, मूलबंध कर के, दोनों हाथ की हथेलियों को जमीन पर थापे के पास रखकर, मेरुदंड सीधा रखते हुए हाथो को सीधा याने कोहनी को बिना मोडे जमीन पर ताड़न करे । ताड़न याने पालथी लगाकर जमीन पर ४-५ बार लगायें यह ताड़न महाबंध मुद्रा में ज्यादा लाभदायक होता है लेकिन इस मुद्रा में मूलबंध नहीं होता है ।

लाभ :

- त्वचा की स्थिति स्थापकता ज्यादा लम्बे अरसे तक रहती है ।
- बाल जल्दी सफेद नहीं होते है ।
- वृध्धावस्था के कंपन से बच सकते है ।

Scanned by CamScanner

२९.४ खेचरी मुद्रा :

खेचरी मुद्रा वैसे तो बहुत कठिन मुद्रा है पर यहां दी गयी इस मुद्रा से भी कुछ फायदे जरुर होते हैं । इस मुद्रा में जिह्वा को उलट कर कंठ के मूल पर जो घांटी है उसपर लगाकर, दृष्टि को नाक पर आज्ञाचक्र (दर्शनकेन्द्र) पर अपलक रखते हुए खेचरी मुद्रा बनती है । यह मुद्रा करते वख्त उदानमुद्रा और आंतरिक रुप से हम् का मौन उच्चारण करने से ज्यादा लाभ होता है ।

लाभ :

- भूख - प्यास पर नियंत्रण होता है ।
- मरणतुल्य कष्ट दूर होते है ।
- एकाग्रता सघती है ।
- निर्विकल्प दशा में लीन हो सकते है ।

२९.५ सर्वेन्द्रिय मुद्रा :

पद्मासन, सुखासन या सिध्धासन में बैठकर, दोनो अंगूठे से दोनो कान के द्वार बंध कर के दोनो तर्जनी से दोनो आँखे बंधकर के, दोनों मध्यमा से दोनों नासिकाएँ बंध करके, दोनों अनामिका को होठ के उपर रखते हुए, दोनों कनिष्ठिका को होठ के नीचे सहज दबाव देते हुए, जालंदर, उड्डीयान और मूलबंध करते हुए सर्वेन्द्रिय मुद्रा बनती है ।

लाभ :

- इन्द्रियो की वृति शांत होकर, चंचलता दूर होकर, ध्यान में लीन हो सकते है ।
- अंतरमुखी बनने से आंतरिक चेतना जागृत होती है ।
- ज्योतिकेन्द्र पर बंध आंखो से सफेद रंग का अनुभव होता है ।
- आवेश-आवेग शांत होकर, पूर्ण शांति का अनुभव होता है ।

Scanned by CamScanner

23. षट्चक्रनिरूपण के प्रथम प्रकरण में उसकी विधि इस प्रकार वर्णित है— यम और नियम के नित्य-नियमित आदरपूर्वक निरन्तर अभ्यास में लगा योगी गुरुमुख से मूलाधार से सहस्रार पर्यन्त कुण्डलिनी शक्ति के उत्थापन क्रम को ठीक से समझ लेने के उपरान्त पवन और दहन के आक्रमण से प्राप्त कुण्डलिनी शक्ति को, जो कि स्वयंभू लिंग को वेष्टित कर सार्धत्रिवलयाकार में अवस्थित है, हूंकार बीज का उच्चारण करते हुए जगाता है और स्वयंभू लिंग के छिद्र से निकाल कर उसे ब्रह्मद्वार तक पहुँचा देता है। क्रुद्ध कुण्डलिनी शक्ति पहले मूलाधार स्थित स्वयंभू लिंग का, तब अनाहतचक्र स्थित बाण लिंग का और अन्त में आज्ञाचक्र स्थित इतर लिंग का भेदन करती हुई ब्रह्मनाडी की सहायता से सहस्रदल चक्र में प्रविष्ट होकर परमानन्दमय शिवपद में प्रतिष्ठित हो जाती है। योगी अपने जीवभाव के साथ इस कुण्डलिनी को मूलाधार से उठाकर सहस्रार चक्र तक ले जाता है और वहाँ उसको परबिन्दु स्थान में स्थित शिव (परलिंग) के साथ समरस कर देता है। समरसभावापन्न यह कुण्डलिनी शक्ति सहस्रार चक्र में लाक्षा के वर्ण के समान परमामृत का पान कर तृप्त हो जाती है और इस परमानन्द की अनुभूति को मन में संजोये यह पुनः मूलाधार चक्र में लौट आती है। यही है कुण्डलिनी योग की पूरी प्रक्रिया। इसके सिद्ध हो जाने पर योगी जीवभाव से मुक्त हो शिवभावापन्न (जीवन्मुक्त) हो जाता है।

Scanned by CamScanner

Tibetan yogis

HH Dilgo Khyentse

9

(viii) प्राणायाम में बन्धत्रय की भूमिका—बन्ध का अर्थ है बाँधना, रोकना। बन्ध तीन है-(१) मूलबन्ध (२) जालन्धरबन्ध (३) उड्डीयानबन्ध।

ये तीनों प्राणायाम में बहुत सहायक हैं। बिना बन्ध के प्राणायाम से पूर्ण लाभ की प्राप्ति नहीं हो सकती। अत: प्राणायाम के पूर्णलाभ के लिए यहाँ इनका वर्णन किया गया है।[२]

(ix) मूलबन्ध-**''अधः प्रदेशादाकुञ्चनमिति मूलबन्धः''** अर्थात् अधः प्रदेश (गुदा) का आकुञ्चन करना मूलबन्ध कहलाता है। इस बन्ध में नाभि के नीचे वाला हिस्सा खींच जायेगा।

लाभ—(i) इससे अपान वायु का ऊर्ध्वगमन होकर प्राण के साथ एकता होती है। यह बन्ध मूलाधार चक्र को जागृत करता है और कुण्डलिनी जागरण में अत्यन्त सहायक है।

१. सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः ॥ हठयोग० २.४४

२. प्राणायाम रहस्य पृष्ठ ४०

(ii) कोष्ठबद्धता और बवासीर को दूर करने तथा जठराग्नि को तेज करने के लिए यह बन्ध अत्युत्तम है।

(iii) वीर्य की ऊर्ध्वगति करता है और ब्रह्मचर्य पालन में बड़ा उपयोगी है।

(x) जालन्धरबन्ध—

'कण्ठाकुञ्चनपूर्वकं चिबुकस्य हृदि स्थापनं जालन्धरबन्धः'—अर्थात् ठोडी को कण्ठकुञ्चनपूर्वक हृदय के पास स्थापित करना (ठोडी को हृदय के चार अंगुल ऊपर कण्ठकूप में लगाना) 'जालन्धरबन्ध' कहलाता है।

लाभ—

(i) इससे ज्ञानेन्द्रियों को पर्याप्त व्यायाम मिल जाता है।

(ii) कण्ठ मधुर, सुरीला और आकर्षक होता है।

(iii) इससे प्राण का सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश हो जाता है।

(iv) थॉयराइड, टॉन्सिल आदि रोगों में लाभदायक है।

(v) मन में शान्ति, उत्साह और स्फूर्ति का संचार होता है।

(xi) उड्डीयानबन्ध—

''प्रयत्नविशेषेण नाभिप्रदेशशस्य पृष्ठत आकर्षणमुड्डियानबन्धः।'' अर्थात् प्रयत्नविशेष के द्वारा नाभिप्रदेश (नाभि के ऊपर और नीचे चार अंगुल उदर) को पीठ की ओर खींचना ''उड्डियानबन्ध'' कहलाता है। संस्कृत में 'उड्डीयान' का अर्थ होता है 'उड़ना' तथा बन्ध का अर्थ है 'बांधना या नियन्त्रण में करना उड्डीयानबन्ध है। मनुष्य की चित्तवृत्तियों को अधोमुख से ऊर्ध्वमुख करने के लिए उड्डियानबन्ध एक सर्वश्रेष्ठ क्रिया है तथा साथ ही साथ इससे स्वास्थ्य में भी लाभ होता है।'

लाभ—

(i) अपच तथा क्षुधा की कमी दूर होती है।

(ii) पेट के समस्त रोग का शमन होता है।

(iii) उच्च रक्तचाप रोगी, हृदय रोगी और यक्ष्मा रोगी को इसका प्रयोग गुरु की सलाह से करना चाहिए।

(iv) यह प्राणों को जागृत कर मणिपुर चक्र का शोधन करता है।

जब भी आप प्राणायाम करें, आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिए। इसके लिए आप किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं। जैसे—सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन या वज्रासनादि। बैठकर प्राणायाम करने से मन का निग्रह होता है। प्राणायाम करने से प्राणशक्ति का उत्थान होता है और मेरुदण्ड से जुड़े हुए चक्रों का शोधन होता है। अत: प्राणायाम में सीधा बैठना अति आवश्यक है। चलते-फिरते कभी भी प्राणायाम नहीं करना चाहिए यह गलत प्रक्रिया है।[१]

भस्त्रिकासहितकुम्भकः:- कमलासने उपविश्य भस्त्रिकाकुम्भकप्राणायामः क्रियते । अत्र उदरं ग्रीवान्च सरलीकृत्य मुखविवरं दृढतया मुद्रितं क्रियते । सर्वप्रथमं हृदये स्थितं कण्ठ प्रदेशे च स्थितं वायुं रेचयेत्, तदनन्तरं मस्तकपर्यन्तं हृदयपर्यन्तन्च वायुं पूरयेत् । इयं रेचकक्रिया पूरकक्रिया च लोहकाराणां भस्त्रा इव अविरलं कर्तव्या भवति । अतएव अस्य कुम्भकस्य नाम भस्त्रिका वर्तते । तथा चोक्तं योगसिद्धान्तचन्द्रिकायाम्-

"आसनन्तु ततो बद्ध्वा सम्यक्कमलसंज्ञकम् ।
यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते "[2] ।।

आचार्यनारायणतीर्थेन भस्त्रिकाकुम्भकस्य द्वितीयो पि प्रकारः वर्णितोऽस्ति । तदनुसारेण यावत् पर्यन्तं शरीरे क्लान्तिः नानुभूयते तावत् पर्यन्तम् अस्मिन् कुम्भके सूर्य-नाड्यावायुमापूरयेत् तदनु उदरे आपूरितं वायुं वामनासिका विवरणमंगुष्ठेन अनामिकया कनिष्ठया च निपीड्य कुम्भकेन स्तम्भयेत् । ततश्च स्तम्भितं वायु विधिवद् रेचयेत् । अस्याः प्रक्रियायाः भूयो भूयः अभ्यासेन भस्त्रिकाकुम्भकः सिद्ध्यति । तथा चोक्तमाचार्यनारायण तीर्थेन-

- -

§1§ यो०सि०चं० पृ०-92

§2§ यो०सि०चं० पृ०-93

"यथोदरं भवेत् पूरणं पवनेन तथा लघु ।
धारयेन नासिकां मध्ये तर्जनीभ्यां विना दृढम्"।।
कुम्भकं पूर्ववत् कृत्वा रेचयेद् ईडया ततः"[1] ।।

उज्जायीकुम्भकेन प्रायेण कफविकारो दूरी भवति । शीतलीकुम्भकेन शीतकारीकुम्भकेन च प्रायशः पित्तविकारो दूरी भवति किन्तु भस्त्रिका-कुम्भकेन वातपित्तकफस्यधातुत्रयजनिताः रोगाः दूरी भवन्ति इति अस्य कुम्भकस्य वैशिष्ट्यं किन्च मूलाधारचक्रे प्रसुप्तायाः कुण्डलिन्याः उद्बोधनं भस्त्रिकाकुम्भकस्य मुख्यं प्रयोजनं वर्तते ।

भ्रामरीसहितकुम्भकः:- भ्रामरीकुम्भके प्राणायामे सर्वप्रथमं उभाभ्यां नासापराभ्यां

भस्त्रिकाप्राणायामः-
---------------- भस्त्रिकाप्राणायामः भस्त्राप्राणायाम इत्यपि उच्यते। कैश्चिदयं कपालभातीप्राणायाम इत्यपि कथ्यते । प्राणायामसाधनाक्रमे अनेनैव प्राणायामेन प्रतिदिनं प्राणायामसाधना प्रारभ्यते । यद्यपि हठयोग प्रदीपिकामयं प्राणायामः कुम्भकप्रकारे पठितः तथापि अस्मिन् प्राणायामे कुम्भकक्रिया नैव क्रियते । अस्य प्राणायामस्य भेदद्वयं भवति । एकस्मिन् एकेन नासारन्ध्रेण वायुः पूर्यति रेच्यते च । अपरस्मिन् नासारन्ध्राभ्यां युगपत् पूरकः रेचकश्च क्रियेते । अस्मिन् प्राणायामे अत्यन्तं वेगेन प्राणवायोः पूरकः कुम्भकश्च क्रियेते। यथा लौहकारस्य भस्त्रिकातः वायुः अत्यन्तं वेगेन निस्सरति प्रविशति च तथैव करणात् अयं प्राणायामः भस्त्रिकाप्राणायाम इत्युच्यते ।

भस्त्रिकाप्राणायामस्य लाभः-
---------------------- अस्य प्राणायामस्य अभ्यासेन शारीरिक अध्यात्मिकश्च लाभो भवति । अस्य अभ्यासेन श्वासप्रश्वासयोः प्रपाली पूर्णतया शुद्धा परिष्कृता च भवति । तेन साधकस्य शरीरं पूर्णतया स्वस्थं भवति । वातपित्तकफजाः विकाराः नश्यन्ति । जठराग्निं विवर्धते । साधकः कान्तिमान भवति । सुषुम्नायाः अग्रभागे विद्यमाने कफादिमले दूरी भूते सति प्राणः सुषुम्नां प्रविशति । इयमेवावस्था कुण्डलिनीजागरणावस्था इत्युच्यते ।

भ्रामरीप्राणायामः-
---------------प्राणायामसाधनाक्रमे साधकः आनन्दानुभूत्यै पूरकं रेचकं च कृत्वा नासिकया भृंगध्वनिमुत्पादयति । पूरककाले अयं ध्वनिः तीव्रो भवति, रेचककाले च मन्दः । अयं मन्दध्वनिः भृंगीध्वनिसदृश इति कृत्वा अयं प्राणायामों भ्रामरीप्राणायाम इत्युच्यते ।

घेरण्डसंहितायां भ्रामरी प्राणायामस्य स्थाने भ्रामरीसिद्धेः वर्णनं लभ्यते ।[1]

- -

(1) घे० सं० 5/77-81।

संज्ञक बन्ध है। यह बन्ध नाड़ियों के समूह को तथा कपालकुहर रूप नभ के जल को बाँधता है, इसलिए जालन्धर बन्ध कहलाता है यह कंठ के रोग दुःखों का नाश करने वाला है लक्षण जिसका कण्ठ का संकोच है, उस जालन्धर बन्ध के करने से अमृत अग्नि में नहीं पड़ता और न वायु का ही प्रकोप होता है। यह बन्ध दृढ़तापूर्वक कण्ठ का संकोच करने से दोनों नाड़ियों का स्तम्भन करने वाला है। इसे सोलह आधारों का बन्धन कर्त्ता मध्य चक्र जानना चाहिए ॥७०—७३॥

व्याख्या—इस बन्ध को जरामृत्यु का नाशक इसलिए माना है कि [illegible] होकर उदरस्थ [illegible] नष्ट [illegible] माना है। यह बन्ध उस अमृत को [illegible] रोकता है। योगकुण्डल्युपनिषत् में कहा है—

पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः।
कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्ग निरोधकः॥
अधस्तात्कुञ्चने नाशु कण्ठ संकोचने कृते।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः॥

अर्थात्—पूरक के अन्त में जालन्धर बन्ध करना चाहिए। इसमें कण्ठ के संकोच द्वारा वायु का निरोध किया जाता है। अधोभाग में मूलबन्ध द्वारा गुदा का आकुंचन करे और ऊपर से जालन्धर बन्ध द्वारा कंठ का सकोच तथा मध्य में उड्डियान बन्धद्वारा प्राणको खींचे तो प्राण ब्रह्मनाड़ी अर्थात् सुषुम्ना में चढ़ने लगता है।

इस प्रकार कण्ठ का संकोच करने इड़ा और पिंगला दोनों [illegible] का स्तम्भन स्वतः हो जाता है। कण्ठ में सोलह दल का [illegible] रोक [illegible] से इस बन्ध [illegible]

[[illegible]

[illegible] तु कार[illegible]
[illegible] च पिं[illegible] श्चिमे [illegible]
अनेनैव वि[illegible] प्र[illegible] लयम्।
ततो न जायते मृत्युर्जरा[illegible] दकं तथा [illegible]
बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम्।
सर्वेषां [illegible] णां साधनं योगिनो विदुः ॥७६॥

[illegible] ल स्थान को [illegible] प्रकार संकोच करके उड्डि-य[illegible], जिससे [illegible] पिंगला का स्तंभन होकर प्राण [illegible] इस विधान से ही प्राण का लय [illegible] मृत्यु आदि नहीं होते। यह तीन बन्ध श्रेष्ठ है, महासिद्ध[illegible] रा इनका सेवन किया जाता है। हठयोग के सब साधन[illegible] इसकी उपयोगिता को योगी पुरुष जानते हैं ॥७४—७६॥

हैं, फल दोनों के समान हैं।

259-261. O Samkriti! I told you the ashtanga-yoga, the yoga which has eight parts in it i.e. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, and Samadhi, the **Ashtanga yoga** was investigated and taught first time by Kavi **Shukracharya**. Now I will teach you the way of yoga which was accepted by Siddhas like **Kapila** etc. The difference of the two is only in the way of practice, the result of the two is the same.

262. महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवेणोक्तमादरात्।
263. पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।[1]
264. प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद् दृढम्।[2]
265. चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद् वायुना पुनः।[3]
266. कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेद्।[4]
267. वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत्।[5]

262-267. इसके अनन्तर मैं **महामुद्रा** का कथन करूँगा, जिसका उपदेश भैरव ने अत्यन्त आदरपूर्वक किया था। महामुद्रा करने के लिए बायें पैर की एड़ी को योनि स्थान पर रखते हुए दक्षिण पैर को फैलाकर दोनों हाथों से पकड़ें और ठुड्ढी को हृदय से लगाकर वायु अन्दर खीचें तथा यथाशक्ति कुम्भक करके प्राणों का रेचन करें। इस प्रकार बायें अंग (पैर) से अभ्यास करके दाहिने पैर से उतने ही काल तक अभ्यास करें।

[नोट–चिबुक को हृदय पर लगाना जालन्धर बन्द कहलाता है, यह बन्ध कुम्भक के समय पूरक के बाद लगाया जाता है, अतः यहाँ बायां पैर फैलाकर दाहिने नासारन्ध्र से पूरक करके जालन्धर बन्ध करते हुए हाथों से पैर के तलवे को पकड़ना और कुम्भक करना यह क्रम विवक्षित है।]

1-5. वही 1.112-114 ।

Scanned by CamScanner

263. Now I will teach you Mahamudra which was taught by Bhairava with great regard to it.

Mahamudra :

263-267. While performaing the Mahamudra the heel of the left foot should be put at the base of the vagina, stretching the right leg at the length, it should be held firmly by both hands, the chin should be put at the place of heart (chest), inhaling the breath, Kumbhaka should be performed for as much time as he can. There after he should exhale the breath. After exercising it by left side, it should be practised by right side too.

268. प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि विन्यसेत्।[6]
269. अयमेव महाबन्धो मुद्रावच्चामुमभ्यसेत्।[7]

268-269. जो पैर फैलाया हुआ है, उसकी जंघा पर दूसरे पैर को रखे यह **महाबन्ध** कहलाता है। **महामुद्रा** के समान ही इसका भी अभ्यास करे।

Mahabandha:

09:19
Sahaj_Yog_of_Sant_Ka...

कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने के अनेक उपाय 'पातञ्जलि योग दर्शन' तथा तन्त्र-ग्रन्थों में वर्णित है परन्तु उनमें प्राणायाम द्वारा कुण्डलिनी शक्ति को चैतन्य करके 'सुषुम्ना' में लाने का उपाय सुख साध्य है। यहाँ कुण्डलिनी जागरण की कुछ विधियों का उल्लेख किया जा रहा है।

विधि-१—सिद्धासन में बैठकर बाँयें पाँव की एड़ी को गुदा तथा जननेन्द्रिय के बीच सीवन से सटाते हुए इस प्रकार लगायें कि उसका तला सीधे दाँयें पाँव की जंघा का स्पर्श करे। इसी प्रकार दाँयें पाँव की एड़ी को शिश्नेन्द्रिय की जड़ के ऊपरी भाग में दृढ़ता पूर्वक इस प्रकार लगायें कि उसका तला बाँयें पाँव की जंघा का स्पर्श करें। फिर बाँयें पाँव के अंगूठे तथा तर्जनी को दाँयीं जाँघ तथा पिण्डली के मध्य में ले लें। सम्पूर्ण शरीर का भार एड़ी तथा सीवन के मध्य भाग की नस पर ही तुला रहना चाहिए।

अब दायें हाथ के अँगूठे से दाँये नासा छिद्र (नथुने) को दबा कर नाभि से लेकर कण्ठ तक की सम्पूर्ण वायु को धीरे-धीरे बाहर निकाल दें।

इस प्रकार समस्त वायु का 'रेचन' करके श्वास को भीतर लेकर अर्थात् 'पूरक' करके बारम्बार पूर्वोक्त प्रकार से 'रेचन' करें। 'रेचन' के समय मूलबन्ध, उड्डियान तथा जालन्धर बन्धों को दृढ़ता से लगा कर, दोनों हथेलियों को दोनों घुटनों पर स्थापित कर, अपनी दृष्टि नाक के अग्रभाग पर स्थिर रखनी चाहिए।

इस प्रकार से नित्य नियमित रूप से अभ्यास करते रहने से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् हो कर सुषुम्णा के द्वार को खोल देती है। तब प्राण का ऊर्ध्वगमन होने लगता है तथा चींटी के रेंगने जैसा सुख अनुभव होने लगता है। ब्रह्मरन्ध्र में प्राण के प्रवेश करते ही अपरिमित आनन्द की अनुभूति होने लगती है।

विधि-२—पूर्वोक्त प्रकार से सिद्ध आसन लगाकर बैठें। फिर दोनों नासा छिद्रों द्वारा नाभिपर्यन्त यथा शक्ति अधिकाधिक वायु को भरें तदुपरान्त जालन्धर-बन्ध लगाकर 'अन्तः कुम्भक' करें साथ ही मूलबन्ध द्वारा मूलाधार से अपानवायु का उत्थान करके, नाभि में प्राण के मिला देने की पूर्ण भावना करें। ऐसा करते समय उड्डीयान-बन्ध लगा लेना भी अधिक अच्छा रहता है। कुम्भक के समय तीनों प्रकार के बन्ध लगे रहने चाहिए।

237/308

उक्त विधि से सामर्थ्यानुसार एक निश्चित अवधि का कुम्भक करके, 'रेचक' करें तथा वायु को बाहर छोड़ दें।

प्राणायाम की इस विधि से भी प्राणोत्थान की क्रिया शीघ्र होने लगती है।

दीर्घ श्वास-प्रश्वास प्राणायाम

समकाय ग्रीवा होकर बैठे, हाथों की हथेलियाँ घुटनों पर हों, किसी भी नासिका को किसी अँगुली से बन्द नहीं करना है। दोनों नासिकाओं से तीव्र गति से लम्बे-लम्बे श्वास भीतर खींचे अर्थात् पूरक करें। खींचे हुए श्वास को भीतर रोकना नहीं है। खींचने के तुरन्त बाद उसे वेग से ही बाहर निकालना है, रेचक करना है, इस पूरक रेचक को बल से शीघ्रतापूर्वक करना है। १ से आरम्भ करें और धीरे-धीरे उसे बढ़ाते

शुक्लपक्ष और कृष्णपक्ष वास्तव में क्या है ?

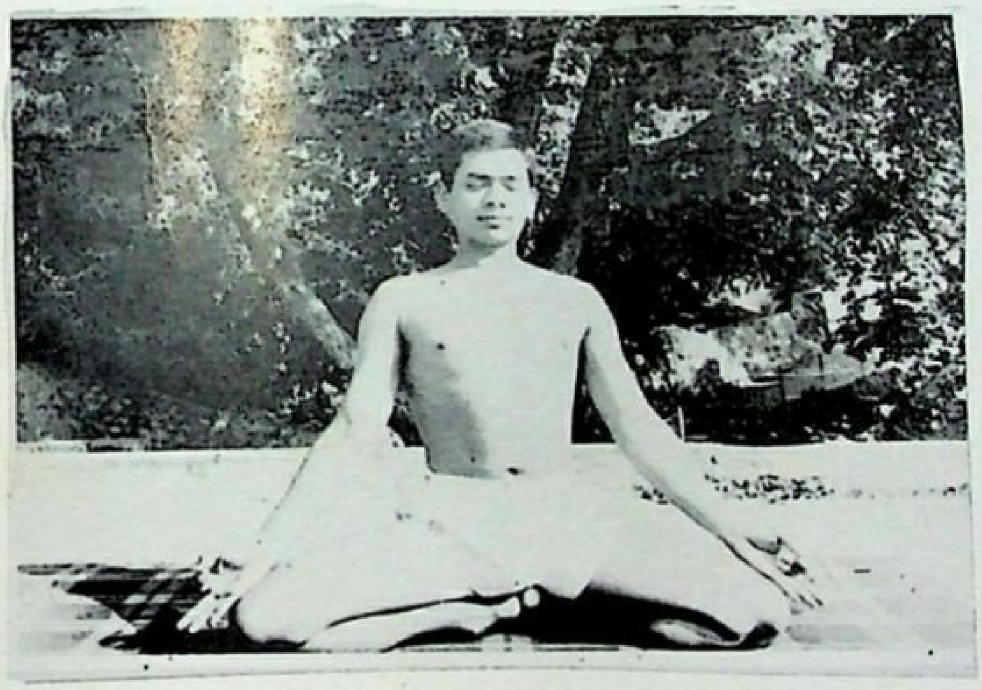
स्वामी लक्ष्मण जू महाराज

आन्तरिक चन्द्रमा अपान-वायु बन कर 'बाह्य-द्वादशान्त' से भीतर की ओर संचार करते-करते पंद्रह तुटि रूपी शुक्लपक्ष के पंद्रह दिनों का उल्लङ्घन करता। फिर हृदयाकाश में स्थित और तुट्यर्धांश से सीमित 'अन्तर्द्वादशान्त' पर बाह्य-चन्द्रमा की नाईं परिपूर्णकला से संयुक्त हो कर आन्तरिक पूर्णिमा के अमृत का आस्वाद लेता है। इसी तरह परिपूर्णता को प्राप्त हुआ भी चन्द्रमा प्राण-रूप बन कर 'अन्तर्द्वादशान्त' से प्रसारित होते हुए पंद्रह तुटि-रूपी कृष्णपक्ष में क्रम से क्षीण होता है और क्षीण होकर 'बाह्यद्वादशान्त' में स्थित तुट्यर्धांश रूपी आन्तरिक अमावस्या पर अमाकला का आस्वाद लेता है। इसी प्रकार आन्तरिक पूर्णिमा तथा आन्तरिक अमावस्या का आस्वाद लेते हुए योगी-जन वास्तविक गृहपति बन कर सदा 'आत्मयाग' का अनुभव किया करते हैं।

प्राण और अपान के, हृदयाकाश से बाह्य-द्वादशान्त तक, चलने में ३६ अंगुलों के समान समय लगता है। सवा दो अंगुलों के समान समय को तुटि कहते हैं। हृदयाकाश और बाह्य-द्वादशान्त पर अर्थात् संधियों पर स्वाभाविक रूप से ज़रा ठहरने में आधी आधी तुटि लगती है। इस प्रकार प्राणापान को हृदयाकाश से बाह्य-द्वादशान्त तक संचार करने में पंद्रह तुटियों का समय लगता है और यही पंद्रह तुटियां पक्ष के पंद्रह दिनों के समान मानी गई हैं। प्राण के हृदयाकाश से बाह्य-द्वादशान्त तक चलने के समय (अर्थात् पंद्रह तुटियों) को कृष्णपक्ष के पंद्रह दिनों के समान और अपान के बाह्य-द्वादशान्त से हृदयाकाश तक पहुँचने के समय (अर्थात् पंद्रह तुटियों) को शुक्ल-पक्ष के पंद्रह दिनों के समान माना गया है।

Yogasan_of_Swami_S...

कन्दपीड़ासन
(पृष्ठ ५४)



कन्दपीड़ासन (दूसरा प्रकार)

22:52

Sahaj_Yog_of_Sant_Ka...

बतलाया है।

(५) **भस्त्रिका कुम्भक—भस्त्रिका** प्राणायाम कई प्रकार से किया जाता है। इसके मुख्य चार भेद हैं—मध्यम भस्त्रिका, वाम भस्त्रिका, दक्षिण भस्त्रिका और अनुलोम-विलोम भस्त्रिका।

(क) मध्यम भस्त्रिका—जैसे लुहार की धौंकनी से वायु भरी जाती है, इसी प्रकार दोनों नासिकापुट से वायु को आवाज के साथ धीमे-धीमे लंबा, दीर्घ और वेग पूर्वक मूलाधार तक पूरक करें। बिना कुम्भक किये इसी प्रकार दोनों नासिका पुट से रेचक करे। इस प्रकार बिना आभ्यन्तर और बाह्य कुम्भक के आठ बार पूरक-रेचक करके नवीं बार पूरक करके यथा शक्ति कुम्भक करके दशवीं बार उसी प्रकार धीमे-धीमे दोनों नासिकापुट से रेचक करें। यह प्राणायाम हुआ। इस प्रकार तीन प्राणायाम करें।

(ख) वाम भस्त्रिका—दक्षिण नासिका पुट को बंद करके उपर्युक्त रीति से वाम नासिकापुट से मूलाधार तक आठ बार पूरक, रेचक करके नवीं बार पूरक करके यथा शक्ति कुम्भक करे। तत्पश्चात् उपर्युक्त विधि के अनुसार दक्षिण नासिका पुट से रेचक करे। यह एक प्राणायाम हुआ।

(ग) दक्षिण भस्त्रिका—वाम नासिकापुट बन्द करके दक्षिण नासिकापुट से आठ बार बिना आभ्यन्तर और बाह्य कुम्भक के उपर्युक्त विधि के अनुसार पूरक रेचक करने के पश्चात् नवीं बार पूरक करके यथा शक्ति कुम्भक करे। तत्पश्चात् वाम नासिकापुट से रेचक करे। यह एक प्राणायाम हुआ।

वाम भस्त्रिका और दक्षिण भस्त्रिका को मिलाकर करने की विधि—

पहले वाम भस्त्रिका का एक प्राणायाम करे, फिर दक्षिण भस्त्रिका का एक प्राणायाम, तत्पश्चात् वाम भस्त्रिका का एक प्रणायाम। इस प्रकार इन तीन प्राणाणायों में दो बार वाम भस्त्रिका और एक बार दक्षिण भस्त्रिका होगा।

(घ) अनुलोम-विलोम भस्त्रिका—जैसे लोहार की धौंकनी से वायु भरी जाती है इसी प्रकार बायें नासिकापुट से वायु को ध्वनि के साथ धीमे-धीमे लम्बा, दीर्घ और वेग पूर्वक मूलाधार तक पूरक करे, बिना कुम्भक किये इसी प्रकार दक्षिण नासिकापुट से रेचक करे। ये चार प्राणायाम हुए। इस प्रकार आठ बार बिना कुम्भक किये केवल पूरक रेचक करते हुए नवीं बार वाम नासिकापुट से पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करें। तत्पश्चात् दशवीं बार दक्षिण नासिका पुट से रेचक करे। यह दश प्राणायाम का पहला प्राणायाम हुआ। अब दक्षिण नासिकापुट से आरम्भ करके नवीं बार कुम्भक के पश्चात् दशवीं बार वाम नासिकापुट से रेचक करे। यह दूसरा प्राणायाम हुआ। अब पहले प्राणायाम की भाँति तीसरा प्राणायाम करें।

इन विधियों में पूरक की समाप्ति पर मूलाधार चक्रपर एक क्षण (कुछ देर) ध्यान के पश्चात् रेचक करें। इसी प्रकार रेचक की समा[illegible] पर नासिका के अग्रभाग पर कुछ देर (एक क्षण) ध्यान के पश्चात् पूरक करें। कुम्भक के समय नाभि स्थान मणिपुर चक्रपर ध्यान लगावें।

15:54
Sampoorn Yoga Vidya...

- क़ब्ज़ दूर करता है।
- यह आसन विषय-कषायों को जीतना सिखाता है।
- गुदों को शक्ति प्रदान करता है।

सावधानियाँ : स्लिप डिस्क व साइटिका से पीड़ित रोगी इस आसन को न करें।

कंदपीड़ासन/कंदासन

शाब्दिक अर्थ: कंद का अर्थ मूलग्रांथि, जड़ या गाँठ।

हठयोग प्रदीपिका के तृतीय अध्याय में लिखा है कि कुंडलिनी कद पर शयन करती है। यह योगियों, महात्माओं को मोक्ष और भोगियों को बंधन दिलाती है।

विधि : अपने आसन में प्रसन्नतापूर्वक बैठें। पैरों को सामने सीधा फैला लें। घुटने मोड़ते हुए जाँघों को चौड़ा करें और एड़ियों को आमने-सामने आपस में मिला लें (यह लगभग बध्द कोणासन के समान हो जाता है)। दाहिने पैर के पंजे को दाहिनी हथेली से और बाएँ पैर के पंजे को बाई हथेली से पकड़ें। अब हाथों से पैर के पंजों को ऊपर धड़ की तरफ़ खींचें। टखनों को उल्टा करें। पंजे पकड़कर घुटने व जाँघों को खींचें एवं नाभि व सीने से एड़ियों और पैरों के बाह्य भाग को चिपका लें। प्रथम अभ्यासी पैरों को पकड़े रखें एवं अभ्यास हो जाने पर हाथों को घुटनों पर रखें।

श्वासक्रम/समय: अंतिम स्थिति में श्वास सामान्य रखें एवं अनुकूलतानुसार करें।

ध्यान : स्वाधिष्ठान चक्र या मणिपूरक चक्र पर।

लाभ : काम-वासना को नियंत्रित करता है। बिंदु (ऊर्जा) ऊर्ध्वमुखी करता है। नाभि के नीचे की प्रत्येक माँसपेशी को व्यायाम मिलता है। नितम्ब, घुटने, टखने की संधियों को लचीला बनाता है। जिससे कड़ापन दूर होता है। मन की चंचलता का शमन करता है।

सावधानियाँ:
- चूँकि यह उच्च अभ्यास का आसन है, इसलिए विशेष सावधानी रखें।
- जिनके घुटने के जोड़ों में लोच और मजबूती हो, वे ही इस आसन को करें।

नाभि पीड़ासन

15:56

मूलबंधासन

शाब्दिक अर्थ : मूल का अर्थ जड़ या उद्गम स्थान और बंध का अर्थ बंधन या कड़ी।

विधि : प्रसन्नतापूर्वक अपने आसन पर सामने की तरफ़ पैर फैलाकर बैठें। दोनों घुटनों को मोड़ते हुए पैर के तलवों को आपस में मिलाएँ। यह स्थिति बद्ध कोणासन की स्थित हो जाएगी। अब लिंग स्थान और गुदा-द्वार (सीवनी नाड़ी) के मध्य एड़ियों को रखकर बैठ जाएँ जिससे एड़ियों का दबाव मूलाधार पर पड़े। इसका अच्छे से अभ्यास हो जाने पर एड़ियों के स्थान पर पंजे के अँगूठे को रखने का अभ्यास कर सकते हैं।

श्वासक्रम/समय : श्वसन क्रिया गहरी हो। इसे आधे से एक मिनट तक करें।

ध्यान : मूलाधार चक्र से ऊर्जा ऊर्ध्वमुखी हो रही है, ऐसा ध्यान करें।

लाभ: ❍ आध्यात्मिकता की तरफ़ साधक का मन लगता है। ऊर्जा ऊर्ध्वमुखी होती है।

- ❍ जनन संस्थान और शिश्न ग्रंथियों को लाभ मिलता है।
- ❍ काम-वासना का शमन होता है। ब्रह्मचर्य का पालन करने वालों के लिए यह उत्तम आसन है।
- ❍ मानसिक शांति प्रदान कर नकारात्मक विचारों का नाश करता है।

सावधानी : ❍ अधिकतम प्रभाव घुटनों पर पड़ता है। जिनके घुटनों के जोड़ों में दर्द या किसी प्रकार की तीव्र वेदना हो, वे न करें।

- ❍ तीव्र कमर दर्द वाले भी न करें।

नोट : कुछ योग शिक्षक इस आसन को गोरक्षासन भी कहते हैं।

वृश्चिकासन

13:46
Shubhagodya Stuti - Shyam...

[illegible] में शक्ति की समाप्ति [illegible] [illegible] है।

(१०) जब कोई योगी समाहित चित्त होकर चन्द्रस्थान में चन्द्रमा को एवं सूर्य स्थान में सूर्य को वायु के द्वारा निरुद्ध करने में समर्थ हो पाता है। तब

(क) चन्द्रमा अमृत-क्षरण करने में असमर्थ हो जाता है तथा

(ख) सूर्य अमृत-पान करने में असमर्थ हो जाता है।

(ग) ऐसा होने पर वायु से उत्प्रेरित **स्वाधिष्ठानाग्नि के द्वारा** आधार चक्रस्थ अमृत कुण्ड शुष्क हो जाता है।

(घ) अमृत कुण्ड (मूलाधारस्थ अमृत कुण्ड) के शुष्क हो जाने पर कुण्डलिनी विराहार होने के कारण सोते से जाग उठती है और सर्प की भाँति फूत्कार करती हुई **तीनों ग्रंथियों** (ब्रह्मग्रंथि। विष्णु ग्रंथि एवं रुद्र ग्रंथि) का भेदन करती हुई एवं इसी क्रम में षट् चक्रों का भेदन करती हुई **'सहस्त्रदल कमल' के मध्य** अवस्थित चन्द्रमण्डल को उसती है।

(ङ) चन्द्रमण्डल के उसे जाने के कारण वह **पीयूष धर चन्द्रमा** से क्षरित पीयूष धारा 'आज्ञाचक्र' में स्थित **'चन्द्रमण्डल'** को अपने पीयूष बिन्दुओं से आप्लावित कर देती है।

(च) उन क्षरित पीयूष-बिन्दुओं से सारा शरीर ही अमृतात्मक (अमृत-प्लावित) हो उठता है।

[illegible] कलायें हैं। ये 'आज्ञाचक्र' के ऊपर अवस्थित १५ कलायें ही १५ नित्यायें हैं जो कि [illegible] आविर्भूत होती हैं।

(ज) ये ही १५ कलायें या १५ नित्यायें कण्ठस्थ 'विशुद्ध चक्र के १६ दलों में अवस्थित हैं।

(झ) **सहस्त्रादल कमल'** के मध्य में एक चन्द्रमण्डल अवस्थित है उसे ही **'बैन्दव स्थान'** कहते हैं।

(ञ) इस **बैन्दव स्थान'** की कला का नाम है—

'चितकला' 'बैन्दव कला'। यह कला चिन्मयी एवं आनन्दरूपा है और 'आत्मा' कही जाती है। उसे ही 'त्रिपुरसुन्दरी' कहते हैं।

(११) **'अङ्ग नित्या'**—१५ कलायें हैं १५ नित्यायें हैं १५ तिथियाँ हैं। (अङ्गनित्या) = १५ कलाएँ, १५ नित्यायें, १५ तिथियाँ)

'अङ्गिनित्या' 'अङ्गिनित्या' तो केवल एक है और वह है **'षोडशी'**।

बिम्ब सदैव एक रस, एक समान एवं एकरूप रहा करता है उसमें परिवर्तन (परिवर्धन एवं परिक्षरण, उदय एवं अस्त, क्षीणता एवं वृद्धि आदि) नहीं हुआ करते।

(१८) प्रत्येक कला १६ हवीं कला (षोडशी) का [illegible]

कुण्डलिनीशक्तेः स्वरूपविमर्शः

प्राणायामैः कुण्डलिनीप्रबोधो भवति। सा सुषुम्णाद्वारं स्वमुखे निधाय कन्दस्योपरि तिष्ठति। ये योगिनः कन्दस्योदूर्ध्वं प्रसुप्ता कुण्डलिनीशक्तिं प्रबोधयन्ति। त एव मोक्षं लभन्ते। ये च मूढा नोत्थापयन्ति तां ते वन्धे पतन्ति। ये तामुद्बोधयितुं युक्तिं जानन्ति त एव यथार्थं योगविदः सन्ति -

कन्दोर्ध्वे कुण्डलिनीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम्।
बन्धनाय च मूढानं यस्तां वेत्ति स योगविद्॥

सुषुम्णामावेष्ट्य स्वपुच्छं चास्येन सम्यक् निगृह्य नाभेरधोभागे कुण्डलिनी सर्वदा तिष्ठति। अतः पुरुषस्य प्राणः सुषुम्णायां प्रवेष्टुं न शक्नोति, प्राणं ब्रह्मरन्ध्रे नेतुकामः साधको युक्तिभिस्तत्र प्राणं सम्यक् निरूप्य ततः तस्या चालनमत्यावश्यकम्। तथाचोक्तं याज्ञवल्क्यशिक्षायाम् -

शिरां [illegible]
स्वपुच्छमास्येन निगृह्य सम्यक्।
नाभौ सदा तिष्ठति कुण्डली सा
धिया समाधाय निबोधयेत्ताम्॥[1]

अस्या उत्थानं तु उड्डीयान-जालन्धर-मूलबन्धपूर्वकं प्राणायामेन भवति। उड्डीयानमूलबल्धराभ्यामपानवायोरूर्ध्वमाकर्षणं भवति। जालन्धरबन्धेन च प्राणावायोरध आकर्षणं भवति। प्राणापानयोरैक्येन जठरानलमत्यन्तं प्रदीप्तं भवति। तद्रुष्णतया व्याकुला कुण्डलिनी सरला सती सुषुम्णामुखं प्रविश्य यथा दण्डेनाभि-

---

[1] याज्ञवल्क्यशिक्षा 19

INTERNET ARCHIVE 25

सुषुम्ना नाड़ी का द्वार अवरुद्ध किये होती है। प्राणायाम क्रिया के द्वारा यह अवरोध हटाकर सुषुम्ना को गतिशील बनाना होता है।

> इडानाड़ी स्थिता वामे पिंगला दक्षिणा मता।
> तयोर्मध्यगता नाड़ी सुषुम्ना वंशमास्थिता:॥
> (मेरुदण्डे स्थिता)

दूसरे शब्दों में शिव (ब्रह्म या परमात्मा) का स्थान ब्रह्मरन्ध्र में है और शक्ति (कुण्डलिनी) का स्थान मूलाधार मे है। शिव और शक्ति का मिलन अर्थात् कुण्डलिनी को जागृत कर सुषुम्णा नाड़ी द्वारा उसे ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना ही कुण्डलिनी जागृत करना और समाधि प्राप्त करना है।

स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार कुण्डलिनी का स्थान "गुदाद्वार के ऊपर पेडू के पास एक त्रिकोणाकार तंतुजाल (मूलाधार चक्र) तीन ग्रंथियों का है, इन ग्रंथियों से सुषुम्णा नाड़ी अवरुद्ध रहती है। इस ग्रंथि का भेदन कठिन है और इस क्रिया मे अत्यन्त पीड़ा तथा अन्य उपसर्ग भी सम्भव है।"

इन ग्रंथियों से सुषुम्णा नाड़ी को खोलना ही योग साधना का प्रमुख लक्ष्य है। प्राणायाम के द्वारा वायु खींचकर शरीर के ऊर्ध्वभाग को सिकोड़े और वायु को नीचे की ओर धकेले। नीचे की ओर (अपान वायु) जाती हुई वायु को भी अधोभागों को भी सिकोड़कर रोके रहे। इस प्रकार वायु को मूलाधार की ओर केन्द्रित करे, इस प्रकार की क्रिया से प्राण और अपान वायु के संघर्ष से, दबाव से जो ताप उत्पन्न होगा उससे प्रसुप्त कुण्डलिनी के आवेष्टन ढीले पड़ जायेंगे और वह सक्रिय तथा जागृत हो उठेगी तथा सुषुम्णा का मुख खुल जायेगा और सुषुम्णा के माध्यम से चित्रिणी नाड़ी के सहारे कुण्डलिनी ऊपर को गतिमान होकर ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुंचेगी। यह साधना अत्यन्त दुष्कर है, सहसा इसमें सफलता मिलना सम्भव नहीं है। इस क्रिया में प्राण वायु को इडा, पिंगला नाड़ियों से हटाकर सुषुम्णा नाड़ी के माध्यम से (जो मेरुदण्ड में है) ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना होता है। इस क्रिया में 'जलंधर' और 'मूलबन्ध' आसनों का प्रयोग होता है। तात्पर्य यह है कि प्राण और अपान वायु के मिलने से जो आन्तरिक ताप बनता है उससे ठीक ऐसी स्थिति बनती है जैसे कि खाली नली में नीचे ऊपर दोनों ओर से बन्द किया जाय और मध्यस्थ वायु को निकलने न दिया जाय, यह वायु गरम होकर कहीं भी बाहर निकलने का प्रयास करेगी और बन्द में कोई छोटा सा छिद्र होगा तो उसी पर दबाव पड़ेगा। इसी प्रकार प्राण व

Mantra Shastra Sadhana Aur Sidhiyaan
Rakesh sanatani
27.12.21 at 11:34

17:36

लाभ

1. कपालभाती के अभ्यास से मस्तिष्क के अग्रिम भाग का शोधन होता है।
2. मन को विश्राम मिलता है।
3. शरीर तथा मन को अतिरिक्त ऊर्जा प्राप्त होती है।
4. यदि मस्तिष्क में कोई रक्त अवरोध होता है तो वह दूर हो जाता है।
5. ध्यान की शक्ति बढ़ जाती है।

(3) भस्त्रिका प्राणायाम

इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर को अधिकाधिक प्राणवायु प्राप्त होती है किसी सुखकारी आसन में बैठकर सिर तथा मेरूदण्ड को सीधा करके आंखे बंद करते हैं तथा कुछ समय के लिए विश्राम करते हैं। फिर दाहिने नासिका छिद्र को दाहिने हाथ के अंगूठे से बंद करते हैं और बाये छिद्र से 20 बार गहरी श्वास लेते तथा निकालते हैं। अन्त में पूरी शक्ति से श्वास खींचते हैं तथा बायां नासिका छिद्र तीसरी अंगुली से बंद कर लेते हैं। फिर तीनों बंध जालंधर उड्डियान तथा मूलबंध लगाते हैं। जब तक सम्भव होता है, श्वास रोकते है, अर्थात् कुम्भक करते हैं। फिर बंध खोलते है। तत्पश्चात् श्वास बाहर निकालते है। यही क्रिया दूसरे नासिका छिद्र से करते हैं। यह एक होता है। कम से कम 5 अभ्यास करना चाहिए।[62]

---

61 विश्वनाथन, योग विज्ञान, अन्नामलाई बिपिन, पृ0 सं0 18
62 वही, पृ0 सं0 19

लाभ

1. इस प्राणायाम से इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना नाड़ियाँ होती हैं।
2. फेफड़ों की सफाई होती है।
3. कंठ की सफाई होती है, तथा कफ निकल जाता है।
4. मन को शान्ति मिलती है।
5. स्नायु संस्थान को अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है।
6. यह दमा तथा क्षयरोग में औषधि का काम करता है।

4. उज्जायी प्राणायाम

प्राणायाम की स्थिति में बैठकर चेहरे को थोड़ा नीचे की ओर झुकाते हैं। फिर जीभ को तालू की ओर अंदर मोड़ते हैं। श्वास लेने की गति धीमी रखते हैं तथा श्वास में छोटे बच्चों के कोमल खर्राटे की सी आवाज आती है। ऐसा

4. शक्तिचालिनी मुद्रा-

सिद्धासने पद्मासने वा स्थित्वा करतलौ पृथिव्यां स्थापयेत् तदनन्तरं शनै-शनै पृष्ठतः किञ्चिदुपरि वारं

---

1. क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।।
ह.प्र. 3/17

वारमुत्थाय करतलयोः नितम्बभागस्य ताडनं विदध्यात् । तत् पश्चात् मूलबन्धं विधाय वामनासिकया दक्षिणनासिकया वा यतः स्वरस्य प्रवाहो भवेत् तथैव नासिकया पूरकं कृत्वा प्राणवायुम - पानेन योजयेत् जालन्धरबन्धञ्च कृत्वा यथाशक्तिः कुम्भकं कुर्यात् तथा कुम्भकावस्थायामेव अश्विनीमुद्रया गुह्यांगस्य गुह्यप्रदेशस्य वा आकर्षणविकर्षणं कुर्वन् तिष्ठेत् तत्पश्चात् जालन्धरबन्धं निवृत्यो भाभ्यां नासापुटाभ्यां शनैःशनैः वायुं रेचयेत् [1]।

घेरण्डसंहितायां—

— हठयोगप्रदीपिकायाञ्चैतद् मुद्राविधानसमये चतुरंगुलदीर्घ वितस्ति प्रमाण विस्तृतं कोमलं श्वेतं सूक्ष्मवस्त्रखण्डं कटिसूत्रेण कटिप्रदेशे बध्नीयात् तथा समग्रशरीरोपरि भस्मलेपनं कुर्यादित्युक्तम् [2]।

1.क- आधार कमले सुप्तां चालयेत्कुण्डलीं दृढाम् ।
अपानवायुनारूह्य बलादाकृष्य बुद्धिमान् ।
शक्तिचालन मुद्रेयं सर्वशक्ति प्रदायिनी ॥
शि.सं. 4/105

ख. सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ।।
ह.प्र. 3/114

2. ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम्

20:59
Shri Tantraloka Hindi Transl...

विषय आ गये हैं। प्रत्येक खण्ड के अनुसार वे श्लोक संख्या के साथ क्रमशः इस प्रकार हैं—

१. प्रथम भाग आ०—१. विज्ञान भेद श्लोक सं० ३३३, २. अनुपाय विज्ञान [५०] और ३. शाम्भवोपाय [२९३]

२. द्वितीय भाग—४. शाक्तोपाय [२७८], ५. आणवोपाय [१५८]
६. कालतत्त्व [२५१], ७. चक्रोदय [७१]

३. तृतीय भाग—८. देशाध्वा [४५२], ९. तत्त्व स्वरूप [३१४]

४. चतुर्थ भाग—१०. तत्त्वभेद [३०९], ११. कलाध्वा [११८]
१२. अध्वोपाय [२६], १३. शक्तिपात [३६१]

५. पञ्चम भाग—१४. दीक्षा [४६], १५. समयदीक्षा [६१३]

६. छठाँ भाग—१६. प्रमेय [३११], १७. नर-शक्ति-शिव सन्दर्भ में जननादिसमन्विता विक्षिप्त दीक्षा [१२२]
१८. संक्षिप्त दीक्षा [११], १९. सद्यः उत्क्रान्ति [५६]
२०. तुला दीक्षा [१५], २१. परोक्ष दीक्षा [२१]
२२. लिङ्गोद्धार [४८], २३. अभिषेक [१०३]
२४. अन्त्येष्टि दीक्षा [२४], २५. श्राद्ध [२९]
२६. शेषवृत्ति [स्थण्डिलयाग ७६] २७. लिङ्गार्चा [५९]

७. सातवाँ भाग—२८. पर्वपवित्रकादिविधि [४३४],
२९. रहस्य विधि [२९१]

८. आठवाँ भाग—३०. मन्त्र विद्या [१२३], ३१. मण्डल सद्भाव [१६३]
३२. मुद्रा [६७], ३३. एकीकार [३२]
३४. स्वस्वरूपप्रवेश [४], ३५. शास्त्रमेलन [४४]
३६. आयातिक्रम [१६], ३७. शास्त्र प्रयोजन एवम् स्वात्मेतिवृत्त [८५]

इसके अतिरिक्त इस भाग में, जयरथकृत 'तन्त्रोच्चय' नामक लघुकाय ग्रन्थ और अभिनवविरचित एवं प्राप्त बारह स्तोत्र भी अर्थ सहित मुद्रित हैं। इससे इस भाग की उपयोगिता और बढ़ गयी है।

इस तरह आठ भागों में ३७ आह्निकों के ३७ प्रमुख विषयों और असंख्य अवान्तर विषयों को ५०८७ श्लोकों के माध्यम से शास्त्रकार ने व्यक्त किया है। इस पर भाषाभाष्य का यह सारस्वत महाप्रयास इसमें रूपायित है। पाँच हजार पृष्ठों में प्रकाशित यह आगमोपनिषद् संस्कृत वाङ्मय का [illegible]श्वकोश है, यह स्वतः सिद्ध हो जाता है। इस महान् आकर ग्रन्थ का [illegible]ाध्याय करने वाला, अवश्य शैवमहाभाव के ध्रुव धाम में अधिष्ठित हो जाता है यह [illegible] सत्य है।

04:48
हठयोगप्रदीपिका: Hatha Y...
exoticindiaart.com

व्याख्या—योगी को किसी अन्य उपाय से सिद्धि न मिलने की दशा में उसे पूरक प्राणायाम के अन्त में जालन्धर बन्ध (इसे आसन प्रकरण में कहा जा चुका है) की क्रिया का अवलम्बन करना उचित है । कुम्भक प्राणायाम के शेषावसान में तथा रेचक प्राणायाम की प्रारम्भिक अवस्था में

उड्डीयान बन्ध (इसे भी आसन प्रकरण में कहा गया है) करने से अवश्य ही सफलता मिलती है ॥४५॥

अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ।।४६।।

श्लोकार्थ—कंठप्रदेश को संकुचित करने तथा नीचे के प्रवेश से आकुंचन होने पर मध्यभाग में पश्चिमतान से प्राणवायु ब्रह्मनाड़ी में प्रवेशित हो जाता है ॥४६॥

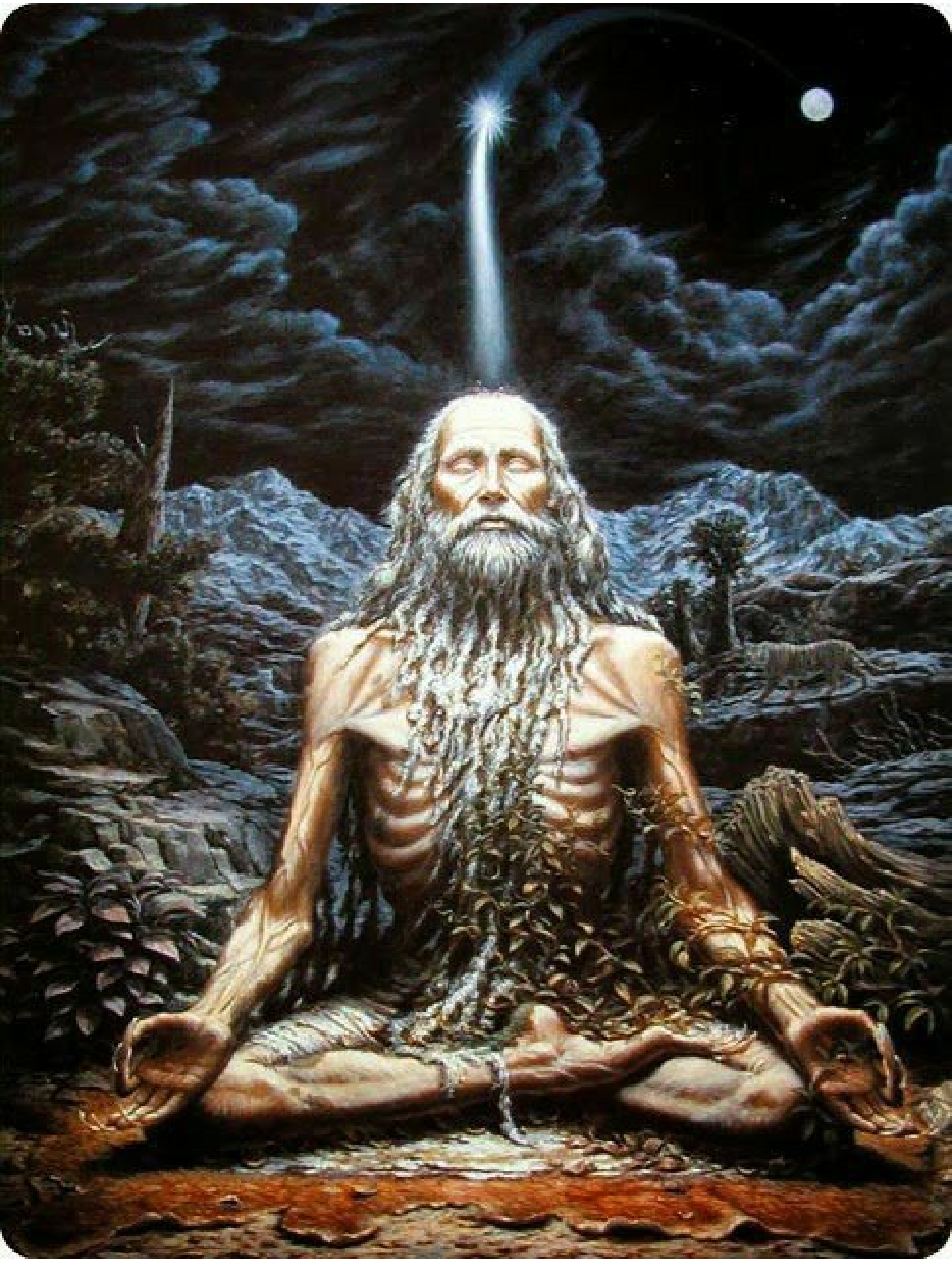
व्याख्या—जालन्धरबन्ध करने के पश्चात् तत्काल ही उड्डीयान बन्ध करने से प्राण ब्रह्मरन्ध्र में पहुँचकर सुषुम्ना नाड़ी में प्रविष्ट हो जाता है । यहाँ ध्यातव्य बात यह है कि यदि गुरुमुख से जिह्वाबन्ध का ज्ञान प्राप्त कर लिया गया हो तो जिह्वाबन्ध करने के पश्चात् जालन्धर बन्ध के द्वारा प्राणायाम की सिद्धि मिल जाती है । इसके अनन्तर मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध आदि करने की कोई आवश्यकता नहीं है । यदि मूलबन्ध की क्रिया उचित रीति से निष्पन्न हो जाय तो धातुवर्धन, मलशोधन तथा क्षुधाग्नि का दीपन होता है, किन्तु इसकी विपरीतावस्था में धातुक्षीणता, अग्निमांद्य तथा बकरी के मल (लेंड़ी, गाँठदार मल) के समान मल निकलता है ॥४६॥

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।
योगी जराविमुक्तः सन्षोडशाब्दवयो भवेत् ।।४७।।

श्लोकार्थ—अधोवायु को ऊपर की ओर उत्थित कर प्राणवायु को कंठनली से नीचे ले जायँ । ऐसा करने पर योगी वृद्धत्व से रहित होकर षोडशवर्षीय अवस्था वाला बन जाता है ॥४७॥

व्याख्या—अधोवायु को उत्थित कर कंठप्रदेश के बीच में प्राणवायु को स्थापित कर देने वाला योगी वृद्धावस्था से रहित हो जाता है और वह षोडशवर्षीय दिखाई पड़ने लगता है । जालन्धर बन्ध और मूलबन्ध कर लेने पर उड्डीयान बन्ध स्वयं ही हो जाता है ॥४७॥

Add a review



कुण्डलिनी जागरणम् -:

योगी मते साधारण मानवस्य कुण्डलिनी प्राय: सुप्ता एव वर्तते । अनेनैव कारणेन स अज्ञानी एवं अल्पज्ञ अल्प शक्तिमान् अस्ति ।

कुण्डलिनी जागरणं कृत्वा इमां सहस्त्रारे स्थाप्य मनुष्य: सर्वदा सर्वथा भव बन्धनात् मुच्यते ।

विधि:-

योगशास्त्रे कुण्डलिनी जागरणाय विविधानाम् प्रक्रियाणां उपदेश: विद्यते । विधिपूर्वकेण प्राणायामाभ्यासेन यदा अपानवायु: ऊर्ध्वगत्य वन्हि स्थानं प्राप्नोति तदा तस्य प्रभावेन अग्ने: तीव्रत्वम् वर्धते । अनेन अग्निना संतप्य सुप्ता कुण्डलिनी जागरिता भवति । तथा च दण्ड प्रहारवत्य: सर्पिणीवत् फूत्कारं कृत्वति सरला भवति । तदा सा सर्पिणी बिल प्रवेशवत् सुषुम्नाया: आभ्यन्तरे प्रयाति अनेन प्रकारेण सुषुम्नाया: मुखं अनावृतम् भवति । अयं क्रमात् ब्रह्म विष्णु, रूद्र ग्रन्थिनाम भेत्ता भवति ।

उपाया:

1. हठयोगान्तर्गत सर्वप्रथमं नाडी शोधनाभ्यास: भस्त्रिका तथा शक्तिचालनी मुद्रा कुण्डलिनी जागरणाय विशेषमहत्वं धत्ते । हठयोगस्य आसाम् क्रियाणाम उद्देश्य: मूलाधार चक्रे प्राणाघात करणं भवति तद्घर्षणेन तदुष्णताया: कुण्डलिनी कुण्डलाकृतिम् विहाय ऋजुरूपेण स्थिता भवति । तथा फूंकार कृत्वति सति सुषुम्नाविवेर प्रविशति ।

2. राजयोगद्वारेण -

राजयोगपद्धतौ साधक: सर्वप्रथमं मूलाधारादिषु चित्तं एकाग्रं कुर्वन् तस्य चक्रस्य अधिष्ठातृदेवं ध्यायति । तस्य संकल्पेन अथवा अनुग्रहेण महा - शक्ति:जागर्ति । ध्यानेन सहैव अजपा विधिना मूलाधारात् सहस्रार पर्यन्तम् प्राणगति:चालयन्ति । येन मूलाधारे घर्षणं भवति तदा सा जागृत उर्ध्वगामिनी भवति । मूलाधारे चित्तैकाग्रे सति प्राणा एकत्र भवन्ति । फलत: कुण्डलिनी जागरणं भवति ।

मुद्रा

१ खेचरी मुद्रा—जीभको ऊपरकी ओर उलटी ले जाकर तालु-कुहर (जीभके ऊपर तालुके बीचका गढ़ा) में लगाये रखनेका नाम खेचरी मुद्रा है। इसके निमित्त जिह्वाको बढ़ानेके तीन साधन किये जाते हैं—छेदन, चालन और दोहन।

पहिला साधन—छेदन—जीभके नीचेके भागमें सूताकारवाली एक नाड़ी नीचेवाले दाँतोंकी जड़के साथ जीभको खींचे रखती है। इसलिये जीभको ऊपर चढ़ाना कठिन होता है। प्रथम इस नाड़ीके दाँतोंके निकटवाले एक ही स्थानपर स्फटिक (बिल्लौर) का धारवाला टुकड़ा प्रतिदिन प्रातःकाल चार-पाँच बार फेरते रहें। कुछ दिनोंतक ऐसा करनेके पश्चात् वह नाड़ी उस स्थानमें पूर्ण कट जायगी। इसी प्रकार क्रमशः उससे ऊपर-ऊपर एक-एक स्थानको जिह्वामूलतक काटते चले जायँ। स्फटिक फेरनेके पश्चात् माजूफलका कपड़छान चूर्ण (Tarin acid टेरिन ऐसिड) जीभके ऊपर-नीचे तथा दाँतोंपर मलें और उन सब स्थानोंसे दूषित पानी निकलने दें। माजूफल-चूर्णके अभावमें अकरकरा, नून, हरीतकी और कत्थेका चूर्ण छेदन किये हुए स्थानपर लगावें। यह छेदन-विधि सबसे सुगम है और इससे किसी प्रकारकी हानि

पहुँचनेकी सम्भावना नहीं है, यद्यपि इसमें समय अधिक लगेगा। साधारणतया छेदनका कार्य किसी धातुके तीक्ष्ण यन्त्रसे प्रति आठवें दिन उस शिराको बालके बराबर छेदकर घावपर कत्था और हरड़का चूर्ण लगाकर करते हैं। इसके छेदनके लिये नाखून काटनेवाला-जैसा एक तीक्ष्ण यन्त्र और खाल छीलनेके लिये एक दूसरे यन्त्रकी आवश्यकता होती है, जिससे कटा हुआ भाग फिर न जुड़ने पावे। इसमें नाड़ीके सम्पूर्ण अंशके एक साथ कट जानेसे वाक् तथा आस्वादन-शक्तिके नष्ट हो जानेका भय रहता है। इसलिये इसे किसी अभिज्ञ पुरुषकी सहायतासे करना चाहिये। छेदनकी आवश्यकता केवल उनको होती है, जिनकी जीभ और यह नाड़ी मोटी होती है। जिनकी जीभ लम्बी और यह नाड़ी पतली होती है, उन्हें छेदनकी अधिक आवश्यकता नहीं है।

दूसरा एवं तीसरा साधन—चालन व दोहन—अँगूठे और तर्जनी अँगुलीसे अथवा बारीक वस्त्रसे जीभको पकड़कर चारों तरफ उलट-फेरकर हिलाने और खींचनेको चालन कहते हैं। मक्खन अथवा घी लगाकर दोनों हाथोंकी अँगुलियोंसे जीभका गायके स्तनदोहन-जैसे पुनः-पुनः धीरे-धीरे आकर्षण करनेकी क्रियाका नाम दोहन है।

निरन्तर अभ्यास करते रहनेसे अन्तिम अवस्थामें जीभ इतनी लम्बी हो सकती है कि नासिकाके ऊपर भ्रूमध्यतक पहुँच जाय। इस मुद्राका बड़ा महत्त्व बतलाया गया है, इससे ध्यानकी अवस्था परिपक्व करनेमें बड़ी सहायता मिलती है। जिह्वाओंके भी नाना प्रकारके भेद देखनेमें आये हैं। किसी जिह्वामें सूताकार नाड़ीके स्थानमें मोटा मांस होता है, जिसके काटनेमें अधिक कठिनाई होती है। किसी-किसी जिह्वामें न यह नाड़ी होती है, न मांस। उसमें छेदनकी आवश्यकता नहीं है। केवल चालन एवं दोहन होना चाहिये।

२ **महामुद्रा**—मूलबन्ध लगाकर बायें पैरकी एड़ीसे सीवन (गुदा और अण्डकोषके मध्यका चार अंगुल स्थान) दबाये और दाहिने पैरको फैलाकर उसकी अँगुलियोंको दोनों हाथोंसे पकड़े। पाँच घर्षण करके बायीं नासिकासे पूरक करे और जालन्धर-बन्ध लगाये। फिर जालन्धर-बन्ध खोलकर दाहिनी नासिकासे रेचक करे। यह वामाङ्गकी मुद्रा समाप्त हुई। इसी प्रकार दक्षिणाङ्गमें इस मुद्राको करना चाहिये।

दूसरी विधि—बायें पैरकी एड़ीको सीवन (गुदा और उपस्थके मध्यके चार अंगुल भाग) में बलपूर्वक जमाकर दायें पैरको लंबा फैलावे। फिर शनैः-शनैः पूरकके साथ मूल तथा जालन्धर-बन्ध लगाते हुए दायें पैरका अँगूठा पकड़कर मस्तकको दायें पैरके घुटनेपर जमाकर यथाशक्ति कुम्भक करे। कुम्भकके समय पूरक की हुई वायुको कोष्ठमें शनैः-शनैः फुलावे और ऐसी भावना करे कि प्राण कुण्डलिनीको जाग्रत् करके सुषुम्णामें प्रवेश कर रहा है, तत्पश्चात् मस्तकको घुटनेसे शनैः-शनैः रेचक करते हुए उठाकर यथास्थितिमें बैठ जाय। इसी प्रकार दूसरे अङ्गसे करना चाहिये। प्राणायामकी संख्या एवं समय बढ़ाता रहे।

फल—मन्दाग्नि, अजीर्ण आदि उदरके रोगों तथा प्रमेहका नाश, क्षुधाकी वृद्धि और कुण्डलिनीका जाग्रत् होना।

३ अश्विनी मुद्रा—सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर योनिमण्डलको अश्वके सदृश पुनः-पुनः सिकोड़ना अश्विनी मुद्रा कहलाती है।

फल—यह मुद्रा प्राणके उत्थान और कुण्डलिनी शक्तिके जाग्रत् करनेमें सहायक होती है।

सूक्ष्म, सात्त्विक, शुद्ध, स्वस्थ, नीरोग, आसनको दृढ़ और ध्यानको स्थिर करने तथा कुण्डलिनीको जाग्रत् करनेवाले कुछ उपयोगी बन्ध-मुद्राएँ और आसन बतलाये देते हैं—

१ मूल-बन्ध—मूल गुदा एवं लिङ्ग-स्थानके रन्ध्रको बंद करनेका नाम मूल-बन्ध है। वाम पादकी एड़ीको गुदा और लिङ्गके मध्यभागमें दृढ़ लगाकर गुदाको सिकोड़कर योनिस्थान अर्थात् गुदा और लिङ्ग एवं कन्दके बीचके भागको दृढ़तापूर्वक संकोचन द्वारा अधोगत अपानवायुको बलके साथ धीरे-धीरे ऊपरकी ओर खींचनेको मूल-बन्ध कहते हैं। सिद्धासनके साथ यह बन्ध अच्छा लगता है। अन्य आसनोंके साथ एड़ीको सीवनीपर बिना लगाये हुए भी मूल-बन्ध लगाया जा सकता है।

फल—इससे अपानवायुका ऊर्ध्व-गमन होकर प्राणके साथ एकता होती है। कुण्डलिनी शक्ति सीधी होकर ऊपरकी ओर चढ़ती है। कोष्ठबद्ध दूर करने, जठराग्निको प्रदीप्त करने और वीर्यको ऊर्ध्वरितस् बनानेमें यह बन्ध अति उत्तम है। साधकोंको न केवल भजनके अवसरपर किंतु हर समय मूलबन्धको लगाये रखनेका अभ्यास करना चाहिये।

२ उड्डीयान-बन्ध—दोनों जानुओंको मोड़कर पैरोंके तलुओंको परस्पर भिड़ाकर पेटके नाभिसे नीचे और ऊपरके आठ अंगुल हिस्सेको बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड (रीढ़की हड्डीसे) ऐसा लगा दे जिससे कि पेटके स्थानपर गड्ढा-सा दीखने लगे। जितना पेटको अंदरकी ओर अधिक खींचा जायगा उतना ही अच्छा होगा। इसमें प्राण पक्षीके सदृश सुषुम्णाकी ओर उड़ने लगता है, इसलिये इस बन्धका नाम उड्डीयान रखा गया है। यह बन्ध पैरोंके तलुओंको बिना भिड़ाये हुए भी किया जा सकता है।

फल—प्राण और वीर्यका ऊपरकी ओर दौड़ना, मन्दाग्निका नाश, क्षुधाकी वृद्धि, जठराग्निका प्रदीप्त और फेफड़ेका शक्तिशाली होना।

३ जालन्धर-बन्ध—कण्ठको सिकोड़कर ठोडीको दृढ़तापूर्वक कण्ठकूपमें इस प्रकार स्थापित करे कि हृदयसे ठोडीका अन्तर केवल चार अंगुलका रहे, सीना आगेकी ओर तना रहे। यह बन्ध कण्ठस्थानके नाडी-जालके समूहको बाँधे रखता है, इसलिये इसका नाम जालन्धर-बन्ध रखा गया है।

फल—कण्ठका सुरीला, मधुर और आकर्षक होना, कण्ठके सङ्कोचनद्वारा इड़ा, पिङ्गला नाड़ियोंके बंद होनेपर प्राणका सुषुम्णामें प्रवेश करना।

लगभग सभी आसन, मुद्राएँ और प्राणायाम मूलबन्ध और उड्डीयान-बन्धके साथ किये जाते हैं।

राजयोगमें ध्यानावस्थामें जालन्धर-बन्ध लगानेकी बहुत कम आवश्यकता होती है।

४ महाबन्ध—पहली विधि—बायें पैरकी एड़ीको गुदा और लिङ्गके मध्यभागमें जमाकर बायीं जङ्घाके ऊपर दाहिने पैरको रख, समसूत्रमें हो, वाम अथवा जिस नासारन्ध्रसे वायु चल रहा हो उससे ही पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगावे। फिर मूलद्वारसे वायुका ऊपरकी ओर आकर्षण करके मूलबन्ध लगावे। मनको मध्य नाड़ीमें लगाये हुए यथाशक्ति कुम्भक करे। तत्पश्चात् पूरकके विपरीतवाली नासिकासे धीरे-धीरे रेचन करे। इस प्रकार दोनों नासिकासे अनुलोम-विलोम-रीतिसे समान प्राणायाम करे।

दूसरी विधि—पद्म अथवा सिद्धासनसे बैठ, योनि और गुह्यप्रदेश सिकोड़, अपानवायुको ऊर्ध्वगामी कर, नाभिस्थ समान-वायुके साथ मिलाकर और हृदयस्थ प्राणवायुको अधोमुख करके प्राण और अपानवायुओंके साथ नाभिस्थलपर दृढ़रूपसे कुम्भक करे।

फल—प्राणका ऊर्ध्वगामी होना, वीर्यकी शुद्धि, इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णाका सङ्गम प्राप्त होना, बलकी वृद्धि इत्यादि।

५ महावेध—पहली विधि—महाबन्धकी प्रथम विधिके अनुसार मूलबन्धपूर्वक कुम्भक करके, दोनों हाथोंकी हथेली भूमिमें दृढ़ स्थिर करके, हाथोंके बल ऊपर उठकर दोनों नितम्बों (चूतड़) को शनैः-शनैः ताड़ना देवे और ऐसा ध्यान करे कि प्राण इड़ा, पिङ्गलाको छोड़कर कुण्डलिनी शक्तिको जगाता हुआ सुषुम्णामें प्रवेश कर रहा है। तत्पश्चात् वायुको शनैः-शनैः महाबन्धकी विधिके अनुसार रेचन करे।

दूसरी विधि—मूलबन्धके साथ पद्मासनसे बैठे, अपान और प्राणवायुको नाभिस्थानपर एक करके (मिलाकर) दोनों हाथोंको तानकर नितम्बों (चूतड़ों) से मिलते हुए भूमिपर जमाकर नितम्ब (चूतड़) को आसनसहित उठा-उठाकर भूमिपर ताड़ित करते रहें।

फल—कुण्डलिनी शक्तिका जाग्रत् होना, प्राणका सुषुम्णामें प्रवेश करना। महाबन्ध, महावेध और महामुद्रा—तीनोंको मिलाकर करना अधिक फलदायक है।

मुद्रा

अपानवायुको शुद्ध और वीर्यवाही स्नायुओंको मजबूत करती है।

४ शक्तिचालिनी मुद्रा—सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर हाथोंकी हथेलियाँ पृथ्वीपर जमा दे। बीस-पचीस बार शनैः-शनैः दोनों नितम्बोंको पृथ्वीसे उठा-उठाकर ताड़न करे। तत्पश्चात् मूलबन्ध लगाकर दोनों नासिकाओंसे अथवा वामसे अथवा जो स्वर चल रहा हो उस नासिकासे पूरक करके प्राणवायुको अपानवायुसे संयुक्त करके जालन्धर-बन्ध लगाकर यथाशक्ति कुम्भक करे। कुम्भकके समय अश्विनीमुद्रा करे अर्थात् गुह्यप्रदेशका आकर्षण-विकर्षण करता रहे। तत्पश्चात् जालन्धर-बन्ध खोलकर यदि दोनों नासिकापुटसे पूरक किया हो तो दोनोंसे अथवा पूरकसे विपरीत नासिकापुटसे रेचक करे और निर्विकार होकर एकाग्रतापूर्वक बैठ जाय।

घेरण्डसंहितामें इस मुद्राको करते समय बालिश्त-भर चौड़ा, चार अंगुल लम्बा, कोमल, श्वेत और सूक्ष्म वस्त्र नाभिपर कटिसूत्रसे बाँधकर सारे शरीरपर भस्म मलकर करना बतलाया है।

फल—सर्वरोग-नाशक और स्वास्थ्यवर्द्धक होनेके अतिरिक्त कुण्डलिनी-शक्तिको जाग्रत् करनेमें अत्यन्त सहायक है। इससे साधक अवश्य लाभ प्राप्त करें।

५ योनिमुद्रा—सिद्धासनसे बैठ सम-सूत्र हो षण्मुखी मुद्रा लगाकर अर्थात् दोनों अँगूठोंसे दोनों कानोंको, दोनों तर्जनियोंसे दोनों नेत्रोंको, दोनों मध्यमाओंसे नाकके छिद्रोंको बंद करके और दोनों अनामिका एवं कनिष्ठकाओंको दोनों ओठोंके पास रखकर काकीमुद्राद्वारा अर्थात् जिह्वाको कौएकी चोंचके सदृश बनाकर उसके द्वारा प्राणवायुको खींचकर अधोगत अपानवायुके साथ मिलावे। तत्पश्चात् ओ३म्का जाप करता हुआ ऐसी भावना करे कि उसकी ध्वनिके साथ परस्पर मिली हुई वायु कुण्डलिनीको जाग्रत् करके षट्चक्रोंका भेदन करते हुए सहस्रदल-कमलमें जा रही है। इससे अन्तर्ज्योतिका साक्षात्कार होता है।

६ योगमुद्रा—मूलबन्धके साथ पद्मासनसे बैठकर प्रथम दोनों नासिकापुटोंसे पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगावे, तत्पश्चात् दोनों हाथोंको पीठके पीछे ले जाकर बायें हाथसे दायें हाथकी और दायें हाथसे बायें हाथकी कलाईको पकड़े, शरीरको आगे झुकाकर पेटके अंदर एड़ियोंको दबाते हुए सिरको जमीनपर लगा दे। इस प्रकार यथाशक्ति कुम्भक करनेके पश्चात् सिरको जमीनसे उठाकर जालन्धर-बन्ध खोलकर दोनों नासिकाओंसे रेचन करे।

फल—पेटके रोगोंको दूर करने और कुण्डलिनी-शक्तिको जाग्रत् करनेमें सहायक होती है।

७ शाम्भवी मुद्रा—मूल और उड्डीयान-बन्धके साथ सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर नासिकाके अग्रभाग अथवा भ्रूमध्यमें दृष्टिको स्थिर करके ध्यान जमाना शाम्भवी मुद्रा कहलाती है।

८ तड़ागी मुद्रा—तड़ाग (तालाब) के सदृश कोष्ठको वायुसे भरनेको तड़ागी मुद्रा कहते हैं। शवासनसे चित्त लेटकर जिस नासिकाका स्वर चल रहा हो उससे पूरक करके तालाबके समान पेटको फैलाकर वायुसे भर ले। तत्पश्चात् कुम्भक करते हुए वायुको पेटमें इस प्रकार हिलावे जिस प्रकार तालाबका जल हिलता है। कुम्भकके पश्चात् सावधानीसे वायुको शनैः-शनैः रेचन कर दे, इससे पेटके सर्वरोग समूल नाश होते हैं।

९ विपरीतकरणी मुद्रा—शीर्षासन=कपालासन—पहिले जमीनपर मुलायम गोल लपेटा हुआ वस्त्र रखकर उसपर अपने मस्तकको रखे। फिर दोनों हाथोंके तलोंको मस्तकके पीछे लगाकर शरीरको उलटा

ऊपर उठाकर सीधा खड़ा कर दे। थोड़े ही प्रयत्नसे मूल और उड्डीयान स्वयं लग जाता है। यह मुद्रा पद्मासनके साथ भी की जा सकती है। इसको ऊर्ध्व-पद्मासन कहते हैं। आरम्भमें इसको दीवारके सहारे करनेमें आसानी होगी।

फल—वीर्यरक्षा, मस्तिष्क, नेत्र, हृदय तथा जठराग्निका बलवान् होना, प्राणकी गति स्थिर और शान्त होना, कब्ज, जुकाम, सिरदर्द आदिका दूर होना, रक्तका शुद्ध होना और कफके विकारका दूर होना।

१० वज्रोली मुद्रा—मूत्रत्यागके समय कई बार मूत्रको बलपूर्वक ऊपरकी ओर आकर्षित करे। ऐसा

के जानने वाले श्रीगुरू रामजी मुनिश्वर लोगों ने सुषुम्ना का पूर्वमार्ग कहा है। और कोई–कोई इसे बंकनाल मार्ग भी कहते है। इस मार्ग से अन्तकाल में प्राणों को

छोडने से योगी लोग जन्म मरण से, संसार बन्धनों से मुक्त हो जाते है।

अब श्रीगुरू रामकृपा से सुषुम्ना का जवन दुसरा मार्ग है। तवन को पश्चिम मार्ग कहते है। तिसको खोलने की विधि निरूपण करते है। जिस करके मेरूदंडमें प्राण प्रवेश होते हुए ब्रह्मरंध्र में जाकर लीन होते है।

अब पूर्वोक्त रीतिसे थोडा भस्रिका करके प्राणवायु को एक नासापुटसे रेचन करो और तिसको बाहर ही रोक करके जल्दी से उड्डियान बन्ध करो। अब उड्डियान बंध करने के साथ नाभी को ऐसा जोर से पीछे को तानों, जिसमें नाभी और मेरूदंड एक हो जावें। फिर जल्दी से बाहर के प्राण को पूरक करके कुम्भक करो और तिस काल में मन से भी चिंतवन करो की यह प्राण मेंरूदंड में चढ रहा है। कुछ दिन तक ऐसा ही अभ्यास करते रहने से योगी के प्राण मेरूदंड में गमन कर जाते है। जैसे की बाहर के छिद्र में वायु प्रवेश करती है। फिर दिन–दिन क्रम पूर्वक अभ्यास करने से मेरूदंड में मार्ग की गांठों की ग्रंथीयों के समुह को साफ करता हुआ प्राण उपर को गमन करता है। फिर

दिन–दिन क्रम से अभ्यास करने से योगी के मेरूदंड के मार्ग की सब गाँठों को साफ करता हुआ उपर–उपर को गमन कर रहे है। जिस काल में चींटी के चालसे शरीर पर चढने से स्पर्श मालूम हो तब जानना की उपर को चढ रहा है। जिस काल में मेरूदंड में प्राण ब्रह्मरंध्र में पहूँच जावे तो फिर आप निरन्तर अभ्यास के बल से तिसको तहाँपर पूर्ण करो और अभ्यास करने में आलस मत करो।

श्रीगुरू रामकृपा से आज्ञानुसार अभ्यास को खुब सावधानी से अधिक–अधिक बढाते जावो। अब

की योग्यता कुशल नहीं।

ताते उसे जगाने की सर्व प्रकार से युक्ति श्रीराम कृपा से निरूपण करता हूँ। प्रथम तो मूलबन्ध दूसरा उड्डियान बन्ध, तीसरा जालंधर बन्ध। यह तीन प्रकार के बन्ध ब्रह्मकुंडलिनी कों जगाने में हेतु है। सिद्धासन पर बैठकर के आधार चक्र को आकुंचन करके जोर से अपान वायु को उपर की तरफ खेंचे। इसको मूलबन्ध कहते है। पेट की नाभी को बार-बार पीठ की तरफ को जोर से तानने से जालंधर बन्ध होता है।

ये तीन प्रकार के बनध योगाभ्यास में योग्य श्री संत गुरूजनों ने निरूपण किया है और कुंडलिको शीघ्र ही जगाकर प्राणों को ब्रह्मरंध्र में पहुंचाती है। अब इन बन्धों को भलिप्रकारसे जानने से ताके पिछे तुम कुंडलिनी को जागृत करो। जिसके जगाने से षट्चक्रों का तथा मेरूदंड की सर्व गांठी का बन्धन कट जाता है।

Scar

अब पहले के रित से थोडासा भस्त्रिका करके प्राणवायु को रेचन करो और उड्डियान करने के मोकामें जोर से अपान वायु को उपर की तरफ खिंचो। और तुरन्त ही बाहिरवाले प्राण को पूरक कर लो और अपनी शक्तिनुसार रोक, कुम्भक करके फिर रेचन कर दो। इसी तरह से चतुर पुरूष ने सिद्धासन पर बैठकर सायंकाल और प्रातःकाल में बराबर क्रम से वाम नासापुट और दक्षिण नासापुटसे चार घटिका तक साधक पुरूष को नित्य अभ्यास करना चाहिए। ये अब उड्डियान बन्ध को करने से मूलबन्ध स्वतः आप ही हो जाता है। क्योंकि जैसे मूलबन्ध से अपान का उपर को आकर्षण होता है तैसे ही उड्डियान बन्ध में नाभी के तरफ तानने में अपान का आकर्षण होता है। सो जिससे अपान वायु उपर को प्राण के घर में जाता है और फिर प्राण का पूरक करके कुम्भक करने से प्राण वायु नीचे को अपान के घर में जाता है। इसी प्रकार से प्राण और अपान दोनों के रगडने से शरीर के मध्य रहनेवाली अग्नी की वृद्धि होती है। और तवने अग्नी के तापसे और प्राणों के रगडने से जैसे दंड लगाने से सर्पिणी अपनी कुंडल छोडकर सीधी हो जाती है। तैसे जागी भई कुंडली

Scar

स्फुरन्नपि कस्तूरिकाकणवत् तत्रापि तावत्यंशे संकुचिताशेषविश्वात्मतया भाति। तदभिप्रायेणैव च विततविततमूर्तिवैचित्र्यात्मा पूर्वं षड्विधाध्वविभागः प्राणस्थित

जब चित्प्रकाश ही गौण हो जाता है और शून्य ही प्रधान बन जाता है। तब वही शक्ति माया कहलाती है। यह विज्ञानाकल, प्रलयाकल और सकल के साथ ही इनके प्रमेयों के संकोच-प्रपञ्चों की प्रदर्शिका कहलाती है। इसके द्वारा जिस संकोच का प्रदर्शन किया जाता है, वही शून्य प्रमाताओं में निमग्न विमर्श शक्ति मानी जाती है। यह शक्ति जब व्यक्तिरिक्त मेय भाव के ग्रहण में उन्मुख होती है, उसी समय यह प्राण रूप से स्फुरित होती है। यद्यपि यह शून्य प्रमाताओं में निहित और व्यतिरिक्त मेय भावों की ओर ग्रहणार्थ उन्मुख होती है तभी प्राण रूप से स्फुरित हो पाती है। यह रहस्य है।

प्राण रूप से स्फुरित इस विमर्श शक्ति में कस्तूरी के गन्धकणों के समान उसी प्राण रूप विमशर्शि में संकुचित संपूर्ण विश्व के रूप में आभासित होती है। यही संवित् शक्ति का संकोच है। प्राण के प्राणांश में संकुचित विश्व रूप में भासित होती है। इसी अभिप्राय से यह कहा जाता है कि, यह वितत वितत रूपों में व्यक्त विचित्रताओं से भरा छः अध्वाविभाग इसी प्राण में अवस्थित है।

एक ही प्राणोच्चार में नालिका के माध्यम से ६० वर्षों का समय व्यतीत हो जाता है। यह विषय इसी ग्रन्थ के एकादश पटल में विस्तार पूर्वक वर्णित है। वहाँ यह स्पष्ट किया गया है कि, मनुष्य के आयुष्य काल से लेकर अनाश्रित पर्यन्त इस विश्व की आयु का परिमाण क्या है ? इसमें विविध वैचित्र्य का कैसा चमत्कार भरा हुआ है।

इत्युक्तम्। इह चैकत्रैव प्राणोच्चारे नालिकातः प्रभृति षष्ट्यब्दोदयान्तम्, एकादशपटले च मानुषायुष्कालात्प्रभृति अनाश्रितान्तस्य विश्वस्य च आयुष्परिमाणमतिविततवितत क्रियाशक्तिवैचित्र्यात्मकमस्ति-इति प्रतिपादयिष्यते। यद्यपि च प्राणभूमिकायामिवात्यन्तसंकुचितशरीराद्यात्मतायामपि परमेश्वरः पूर्णषट्त्रिंशत्तत्त्वस्फाररूप एव यथाप्रतिपादितम्, तथापि 'प्राक् संवित्प्राणे परिणता' इति नीत्या प्राणरूपः परस्याः शक्तेरन्तरङ्गमधिष्ठानम्, तदवरोहक्रमेण भूतभावशरीरावतरणादिति समग्रप्राणप्रसरभित्तिभूतमध्यमप्राणभूमिकाध्यारोहक्रमेणैव परशक्तिपदानुप्रवेशावष्टम्भपूर्वमेव स्वच्छन्दभैरवता अवाप्यते महायोगिभिः। मितयोगिभिश्च तत्तदान्तरकालांशविश्रान्तिपूर्वं विधिमनुतिष्ठद्भिः सा सिद्धिरविघ्नेनासाद्यते। अत एव प्रतिपादितप्रतिपादयिष्यमाणैतच्छास्त्रनिर्दिष्टः संहितान्तरनिर्दिष्टोऽपि वा सर्व

यहाँ यह ध्यान देना आवश्यक है कि, जिस तरह प्राण भूमिका में परमेश्वर स्फुरित है, उसी तरह अत्यन्त संकुचित शरीरादि भूमिका में भी पूर्ण ३६ तत्त्वों के स्फार में व्याप्त पूर्ण परमेश्वर भरित है। जब आगम कहता है कि, 'प्राक् संवित् प्राणे परिणता' तो उसका तात्पर्य यही होता है कि, प्राण रूप जो पराशक्ति का ही अन्तरङ्ग अधिष्ठान है, वह अवरोध के क्रम से भूतभाव से भावित शरीर में उसी पराशक्ति के प्रभाव से अवतरित है।

समग्र प्राणप्रसर की भित्ति मध्यम प्राण है। यहाँ से योगी अध्यारोहण

स्फुरन्नपि कस्तूरिकाकणवत् तत्रापि तावत्यंशे संकुचिताशेषविश्वात्मतया भाति । तदभिप्रायेणैव च विततविततमूर्तिवैचित्र्यात्मा पूर्वं षड्विधाध्वविभागः प्राणस्थित

जब चित्प्रकाश ही गौण हो जाता है और शून्य ही प्रधान बन जाता है । तब वही शक्ति माया कहलाती है । यह विज्ञानाकल, प्रलयाकल और सकल के साथ ही इनके प्रमेयों के संकोच-प्रपञ्चों की प्रदर्शिका कहलाती है । इसके द्वारा जिस संकोच का प्रदर्शन किया जाता है, वही शून्य प्रमाताओं में निमग्न विमर्श शक्ति मानी जाती है । यह शक्ति जब व्यक्तिरिक्त मेय भाव के ग्रहण में उन्मुख होती है, उसी समय यह प्राण रूप से स्फुरित होती है । यद्यपि यह शून्य प्रमाताओं में निहित और व्यतिरिक्त मेय भावों की ओर ग्रहणार्थ उन्मुख होती है तभी प्राण रूप से स्फुरित हो पाती है । यह रहस्य है ।

प्राण रूप से स्फुरित इस विमर्श शक्ति में कस्तूरी के गन्धकणों के समान उसी प्राण रूप विमशर्शि में संकुचित संपूर्ण विश्व के रूप में आभासित होती है । यही संवित् शक्ति का संकोच है । प्राण के प्राणांश में संकुचित विश्व रूप में भासित होती है । इसी अभिप्राय से यह कहा जाता है कि, यह वितत वितत रूपों में व्यक्त विचित्रताओं से भरा छः अध्वाविभाग इसी प्राण में अवस्थित है ।

एक ही प्राणोच्चार में नालिका के माध्यम से ६० वर्षों का समय व्यतीत हो जाता है । यह विषय इसी ग्रन्थ के एकादश पटल में विस्तार पूर्वक वर्णित है । वहाँ यह स्पष्ट किया गया है कि, मनुष्य के आयुष्य काल से लेकर अनाश्रित पर्यन्त इस विश्व की आयु का परिमाण क्या है ? इसमें विविध वैचित्र्य का कैसा चमत्कार भरा हुआ है ।

इत्युक्तम् । इह चैकत्रैव प्राणोच्चारे नालिकातः प्रभृति षष्ट्यब्दोदयान्तम्, एकादशपटले च मानुषायुष्कालात्प्रभृति अनाश्रितान्तस्य विश्वस्य च आयुष्परिमाणमतिविततवितत क्रियाशक्तिवैचित्र्यात्मकमस्ति-इति प्रतिपादयिष्यते । यद्यपि च प्राणभूमिकायामिवात्यन्तसंकुचितशरीराद्यात्मतायामपि परमेश्वरः पूर्णषट्त्रिंशत्तत्त्वस्फाररूप एव यथाप्रतिपादितम्, तथापि 'प्राक् संवित्प्राणे परिणता' इति नीत्या प्राणरूपः परस्याः शक्तेरन्तरङ्गमधिष्ठानम्, तदवरोहक्रमेण भूतभावशरीरावतरणादिति समग्रप्राणप्रसरभित्तिभूतमध्यमप्राणभूमिकाध्यारोहक्रमेणैव परशक्तिपदानुप्रवेशावष्टम्भपूर्वमेव स्वच्छन्दभैरवता अवाप्यते महायोगिभिः । मितयोगिभिश्च तत्तदान्तरकालांशविश्रान्तिपूर्वं विधिमनुतिष्ठद्भिः सा सिद्धिरविघ्नेनासाद्यते । अत एव प्रतिपादितप्रतिपादयिष्यमाणैतच्छास्त्रनिर्दिष्टः संहितान्तरनिर्दिष्टोऽपि वा सर्व

यहाँ यह ध्यान देना आवश्यक है कि, जिस तरह प्राण भूमिका में परमेश्वर स्फुरित है, उसी तरह अत्यन्त संकुचित शरीरादि भूमिका में भी पूर्ण ३६ तत्त्वों के स्फार में व्याप्त पूर्ण परमेश्वर भरित है । जब आगम कहता है कि, 'प्राक् संवित् प्राणे परिणता' तो उसका तात्पर्य यही होता है कि, प्राण रूप जो पराशक्ति का ही अन्तरङ्ग अधिष्ठान है, वह अवरोध के क्रम से भूतभाव से भावित शरीर में उसी पराशक्ति के प्रभाव से अवतरित है ।

समग्र प्राणप्रसर की भित्ति मध्यम प्राण है । यहाँ से योगी अध्यारोहण करता है । तब साधना के उत्कर्षों को आत्मसात करता है । प्राणोच्चार की ऊर्जा

उड्डीयान बन्ध–

117. वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रीं कुण्डलीमाशु बोधयेत्।।[1]

साधक योगी को चाहिए कि वह वज्रासन जिसे सिद्धासन[2] भी कहते हैं,में बैठकर प्राणायाम क्रिया का अभ्यास प्रारम्भ करे। इसमें सर्वप्रथम कुण्डली संचालन अर्थात् न्योली क्रिया, करे उसके अनन्तर तीनों बन्धों के साथ सूर्यभेद उज्जायी शीतली कुम्भक प्राणायाम करके भस्त्री प्राणायाम करे और इस प्रकार कुण्डलिनी का जागरण करने का प्रयत्न करे, ऐसा करने से कुण्डलिनी जागृत हो जाती है और प्राण ब्रह्मग्रन्थि का भेदन कर सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कर जाते हैं। (इस श्लोक में दो बार कुण्डली शब्द का प्रयोग दो भिन्न-भिन्न अर्थों में हुआ है, प्रथम कुण्डली शब्द से कुण्डली चालन शब्द) से न्योली (नलों को उठाकर) चलाना अर्थ समझना चाहिए और द्वितीय कुण्डली शब्द से 'कुण्डलिनी', अर्थ लेना चाहिए। ये दोनों भिन्न अर्थ ही यहां प्रसंग के अनुकूल हैं।

The Sadhak should practice pranayam, while sitting in the posture of vajrasana i.e. siddhasana. First of all he should practise the operation of kundali called Neoli kriya. There after he should do pranayam suryabheda Ujjai and sheetali kumbhak pranayam with three bandhs and thus endeavour to awaken his kundalini. The kundalini is awakened by this process and pierces into Brahman-granthi, or sushumna nadi. In this sloka, the term kundalini has been used twice. The connotation of the first term is to operate neoli (to raise the testicles) and the connotation of the other term Kundi is the kundalini. Both these different connotations are within the context.

118. भिद्यन्ते ग्रन्थ श्चास्य तदा लोहशलाकया।
तथैव पृष्ठवंशे स्यात् ग्रन्थिभेदस्तु वा पुनः।[3]

---

1. तुलनीय यो.शि. 1.112-12
2. वज्रासन या सिद्धासन की जानकारी के लिए 'राजयोग साधना और सिद्धान्त' ग्रन्थ देखें।
3. तुलनीय यो.शि. 1.113-14

फिर मुख बन्द करके कुम्भक करे। फिर शनैः शनैः नासिका के छिद्रों से वायु का रेचन करे। इस कुम्भक करने वाले को गुल्म और प्लीहा अर्थात् तापतिली और पित्त ज्वारादिक रोग नहीं होते हैं। यह मुद्रा भोजन या जल की इच्छा को बढ़ाने वाली है और सर्प के विष की अथवा अन्य विष अर्थात् जहर की शान्ति करने वाली है।

५ भस्त्रिका कुम्भक

भस्त्रिका नाम धौंकनी का है। इसका विधान यह है कि सतर (सीधा) बैठकर दोनों हाथ दोनों जंघाओं के ऊपर रखे और मुख अर्थात् होठों को ऐसा मिलावे कि जिससे हवा होठों में होकर न निकले; फिर नासिका के दोनों छिद्रों से पूरक करे, फिर रेचन करे, इसी प्रकार बारम्बार रेचन और पूरक शीघ्रता के साथ करे, और बीच में दम न लेने पावे। जैसे लुहार लोहे को गरम करता है, और जब लोहा ताव पर आता है उस वक्त अग्नि को इस कदर धोंकता है, कि बीच में दम न ले। वैसे ही जब तक शरीर में परिश्रम होकर थकावट न मालूम हो तब तक पूरक रेचन करे। जब थक जावे तब सूर्यस्वर से पूरक करे फिर कुम्भक करके बन्धपूर्वक चन्द्रनाड़ी से रेचन करे। परन्तु इस जगह कुम्भक करते समय जीमने (दक्षिण) हाथ के अंगूठे से सीधा नासिका का दक्षिण छिद्र बन्द करे, और अनामिका और कनिष्ठिका अंगुली से नासिका का वाम छिद्र बन्द करे। कुम्भक पूर्ण होने के बाद चन्द्रस्वर से रेचन करे, फिर चन्द्रस्वर से ही रेचन और पूरक बारम्बार करे। पिछली रीति के अनुसार पूरक रेचन करते करते थकने लगे तो डाबे (वाम) स्वर से पूरक करे और अना-

मिका और कनिष्टिका अंगुली से शीघ्र ही बन्द कर ले। कुम्भक पूर्ण होने के पीछे बन्धकपूर्वक अंगूठा हटाकर जीमणे (दक्षिण) स्वर से रेचन करे। फिर उस जीमणी (दक्षिण) नासिका से बारम्बार पहली तरह से रेचन-पूरक करे। जब थकने लगे तब पूरक करे, अंगूठे से छिद्र को बन्द कर ले, और ऊपर लिखी रीति से फिर रेचन करे। इस रीति से इस कुम्भक का वर्णन किया है।

इसका गुण यह है कि वात, पित्त, कफ इन तीनों प्रकार के रोगों को दूर करे और तीनों को समान रखे, और जठराग्नि को दीप्त करे, कुंडली नाड़ी सोती हुई को शीघ्र ही जगा दे। जो पुरुष इसको बारम्बार करेगा, उसको नाना प्रकार की सिद्धियां, और शीघ्रता से प्राणायाम की सिद्धि होगी। शरीर में जो अपानादि वायु है उनको बाहर फेंकना उसका नाम रेचक है, और भीतर को ले जाना उसका नाम पूरक है। और यथाशक्ति जो प्राणों को रोकना उसका नाम कुम्भक है।

इन कुम्भकों के करने से कुण्डली जो आधारशक्ति है वह जागृत होती है।

६ भ्रामरी कुम्भक

इस भ्रामरी कुम्भक का विधान यह है कि (भ्रमरी) चौइन्द्री (चतुरिन्द्रिय) होती है। वह तेइन्द्रिय लट को लाकर अपने घर में बन्द कर शब्द सुनाती है। इह शब्द के सुनने से वह लट भ्रमरी हो जाती है, ऐसा श्री आनन्दघनजी महाराज कहते हैं। वे इक्कीसवें श्रीनमिनाथ भगवान् के स्तवन की सातवीं गाथा में लिखते हैं कि—

"जिन स्वरूप थई जिन आराधे, वैसे ही जिनवर होवे रे।
भृंगी इलिका ने चटकावे, ते भृंगी जग जोवे रे॥७॥"

जैसा उस भ्रमरी का शब्द है, वैसे ही [illegible]

जल की इच्छा को बढ़ाने वाली है और सर्प के विष की अथवा अन्य विष अर्थात् जहर की शान्ति करने वाली है ।

५ भस्त्रिका कुम्भक

भस्त्रिका नाम धौंकनी का है । इसका विधान यह है कि सतर (सीधा) बैठकर दोनों हाथ दोनों जंघाओं के ऊपर रखे और मुख अर्थात् होठों को ऐसा मिलावे कि जिससे हवा होठों में होकर न निकले; फिर नासिका के दोनों छिद्रों से पूरक करे, फिर रेचन करे, इसी प्रकार बारम्बार रेचन और पूरक शीघ्रता के साथ करे, और बीच में दम न लेने पावे । जैसे लुहार लोहे को गरम करता है, और जब लोहा ताव पर आता है उस वक्त अग्नि को इस कदर धोंकता है, कि बीच में दम न ले । वैसे ही जब तक शरीर में परिश्रम होकर थकावट न मालूम हो तब तक पूरक रेचन करे । जब थक जावे तब सूर्यस्वर से पूरक करे फिर कुम्भक करके बन्धपूर्वक चन्द्रनाड़ी से रेचन करे । परन्तु इस जगह कुम्भक करते समय जीमने (दक्षिण) हाथ के अंगूठे से सीधा नासिका का दक्षिण छिद्र बन्द करे, और अनामिका और कनिष्ठिका अंगुली से नासिका का वाम छिद्र बन्द करे । कुम्भक पूर्ण होने के बाद चन्द्रस्वर से रेचन करे, फिर चन्द्रस्वर से ही रेचन और पूरक बारम्बार करे । पिछली रीति के अनुसार पूरक रेचन करते करते थकने लगे तो डाबे (वाम) स्वर से पूरक करे और अना-

मिका और कनिष्टिका अंगुली से शीघ्र ही बन्द कर ले । कुम्भक पूर्ण होने के पीछे बन्धकपूर्वक अंगूठा हटाकर जीमणे (दक्षिण) स्वर से रेचन करे । फिर उस जीमणी (दक्षिण) नासिका से बारम्बार पहली तरह से रेचन-पूरक करे । जब थकने लगे तब पूरक करे, अंगूठे से छिद्र को बन्द कर ले, और ऊपर लिखी रीति से फिर रेचन करे । इस रीति से इस कुम्भक का वर्णन किया है ।

इसका गुण यह है कि वात, पित्त, कफ इन तीनों प्रकार के रोगों को दूर करे और तीनों को समान रखे, और जठराग्नि को दीप्त करे, कुंडली नाड़ी सोती हुई को शीघ्र ही जगा दे । जो पुरुष इसको बारम्बार करेगा, उसको नाना प्रकार की सिद्धियां, और शीघ्रता से प्राणायाम की सिद्धि होगी । शरीर में जो अपानादि वायु है उनको बाहर फेंकना उसका नाम रेचक है, और भीतर को ले जाना उसका नाम पूरक है। और यथाशक्ति जो प्राणों को रोकना उसका नाम कुम्भक है ।

इन कुम्भकों के करने से कुण्डली जो आधारशक्ति है वह जागृत होती है ।

६ भ्रामरी कुम्भक

इस भ्रामरी कुम्भक का विधान यह है कि (भ्रमरी) चौइन्द्री (चतुरिन्द्रिय) होती है । वह तेइन्द्रिय लट को लाकर अपने घर में बन्द कर शब्द सुनाती है । इह शब्द के सुनने से वह लट भ्रमरी हो जाती है, ऐसा श्री आनन्दघनजी महाराज कहते हैं । वे इक्कीसवें श्रीनमिनाथ भगवान् के स्तवन की सातवीं गाथा में लिखते हैं कि—

"जिन स्वरूप थई जिन आराधे, वैसे ही जिनवर होवे रे।
भृंगी इलिका ने च[illegible] 238 / 275 गी जग जोवे रे ।।७।।"

जैसा उस भ्रमरी का शब्द है, वैसे ही शब्द-सहित पूरक करे, फिर कुंभक

टिप्पणी—"उज्जायी प्राणायाम' सर्वोत्तम माना गया है। इससे शरीर के ताप का शमन होता है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है, हृदय तथा फेफड़ों के विकार दूर होते हैं। बाह्य तथा आभ्यन्तरिक शुद्धि होकर स्नायु-मंडल अधिक क्रिया-शील बनता है। अङ्ग-प्रत्यङ्ग पुष्ट होते हैं। उत्साह, स्फूर्ति, क्षमता तथा जीवनी-शक्ति की वृद्धि होती है। शरीर सुन्दर तथा स्वस्थ बना रहता है।

विशेष—इस प्राणायाम के लिए प्रचुर मात्रा में शुद्ध वायु का होना अति आवश्यक है। अतः उसी स्थान पर करना चाहिए जहाँ शुद्ध जल, वायु उपलब्ध हो।

'भस्त्रिका' प्राणायाम

इस प्राणायाम में श्वास प्रश्वास की क्रिया लोहार की (धौंकनो) भाँथी के अनुसार जल्दी-जल्दो होती है, अतः इसका नाम 'भस्त्रिका' रखा गया है। यह अभ्यास कठिन है अतः जन सामान्य के लिए तव तक वर्जित है जब तक किसी योग्य गुरु का निर्देश प्राप्त न हो।

विधि—किसी भी आसन में वैठें, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। मुँह पूरब या उत्तर दिशा की ओर रहना चाहिए।

जो नासा छिद्र खुला हो, उससे अथवा बायें नासा छिद्र से २० बार जल्दी-जल्दी श्वास लें और छोड़ें। अंतिम बार गहरी श्वास लेकर दोनों

नासा-छिद्रों को बन्द कर 'मूलबन्ध' तथा 'जालन्धर-बन्ध' लगायें। फिर एक वन्ध को छोड़ते हुए दोनों नासिका-छिद्रों से श्वास छोड़ दें।

जल्दी-जल्दी श्वास लेते तथा छोड़ते समय नासा-छिद्र फैलने अथवा सिकुड़ने नहीं चाहिये। कुम्भक से ठीक पहले का 'पूरक' तथा वाद में किया गया 'रेचक' पर्याप्त गहरा होना चाहिए, शेष हल्के रहें। चेहरा सौम्य बना रहे तथा श्वास-प्रश्वास के प्रवाह में किसी प्रकार की रुकावट न आये।

लाभ—पूर्व वर्णित 'नाड़ी-शोधन' प्राणायाम के बाद यदि यह भस्त्रिका प्राणायाम किया जाय तो शरीर एकदम हल्का हो जाता है और वह पृथ्वी से ऊपर ऊठता हुआ प्रतीत होता है, श्रेष्ठ योगी जन इस अभ्यास द्वारा अपने विचलित वीर्य को पुनः वाष्प में परिवर्तित कर लेते हैं। इस क्रिया से शरीर की ऊष्मा में वृद्धि होती है तथा नाक और छाती की बीमारी दूर होती है।

निर्देश—इस प्राणायाम के अभ्यास काल में भोजन में मक्खन, घी तथा दूध की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। गर्मी के दिनों में यह प्राणायाम नहीं करना चाहिये। यदि श्वास में रुकावट हो तो नमक मिश्रित जल से 'जल नेति' करनो चाहिए। यदि अभ्यास के समय भीतर से पसीना निकले, आँखों के आगे अन्धेरा छाने लगे अथवा चक्कर आ उठे तो अभ्यास को रोक देना चाहिए और किसी अच्छे योगी-गुरु से निर्देश प्राप्त करना चाहिये।

'सूर्य-भेदन' प्राणायाम

इस प्राणायाम के द्वारा मणिपूरक चक्र स्थिति सूर्य सहस्र चक्र तक जा पहुँचता है अतः इसे 'सूर्य-भेदन', 'सूर्य-भेदी' अथवा 'सूर्य-भेद' कहते हैं। यह भी सर्व साधारण के लिए न होकर हठ योगियों के लिए ही है अतः इसे गुरु सामीप्य एवं गुरु निर्देशन के विना करना वर्जित है।

विधि—किसी भी आसन में सुख पूर्वक बैठ कर रीढ़ को एकदम सीधा रखते हुए, आँखें ध्यान मुद्रा से बन्द कर लें। तत्पश्चात् दाँयें नासा छिद्र (सूर्य) से गहरी श्वास (पूरक) लें, फिर, 'कुम्भक' के साथ 'मूल-बन्ध' एवं जालन्धर-बन्ध लगायें। अन्त में दाँयें नासा छिद्र से ही धीरे-धीरे 'रेचक' करें अर्थात् श्वास वाहर निकालें।

उक्त प्रक्रिया को विना किसी अनुपात के तीन बार दुहरायें। धीरे धीरे 'कुम्भक' का समय इतना अधिक बढ़ा लेना चाहिए कि शरीर पर

५. बन्ध—बन्धों का अन्तर्भाव भी मुद्राओं के अन्तर्गत किया जाता है। बन्धों से प्राणों का निरोध होता है। तीन बन्ध मुख्य है—

मूलबन्ध, उड्डीयान और जालन्धर।

६. **मूलबंध**—मूल (गुदा) और लिंग स्थान के रन्ध्र को बन्द करने का नाम मूल बन्ध है। बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्यभाग में दृढ़तापूर्वक जमाकर गुदा को सिकोड़ कर योनिस्थान अर्थात् गुदा और लिंग एवं कंद के बीच के भाग को दृढ़तापूर्वक संकोचन द्वारा अधोगत अपान वायु को धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने को मूलबन्ध कहते हैं। यह बन्ध सिद्धासन के साथ लगाया जाता है। इससे कुंडलिनी उठकर ऊपर की ओर चढ़ने लगती है।

उड्डीयान बंध—दोनों जानुओं को मोड़कर पैरों के तलुओं को आपस में भिड़ाकर पेट के नाभि के नीचे और ऊपर आठ अंगुल हिस्से को बलपूर्वक खींच कर मेरुदण्ड (रीढ़) से ऐसा लगादे कि पेट के स्थान पर गड्ढासा दिखे। जितना पेट के अन्दर की ओर अधिक खींचा जाएगा उतना ही अच्छा होगा। इस बन्ध से प्राण सुषुम्णा की ओर पक्षी की तरह उड़ने लगता है।

जालंधर बंध—कंठ को सिकोड़ कर ठोडी को दृढ़तापूर्वक कंठ रूप में स्थापित करे हृदय से ठोड़ी का अन्तर केवल चार अंगुल रहे। सीना आगे की ओर तना रहे। यह बन्ध कंठ के नाड़ीजाल को बाँधे रहता है। इस बन्ध से कंठ-स्वर मधुर-आकर्षक बनता है और कंठ के संकुचित हो जाने से इडा-पिंगला नाड़ियाँ बन्द हो जाती हैं तब प्राण सुषुम्ण में प्रवेश करता है।

लगभग सभी आसन और मुद्राएँ मूलबन्ध और उड्डीयान बन्ध के साथ किए जाते हैं।

५. महाबंध—महाबन्ध के द्वारा इडा, पिंगला और सुषुम्णा—इन

तीनों नाड़ियों के प्रवाह को एक ही दिशा में परिवर्तित कर अन्य क्रियाओं के साथ मन को आज्ञाचक्र पर स्थिर करना होता है।

विधि—बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्यभाग में जमा कर बायीं जंघा के ऊपर दाहने पैर को रख समसूत्र में हो, वाम अथवा जिस नासारन्ध्र से वायु चल रहा हो, उससे ही पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगाए। फिर मलद्वार से वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करके मूलबन्ध लगाए। मन को मध्य नाड़ी में लगाए हुए यथाशक्ति कुम्भक करे। इसके बाद पूरक की विपरीत वाली नासिका से धीरे-धीरे रेचन करे। इस प्रकार दोनों नासिकाओं से अनुलोभ-विलोम रीति से प्राणायाम करे।

इस महाबन्ध से प्राण ऊर्ध्वगामी होता है और इडा-पिंगला सुषुम्णा का संगम होता है।

आसन, प्राणायाम, बन्ध और मुद्राओं से कुंडलिनी जाग्रत की जाती है। इनके करने से प्राण इडा और पिंगला से निकलकर सुषुम्णा में प्रविष्ट होता है तब कुंडलिनी ऊर्ध्वगामी होती है।

प्राप्त होता है। इति।

इसका अभ्यास, जैसे अग्नि के लगने से घाँस जलकर खौंक या भस्म हो जाती है वैसे ही दीर्ध काल तक अभ्यास करने से साधक के दुर्गुण भस्म हो जाते है। इति।

अब श्रीगुरू राम! इच्छा से भस्त्रिका, प्राणायाम की रितिका निरूपण कहते है। सो जवन है तवन ऐसा है की पहले वामनासापुटसे प्राण को रेचन करें और उसिसे तुरन्त जल्दी से पी जाना और फिर तिसको जल्दी से नासापुटसे रेचक कर देना। तथा फिर उसी पुटसे पी कर वाम नासा पुटसे रेचन कर दो। और फिर वाम पुटसे पी करके दाहिने नाकसे रेचन कर दो। इसीप्रकार से जैसी लोहार की धोकनी चलती है तैसे

ही चतुर पुरूष शीघ्र–शीघ्र दोनों नासापुटसे बारी–बारी थोडी देर तक रेचक और पूरक करें। पीछे सम्पूर्ण पेटके प्राणवायु को वाम नासापुटसे रेचन कर दो। और किंचित काल तिसको बाहर रोककर फिर उसी वामनासापुटसे पूरक कर लो और तीस पूरक किये हुए प्राण को धिरज से अपनी शक्तिनुसार कुम्भक करके और पीछे धीरे दाहिने नासापुटसे रेचन कर दो। इसी प्रकार से एक प्राणायाम करके फिर दूसरी बार पहिले के नाई–नाई थोडी देर भस्त्रिका करके दाहिने नासिका से प्राण को रेचन करो और किंचित काल तिस को बाहर रोककर फिर दाहिने नासापुटसे पूरक कर लो और यथाशक्ति पेट में कुम्भक करके फिर वामनासापुटसे शनैः शनैः रेचन कर दो। इसी प्रकार से मुक्ति के साथ वामनासापुटसे और दाहिने नासापुटसे बराबर क्रम करके प्राणायाम का अभ्यास करों। अथवा पहला प्राणायाम वामनासापुटसे करो और दूसरा दाहिने से करों।

उपर लिखे अनुसार बराबर से करो। इसी प्राणायाम को भस्त्रिका अपितु कुम्भक कहते है। इसी के अभ्यास करने से बहुत जल्दी से प्राण का जय होता

ये तीन प्रकार के बन्ध योगाभ्यास में योग्य श्री संत गुरूजनों ने निरूपण किया है और कुंडलिको शीघ्र ही जगाकर प्राणों को ब्रह्मरंध्र में पहुंचाती है। अब इन बन्धों को भलिप्रकारसे जानने से ताके पिछे तुम कुंडलिनी को जागृत करो। जिसके जगाने से षट्चक्रों का तथा मेरूदंड की सर्व गांठी का बन्धन कट जाता है।

अब पहले के रित से थोडासा भस्त्रिका करके प्राणवायु को रेचन करो और उड्डियान करने के मोकामें जोर से अपान वायु को उपर की तरफ खिंचो। और तुरन्त ही बाहिरवाले प्राण को पूरक कर लो और अपनी शक्तिनुसार रोक, कुम्भक करके फिर रेचन कर दो। इसी तरह से चतुर पुरूष ने सिद्धासन पर बैठकर सायंकाल और प्रातःकाल में बराबर क्रम से वाम नासापुट और दक्षिण नासापुटसे चार घटिका तक साधक पुरूष को नित्य अभ्यास करना चाहिए। ये अब उड्डियान बन्ध को करने से मूलबन्ध स्वतः आप ही हो जाता है। क्योंकि जैसे मूलबन्ध से अपान का उपर को आकर्षण होता है तैसे ही उड्डियान बन्ध में नाभी के तरफ तानने में अपान का आकर्षण होता है। सो जिससे अपान वायु उपर को प्राण के घर में जाता है और फिर प्राण का पूरक करके कुम्भक करने से प्राण वायु नीचे को अपान के घर में जाता है। इसी प्रकार से प्राण और अपान दोनों के रगडने से शरीर के मध्य रहनेवाली अग्नी की वृद्धि होती है। और तवने अग्नी के तापसे और प्राणों के रगडने से जैसे दंड लगाने से सर्पिणी अपनी कुंडल छोडकर सीधी हो जाती है। तैसे जागी भई कुंडली

शक्ति अपने निद्रा को छोडकर सीधी होकर ब्रह्मरंध्र के मार्ग को छोड देती है। और तिस काल में सुषुम्ना के

छोडने से योगी लोग जन्म मरण से, संसार बन्धनों से मुक्त हो जाते है।

अब श्रीगुरू रामकृपा से सुषुम्ना का जवन दुसरा मार्ग है। तवन को पश्चिम मार्ग कहते है। तिसको खोलने की विधि निरूपण करते है। जिस करके मेरूदंडमें प्राण प्रवेश होते हुए ब्रह्मरंध्र में जाकर लीन होते है।

अब पूर्वोक्त रीतिसे थोडा भस्त्रिका करके प्राणवायु को एक नासापुटसे रेचन करो और तिसको बाहर ही रोक करके जल्दी से उड्डियान बन्ध करो। अब उड्डियान बंध करने के साथ नाभी को ऐसा जोर से पीछे को तानों, जिसमें नाभी और मेरूदंड एक हो जावें। फिर जल्दी से बाहर के प्राण को पूरक करके कुम्भक करो और तिस काल में मन से भी चिंतवन करो की यह प्राण मेंरूदंड में चढ रहा है। कुछ दिन तक ऐसा ही अभ्यास करते रहने से योगी के प्राण मेरूदंड में गमन कर जाते है। जैसे की बाहर के छिद्र में वायु प्रवेश करती है। फिर दिन–दिन क्रम पूर्वक अभ्यास करने से मेरूदंड में मार्ग की गांठों की ग्रंथीयों के समुह को साफ करता हुआ प्राण उपर को गमन करता है। फिर

दिन–दिन क्रम से अभ्यास करने से योगी के मेरूदंड के मार्ग की सब गाँठो को साफ करता हुआ उपर–उपर को गमन कर रहे है। जिस काल में चींटी के चालसे शरीर पर चढने से स्पर्श मालूम हो तब जानना की उपर को चढ रहा है। जिस काल में मेरूदंड में प्राण ब्रह्मरंध्र में पहूँच जावे तो फिर आप निरन्तर अभ्यास के बल से तिसको तहाँपर पूर्ण करो और अभ्यास करने में आलस मत करो।

श्रीगुरू रामकृपा से आज्ञानुसार अभ्यास को खुब सावधानी से अधिक–अधिक बढाते जावो। अब तिस काल मे भस्त्रिका त्याग करके केवल कुम्भक ही करो। जिस करके अधिक–अधिक प्राणों को पश्चिम मार्ग में सरलता से गमन होवे। अब युक्ति के साथ अभ्यास के अधिक बढाने से और अत्यन्त अल्पाहार

इसी प्रकार समस्त क्रिया करके वाम-नथुने से प्रश्वास निकालें। इसे बार-बार करें।

इससे पित्त शान्त होकर अम्लपित्त के विकार नष्ट होते हैं, दिव्य ज्योति की उत्पत्ति तथा बाह्यनेत्र-दृष्टि की वृद्धि भी होती है।

(१२) **अश्विनी-मुद्रा**—सुखासन से बैठकर गुदा को अन्दर की ओर सिकोड़ें फिर बाहर को फैलाएँ—इस प्रकार निरन्तर संकोच-विकास करें। जैसे गौ-भैंस अथा विशेष रूप से अश्व (घोड़ा) मल त्यागते समय गुदा का आकुंचन

और प्रसारण करता है—इसी प्रकार कई मिनिट तक करें।

इस मुद्रा के अभ्यास से ये लाभ होते हैं—

प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी की जागृति शीघ्र होती है, मूलाधार चक्र की शुद्धि होकर इसके विज्ञान में सुगमता, यहाँ प्रकाश की उत्पत्ति भी शीघ्र होती है।

(१३) **त्रिबन्ध-मुद्रा**—यथाविधि पद्मासन से बैठकर, किंचित् पूरक करके, प्रश्वास को समान-प्राण के साथ मिलाएँ और मूलाधार से अपान को ऊपर उठाकर तीनों बन्धों को लगाते हुए, इस आन्तरिक वायु को सुषुम्णा में प्रविष्ट करने का प्रयत्न करें। इसी अवस्था में रहकर, दोनों हथेलियाँ दोनों पार्श्वों में दाईं-बाईं ओर भूमि पर रखकर, नितम्बों को उठा-उठाकर भूमि पर धीरे-धीरे पटकें—ऐसा कई बार करें। इसमें लगाने वाले बन्ध इस प्रकार लगाए जाते हैं—

(१) जालन्धर बन्ध, कण्ठ को दबाकर ठोड़ी को स्कन्धास्थियों के मध्य-स्थान 'हँसली' अथवा कण्ठ के नीचे स्थित गढ़े 'कण्ठ-कूप' में लगाते हैं जिससे कण्ठ-द्वार प्राय: बन्द-सा हो जाता है।

(२) उड्डियान बन्ध, उदर को सिकोड़कर नाभि को पीछे मेरुदण्ड के साथ लगा देने से बनता है।

(३) मूलबन्ध, गुदा सहित अण्डकोशों को दृढ़ता से ऊपर की ओर आकर्षित करने से लगता है।

ये तीनों बन्ध स्थान-स्थान पर आसन, प्राणायाम और मुद्राओं में प्रयुक्त होते हैं। त्रिबन्ध मुद्रा के लाभ ये हैं—

सुषुम्णा में प्राण शीघ्र प्रवेश करने लगता है, कुण्डलिनी शीघ्र चैतन्य होकर ऊर्ध्व गमन करने लगती है, चक्र भी धीरे-धीरे प्रकाशित होने लगते हैं।

(१४) **मातङ्गिनी-मुद्रा**—जल में खड़े होकर अथवा रहकर ही किसी टूटीवाले कमण्डल या किसी पात्र में जल भरकर, उसे नाक से लगा अन्दर खींचें और मुख से बाहर निकाल दें। पश्चात् मुख में जल भरकर मुख बन्द करके नासिका-छिद्रों से बाहर निकाल दें; मुख को जल से पूर्ण भरकर, प्राण से इसे (जल को) धक्का देकर, पिचकारी के समान दोनों नथुनों से निकाल दें। इस प्रकार कई बार करें। इस मातङ्गी-मुद्रा के ये लाभ हैं—

इससे मस्तिष्क, ब्रह्मरन्ध्र और नेत्रों को तृप्ति मिलती है, तथा इन अङ्गों के रोग—सिर पीड़ा, नेत्र दुखना, गले के अन्दर नज़ला गिरना, जुकाम आदि रोग नहीं होते; शेष लाभ जलनेति के ही समान हैं। शीघ्र केश न पकना, दृष्टि की स्थिरता, मुख पर तेज तथा कान्ति छा जाती है।

करना बतलाया है ।

५ *भस्त्रिका-कुम्भक*—भस्त्रिका प्राणायाम कई प्रकारसे किया जाता है । इसके मुख्य चार भेद हैं—मध्यमभस्त्रिका, वामभस्त्रिका, दक्षिणभस्त्रिका और अनुलोम विलोमभस्त्रिका ।

(क) *मध्यम भस्त्रिका*—जैसे लुहारकी धौंकनीसे वायु भरी जाती है, इसी प्रकार दोनों नासिका-पुटसे वायुको आवाजके साथ धीमे-धीमे लंबा, दीर्घ और वेगपूर्वक मूलाधारतक पूरक करे । बिना कुम्भक किये इसी प्रकार दोनो नासिकापुटसे रेचक करे । इस प्रकार बिना आभ्यन्तर और बाह्य कुम्भकके आठ बार पूरक-रेचक करके नवीं बार पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करके दसवीं बार उसी प्रकार धीमे-धीमे दोनो नासिकापुटसे रेचक करे । यह एक प्राणायाम हुआ । इस प्रकार तीन प्राणायाम करे ।

(ख) *वामभस्त्रिका*—दक्षिण नासिकापुटको बंद करके उपर्युक्त रीतिसे वाम नासिकापुटसे मूलाधारतक आठ बार पूरक, रेचक करके नवीं बार पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करे । तत्पश्चात् उपर्युक्त विधि अनुसार दक्षिण नासिकापुटसे धीमे-धीमे रेचक कर दे । यह एक प्राणायाम हुआ ।

(ग) *दक्षिणभस्त्रिका*—वाम नासिकापुट बंद करके दक्षिण नासिकापुटसे आठ बार बिना आभ्यन्तर और बाह्य कुम्भकके उपर्युक्त विधि-अनुसार पूरक-रेचक करनेके पश्चात् नवीं बार पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करे । तत्पश्चात् वाम नासिकापुटसे रेचक करे । यह एक प्राणायाम हुआ ।

वामभस्त्रिका और दक्षिणभस्त्रिकाको मिलाकर करनेकी विधि—पहिले वामभस्त्रिकाका एक प्राणा-याम करे, फिर दक्षिणभस्त्रिकाका एक प्राणायाम, तत्पश्चात् वामभस्त्रिकाका एक प्राणायाम । इस प्रकार इन तीन प्राणायामोमें दो बार वामभस्त्रिका और एक बार दक्षिणभस्त्रिका होगा ।

(घ) *अनुलोम-विलोमभस्त्रिका*—जैसे लोहारकी धौंकनीसे वायु भरी जाती है इसी प्रकार बायें नासिकापुटसे वायुको आवाजके साथ धीमे-धीमे लंबा, दीर्घ और वेगपूर्वक मूलाधारतक पूरक करे । बिना कुम्भक किये इसी प्रकार दक्षिण नासिकापुटसे रेचक करे । बिना बाह्य कुम्भकके उसी नासिका-पुटसे पूरक करके फिर बाये नासिकापुटसे विधि-अनुसार रेचक करे । ये चार प्राणायाम हुए । इस प्रकार आठ बार बिना कुम्भक किये केवल पूरक, रेचक करते हुए नवीं बार वाम नासिकापुटसे पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करे । तत्पश्चात् दसवीं बार दक्षिण नासिकापुटसे रेचक करे । यह दस प्राणायाम-का पहला प्राणायाम हुआ । अब दक्षिण नासिकापुटसे आरम्भ करके नवीं बार कुम्भकके पश्चात् दसवीं

बार वाम नासिकापुटसे रेचक करें । यह दूसरा प्राणायाम हुआ । अब पहले प्राणायामकी भाँति तीसरा प्राणायाम करें ।

इन विधियोंमें पूरककी समाप्तिपर मूलाधार चक्रपर एक सेकंड (कुछ देर) ध्यानके पश्चात् रेचक करे । इसी प्रकार रेचककी समाप्तिपर नासिकाके अग्रभागपर कुछ देर (एक सेकंड) ध्यानके पश्चात् पूरक करें । कुम्भकके समय नाभि-स्थान मणिपुर-चक्रपर ध्यान लगावे । यह प्राणायाम तीन बार ही करे । अर्थात् तीनसे अधिक बार कुम्भक बढानेका यत्न न करें । किंतु तीनो प्राणायामोंकी संख्या दससे ऊपर शनैः-शनैः यथाशक्ति चार-चार बढाते हुए १४, १८, २२ इत्यादि करते हुए चले जायँ । पूरक, रेचक और कुम्भकका समय भी यथाशक्ति बढाते जायँ । अभ्यासीगण यदि चाहें और उनके पास समय अधिक हो तो तीन प्राणायामको बढाकर सात ग्यारह इत्यादि कर सकते हैं अर्थात् चार-चार बढा सकते हैं।

इस प्राणायामसे त्रिधातु-विकृतिसे उत्पन्न हुए सब रोग नष्ट हो जाते हैं, आरोग्यता बढती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है । गर्मी, सर्दी सब ऋतुओमें किया जा सकता है । कुम्भक बढाने, मनके स्थिर करने और कुण्डलिनी जाग्रत् करनेमें अति उपयोगी है । अभ्यासीगण ध्यान करनेसे पूर्व इसे अवश्य करे।

भस्त्रिकामें रेचक, पूरक अधिक लाभदायक होते है, इसलिये इनकी संख्या अधिक और कुम्भककी कम बतलायी गयी है । अभ्यासीगण यदि चाहें तो आभ्यन्तर कुम्भकके पश्चात् रेचक करनेके बाद बाह्य कुम्भक भी कर सकते हैं । बाह्य कुम्भकका समय आभ्यन्तर कुम्भकके समयसे आधा अथवा बराबर रख सकते हैं ।

(१) बलहीन अशक्त साधकोंको साधारण वेगपूर्वक, (२) स्वस्थ, शक्तिशाली साधकोंको लंबा, दीर्घ वेगपूर्वक और (३) अभ्यस्त साधकोको अतिवेगपूर्वक पूरक-रेचक करना चाहिये ।

रेचकमें पूरकसे अधिक समय देना चाहिये । इसलिये पूरक और कुम्भकमें उतना ही समय देना चाहिये जिससे रेचक करनेके लिये काफी दम बना रहे ।

निम्नलिखित दो प्राणायामोको भस्त्रिकाके अन्तर्गत समझना चाहिये—

(क) अन्तर्गमन प्राणायाम—सिद्धासनसे बैठकर वाम नासिकापुटसे रेचक करते हुए पूरे उड्डीयानके साथ वाम घुटनेपर सिरको टेक देना तत्पश्चात् पूरक करते हुए सीधा हो जाना । इस प्रकार रेचक, पूरक करते हुए दसवीं बार पूरक करके जालन्धरबन्धके साथ सिरको घुटनेपर रखकर यथाशक्ति कुम्भक करना, तत्पश्चात् जालन्धर-बन्ध खोलकर सीधे हो जाना । फिर रेचक करके तीनों बन्धोंके साथ

संग्राम—बाह्य और भीतर के वायु का टक्कर, बाहर निकलते हुये वायु को वहीं रोक देना और भीतर जानेवाले के बाहिर रोक देना।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्राणायाम सहायक बन्धों के नाम

प्राणायाम के सहायक तीन बन्ध हैं १ मूलबंध, २ उड्डियान बंध और ३ रा जालंधरबंध। इन तीनों बन्धों की सहायता से प्राणायाम की क्रिया सहज रीति से साध्य होती है। बन्धों के लगाने की विधि तथा लाभ निम्न प्रकार देखिये:—

(१) मूल बन्ध—पूरक करने के समय करना चाहिये। गुदा और शिश्न के बीच में जो चार अंगुल का स्थान है। उस स्थान में पड़ी का दवाव रखकर गुदा का आकुञ्चन करके अपान वायु को ऊपर खींचने से मूलबन्ध सिद्ध होता है। इससे अपान का प्राण से संयोग होता है, मलमूत्र अल्प होता है। और वीर्य का रक्षण होता है। इसलिये इसका अभ्यास करनेवाला पुरुष वृद्ध अवस्था में भी तरुण दिखाई देता है।

(२) उड्डियान बन्ध—यह बन्ध रेचक के समय करना होता है। संपूर्ण पेट को अन्दर खींचना और उसको जहां तक हो सके वहां तक पीठ की तर्फ ले जाने से यह बन्ध सिद्ध होता है। यह सुगम है तथा बड़ा लाभदायी है। क्षुधा प्रदीप्त होने से यह मृत्यु को दूर करनेवाला है।

(३) जालन्धर बन्ध—कंठ को सिकोड़ कर हनुको कंठ मूल में हृदय के ऊपर लगाने से यह बन्ध सिद्ध होता है। इसी को कंठ बन्ध भी कहते हैं। इसका छः मासतक योग्य रीति से अनुष्ठान करने से सिद्धि प्राप्त होती है।

पूरक के सयम मूलबन्ध करने से अपान की ऊर्ध्वगति होती है, कुम्भक के समय जालन्धर बन्ध करने से प्राण की निम्न गति होती। इसप्रकार अपान और प्राण का मध्य में संयोग

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

होकर उष्णता बढ़ती है, जठराग्नि प्रदीप्त होता है। इस उष्णता के बढ़ जाने से कुण्डलिनी की जागृति होती है। वह शक्ति जागृति होने के पश्चात् सुषुम्ना नाडी के द्वारा ऊपर चढ़ने लगती है। और सहस्रार चक्र में पहुंच कर शिव के साथ संयुक्त होती है। यही स्वानन्द साम्राज्य है। प्राणायाम के दृढ़ अभ्यास से इसकी सिद्धी होती है।

प्राणायाम की सच्ची विधि

2:27 PM
108 upni...handa ++
29

यथा श्रमो भवेद्देहे तथा सूर्येण रेचयेत् ॥ ३५ ॥
यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु ।
धारयन्ना[िसि]कामध्यं तर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ ३६ ॥
कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयाऽनिलम् ।
कण्ठोत्थितानलहरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ३७ ॥
कुण्डलीबोधकं पुण्यं पापघ्नं शुभदं सुखम् ।
ब्रह्मनाडीमुखान्तस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ३८ ॥
गुणत्रयसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ ३९ ॥

अब भस्त्रिका प्राणायाम को बतलाते है कि पद्मासन लगाकर, गर्दन और देह को सीधा रखते हुये, मुख को बन्द करके वायु को सावधानीपूर्वक नासिका से रेचन करे। फिर वायु को वेगपूर्वक शब्द करते हुये ऐसे खीचे कि कण्ठ, तालु, कपाल तथा हृदय को उसका स्पर्श जान पड़े। फिर उसे बाहर निकालकर पुनः पूरक करे, इस प्रकार वायु को बार-बार वेगपूर्वक इस प्रकार खीचे और भरे जैसे लुहार की भाथी चलती है। इसी विधि से शरीर स्थिति वायु को सँभालकर चलावे। जब श्रम जान पड़े तब सूर्य नाड़ी से पूरक करे और तर्जनी के अतिरिक्त चारों अंगुलियों से नासिका को मध्य से दृढ़तापूर्वक पकड़ कर कुम्भक करे तथा फिर बाँयी नाक से रेचक करदे। यह अभ्यास कण्ठ की जलन को मिटाता है और शरीर की अग्नि को बढ़ाता है, कुण्डली को जगाता है, पुण्यकारी, पाप नाशक

शुभ और सुखदायक है। ब्रह्मनाड़ी (सुषुम्ना) के मुख पर जो कफ आदि रहता है उसको नष्ट करने वाला है। यह सत् आदि तीनों गुणों से उत्पन्न तीनों ग्रन्थियों का भेदन करने वाला है। इसलिये इस भस्त्रिका नामक प्राणायाम का विशेष रूप से अभ्यास करना चाहिये ॥ ३२-३९ ॥

चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्यं योगिभिर्वीतकल्मषैः ॥ ४० ॥
प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिधः ।
जालन्धरस्तृतीयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते ॥ ४१ ॥
अध
आ

Tools Mobile View Play

भवति' ततोयोगनिद्रा भवति (शां० उ०) अर्थात् उससे उन्मनी दशा प्राप्त होती है और उससे योगनिद्रा होती है ।

मूलबंध वर्णन

पार्ष्णिभागेन संपीडय योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ।।६१।।
अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आंकुचनेन तं प्राहुर्मूलबन्ध हि योगिनः ।।६२।।

टीका – एड़ी से योनि स्थान को दबाकर गुदा का संकोच करे और अपान वायु का ऊपर की ओर आकर्षित करे, इसे मूलबन्ध कहते हैं । जो अधोगति वाले अपान वायु को बलपूर्वक ऊर्ध्वगामी करता है, उसे योगीजन मूलबन्ध कहते हैं ।।६१—६२।।

व्याख्या –योनि स्थान का अभिप्राय है गुदा और लिंग के मध्य भाग से । उस स्थान को एड़ी से भले प्रकार पीड़ित करके गुदा को सकोड़े और अपान वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करे । यह क्रिया कुण्डलिनी जागरण में अत्यन्त सहायक होती है । इसके विषय में कहा है—

अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ।।
अपाने चोर्ध्वगे याते सम्प्राप्ते वह्नि मण्डले ।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता ।।

अर्थात्—अधोगति वाले अपान को शक्तिपूर्वक गुदा के आकुंचन द्वारा ऊपर ले जाने से मूलबन्ध होता है । अपान ऊपर जाकर वह्निमण्डल से मिलता है तो वायु के प्रभाव से अग्नि की अत्यधिक तीव्रता होती है । इत्यादि से कुण्डलिनी जागरण की विधि कही है, जिसका वर्णन आगे किया जायगा ।

गुदं पार्ष्ण्या तु संपीडय वायुमाकुंचयेद्बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ।।६३।।

टीका—एड़ी से गुदा का भले प्रकार संपीडन करके बलपूर्वक वायु को बार-बार इस प्रकार आकर्षित करे कि जिससे वह सुषुम्ना के ऊपरी भाग में जा पहुँचे ।।६३।।

6:57 PM 4G 31

3. Clapping thrice is also called one Matra.

However, Skandapurana (quoted by Brahmananda in Jyotsna on HP II / 12) reminds us that producing sound through fingers or clapping or moving palm on the knee should neither be very fast nor too slow. Such a calculation is not easy to follow while practicing Pranayama.

Modern concept of Matra:

Modern concept of time unit is comparatively easy to follow. If one matra is transformed as one second, it becomes easy to calculate for the practitioner. In this way:

Lowest type of Pranayama will take 12 + 48+ 24 = 84 seconds x 2 = 168 seconds for one round of NS Pranayama.

Intermediary Pranayama can be completed in 16 + 64 + 32 = 112 seconds x2 = 224 seconds for one round of NS Pranayama.

The best Pranayama consists in 20 + 80 + 40 = 140 seconds x 2 = 280 Seconds of NS Pranayama

The calculation has been doubled in order to find out total matra required for one round of nadishodhana Pranayama.

One must not forget that these stages are obtained very slowly, gradually and with proper training. HYP clearly warns a practitioner of pranayama that just as wild animal like elephant, lion or tiger are tamed slowly , similarly repiration should be brought under control otherwise it will harm the practitioner (HYP II / 15).

Constant Contact Try It Free

6:43 AM 4G 70

Discover Updates Search Recent More

6:43 AM
4G
70
Discover
Updates
Search
Recent
More

कुम्भक तथा बाहर निकालना पूरक प्राणायाम कहलाता है।

इनका अभ्यास किसी जानने वाले की सहायता से ही करें। इनके अभ्यास से प्राण अपान दोनों की गति रुक कर मन और इन्द्रियां अपने वश में आ जाते हैं। शरीर के समस्त दोष प्राणायामाग्नि से भस्म हो जाते हैं।

बन्ध

सिद्धासनादि मूलबन्ध सहित करने पर ही पूरा लाभ देते हैं। इस लिये तीनों बन्धों का भी किञ्चित् ज्ञान करना आवश्यक है।

मूलबन्ध

नाभी से नीचे के भाग को ऊपर आकर्षित करना मूलबन्ध कहलाता है। इसके अभ्यास से वीर्य की ऊर्ध्वगति होती है।

उड्डीयान बन्ध

खड़े होकर या बैठे ही प्राण को बाहर निकाल पेट का संकोचन करें यहां तक कि पेट रीढ़ की हड्डी से लग जाय। जब अधिक समय तक न रुक सकें तब श्वास लेकर पुनः निकाल दें और पूर्वानुसार बन्ध लगायें। अनेक बार इसका अभ्यास करें। इसके अभ्यास से कब्ज दूर हो जठराग्नि प्रदीप्त होती है। वीर्य रक्षा में भी सहायक है।

जालन्धर बन्ध

ठुड्डी को छाती से लगा दें। पीठ सीधी रहे। इसे ही जालन्धर बन्ध कहते हैं। पूरक प्राणायाम करने के बाद इस बन्ध का लगाना उचित है। इससे प्राण की गति मस्तिष्क की ओर नहीं होने पाती। इसके अभाव में प्राण के मस्तिष्क की ओर जाने से मूर्छा आने की सम्भावना रहती है। सर्वाङ्गासन में यह बन्ध स्वतः ही लग जाता है।

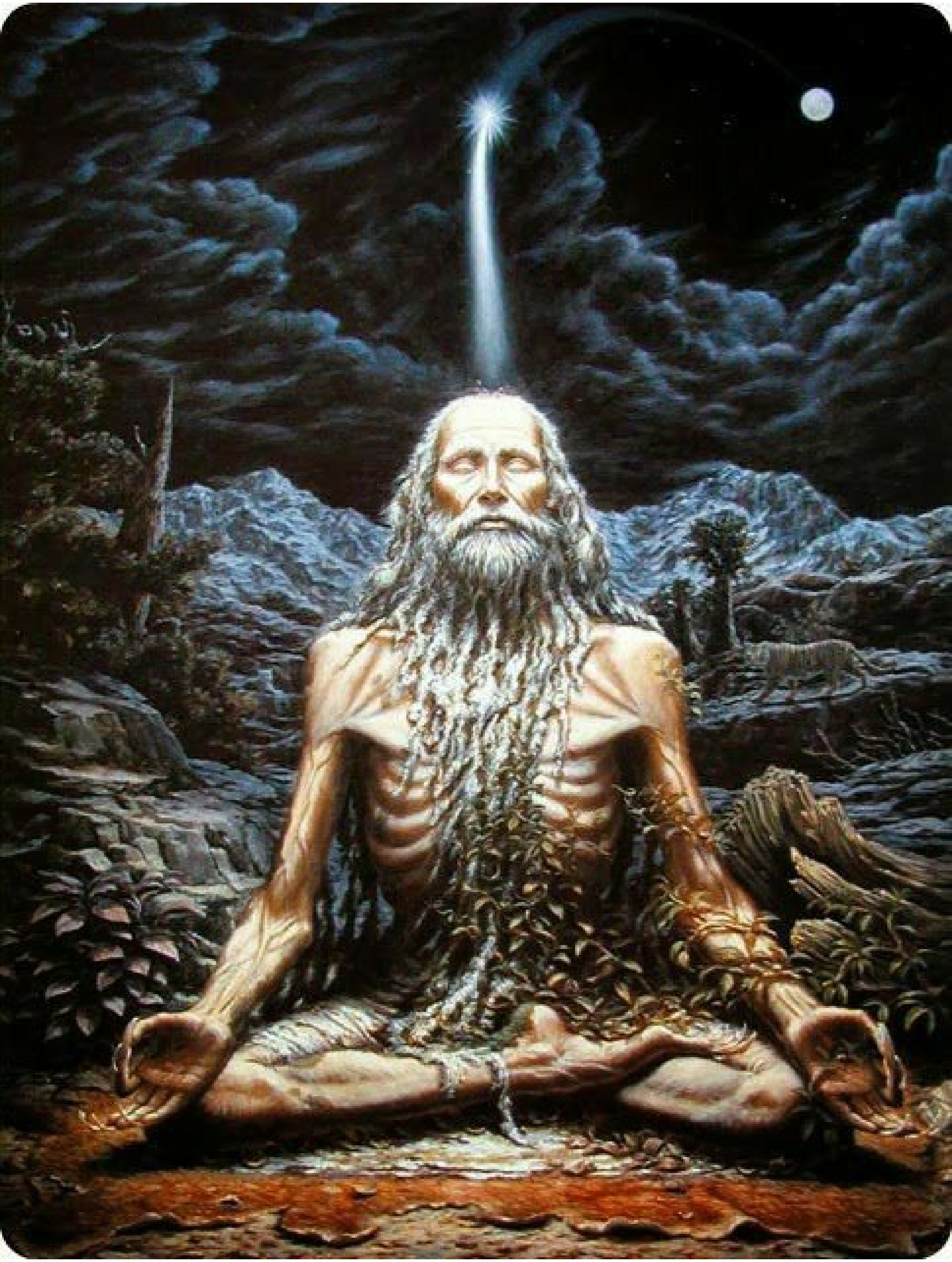
शरीर को स्वस्थ रखने के लिये उपरि पहले लिखे गये आसन पर्याप्त हैं। इनके सतत अभ्यासी को कोई व्याधि नहीं सताती। लेकिन जो व्यक्ति शक्ति बढ़ाने के इच्छुक हैं या शक्ति के चमत्कार दिखलाना चाहते हैं उनके लिये उपासना पर्याप्त नहीं है। उन्हें दण्ड बैठक, कुश्ती मुग्दर घुमाना, दौड़ना, तैरना, पैरेलल बार, हारिजन्टल बार और मलखम्भ इत्यादि व्यायामों का अभ्यास नियमपूर्वक करना आवश्यक है। साथ ही वीर भावना और आपत्ति में परम सहायक

6:43 AM 4G 70

Discover Updates Search Recent More

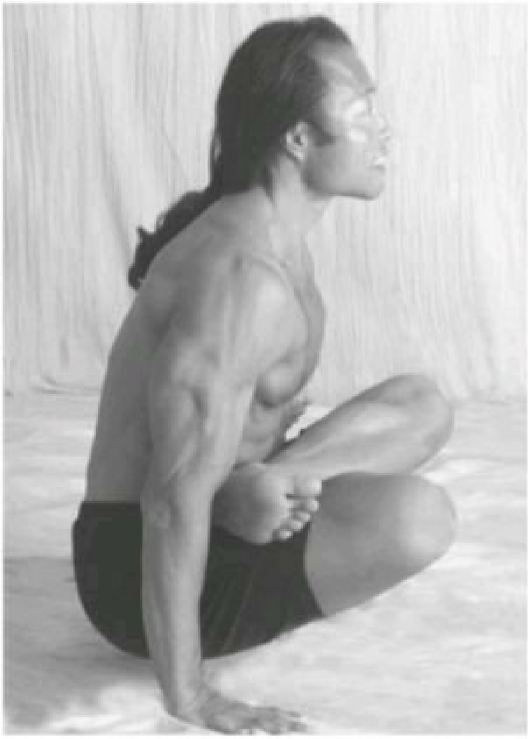
6:43 AM 4G 70

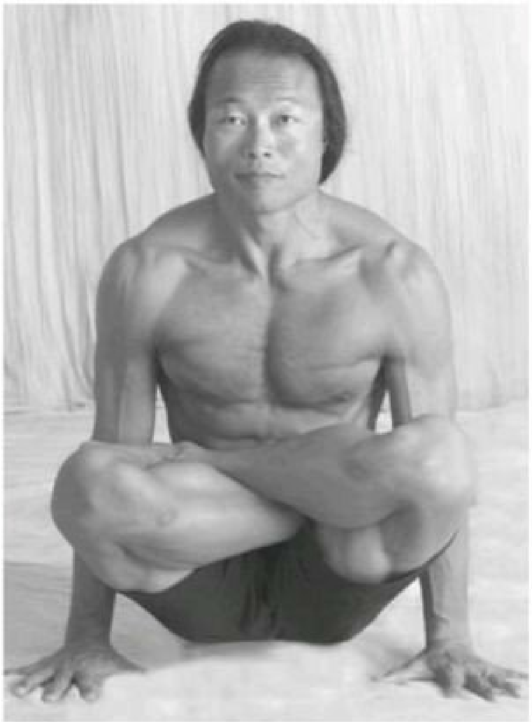
Discover Updates Search Recent More



04:51
2_5465342001509566419

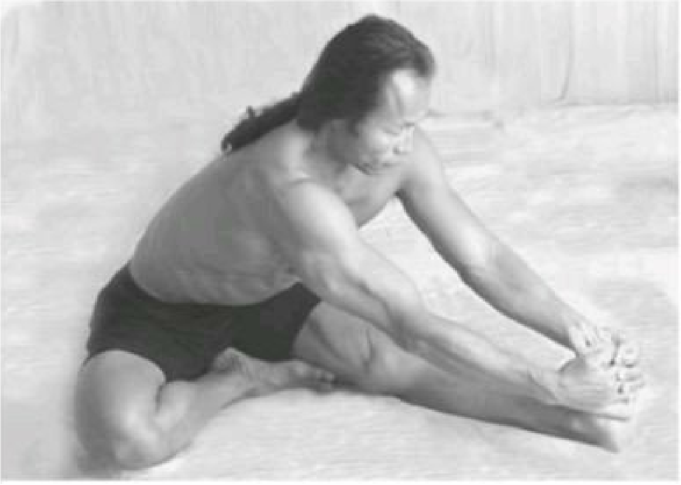
that the primary purpose of this pose is to bring your attention inward, enhancing the communication between the mind and the body.





04:51
2_5465342001509566419

consciously release further into the pose, having the intention to relax with each exhalation. Hold this position, breathing deeply for several moments, then slowly release.



Repeat the pose with your left knee bent, flexing forward to grasp your right ankle or foot. Again, find your point of resistance, then introduce the intention to surrender, using your breath to release more deeply into the pose. Listen to the information your body is sending to you.

08:14

The Serpent Power : Arthur Av...

INTERNET ARCHIVE

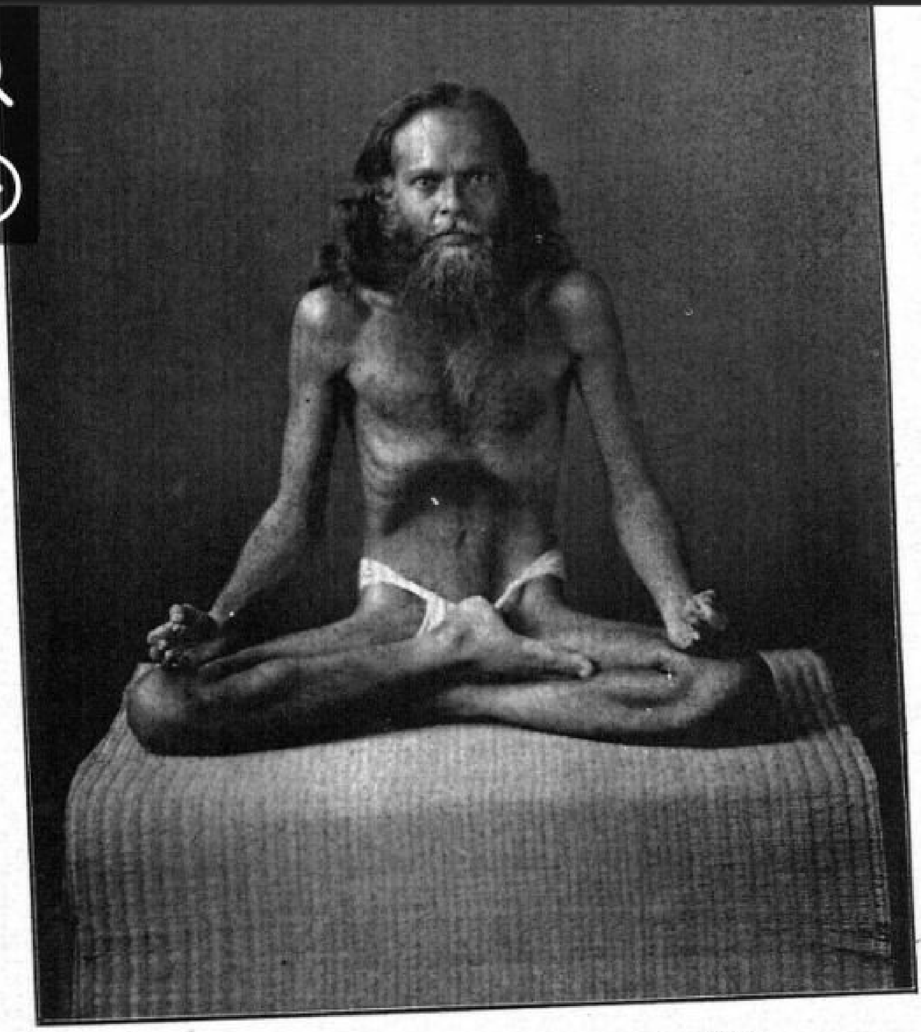


PLATE XIV. MŪLABANDHA IN SIDDHĀSANA

(*Vide* p. 214)

To face p. 136.

(504 of 740)

Favorite Share Flag

The Serpent Power

by Arthur Avalon (aka John George Woodroffe)

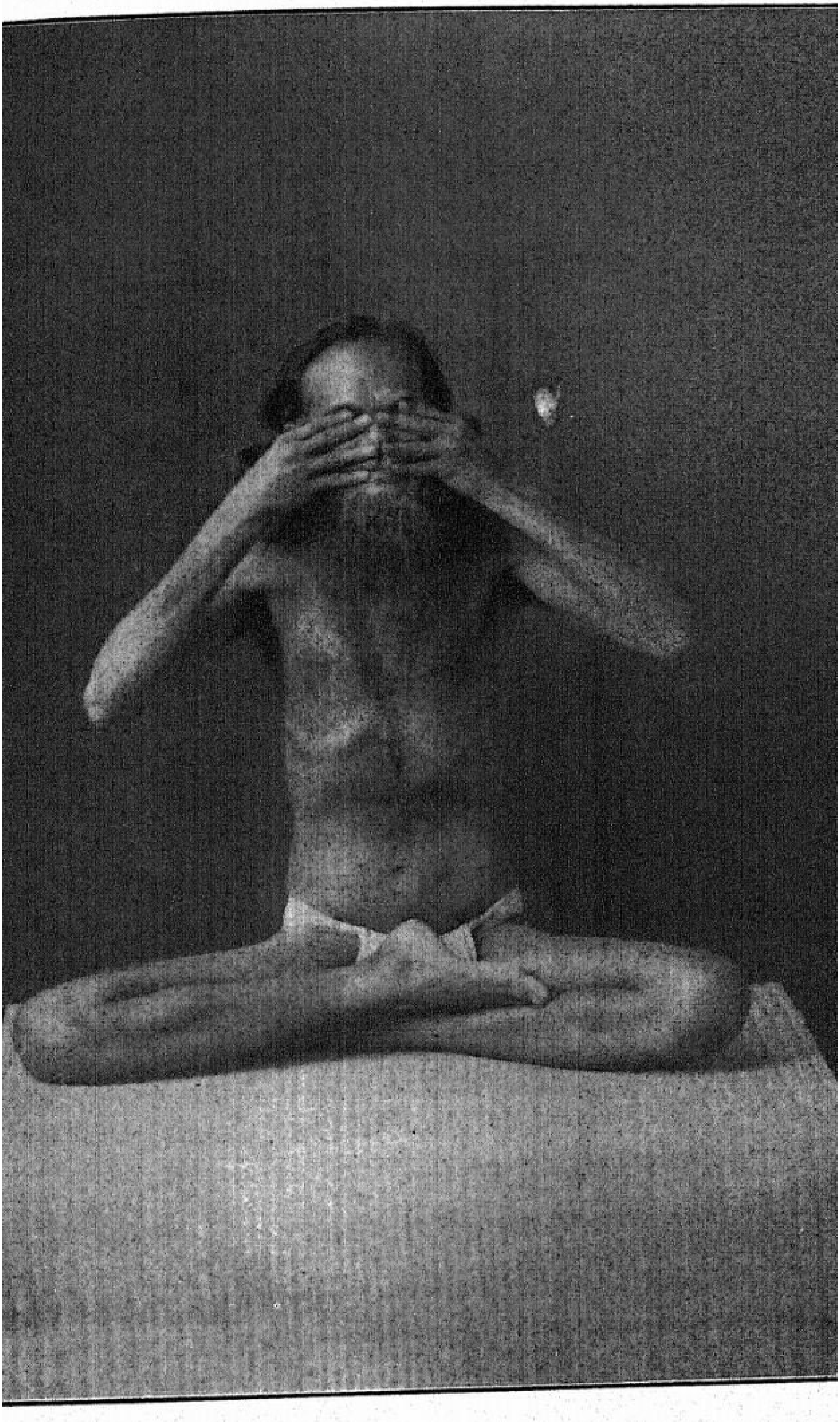


PLATE XV. YONI MUDRĀ IN SIDDHĀSANA
(*Vide* p. 209)

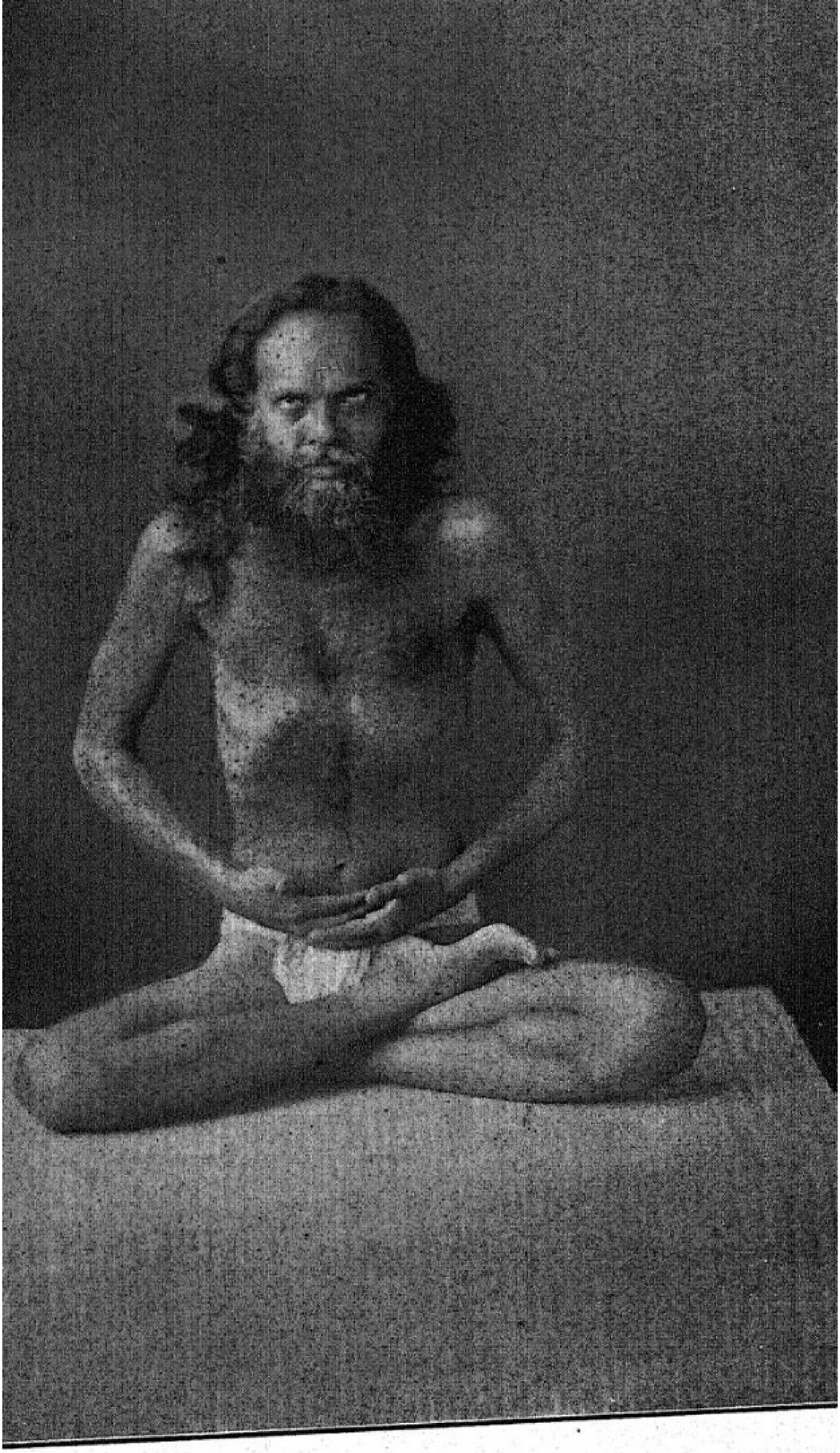


PLATE XIII. MAHĀBANDHA

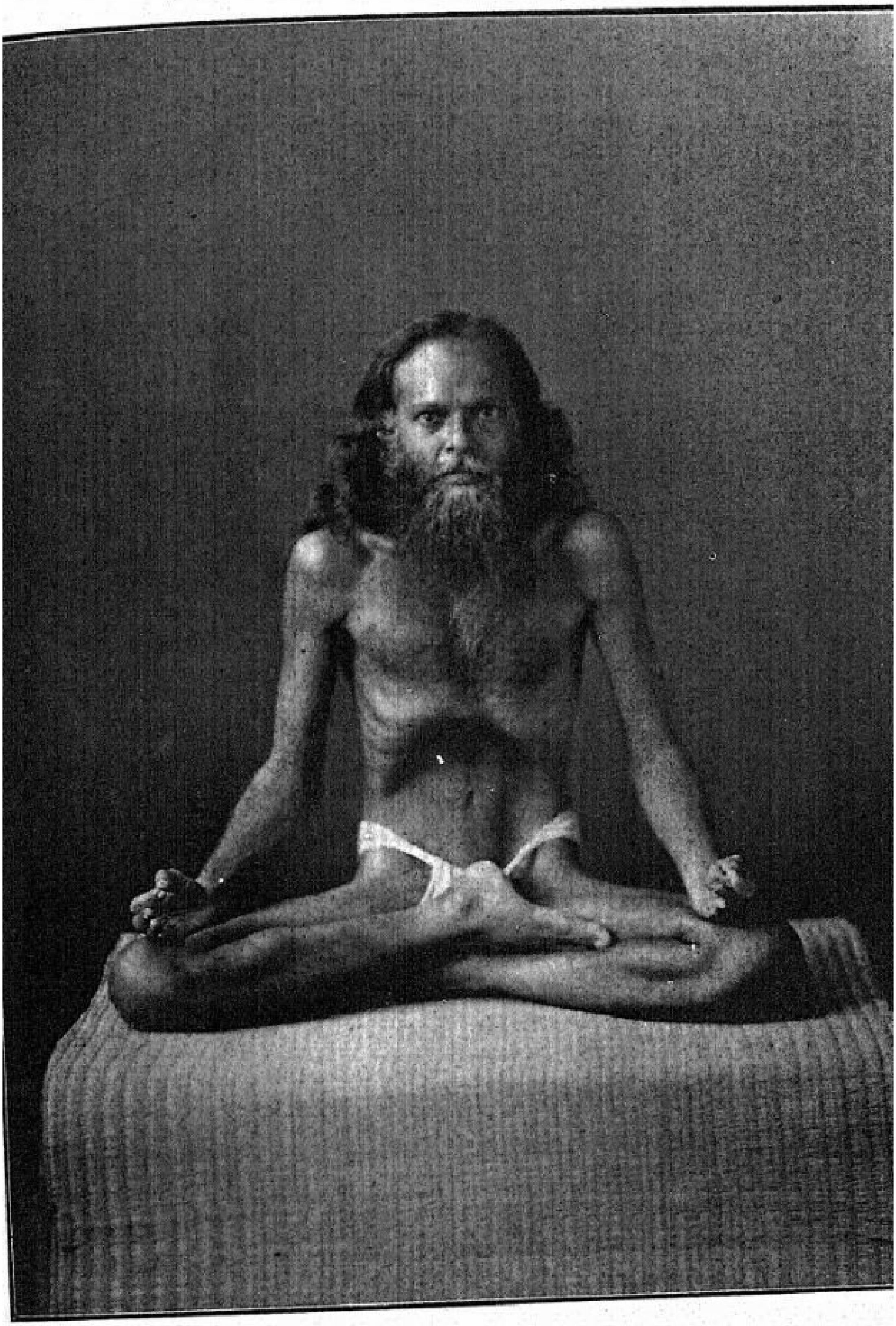


PLATE XIV. MŪLABANDHA IN SIDDHĀSANA
(*Vide* p. 214)

To face p. 136.

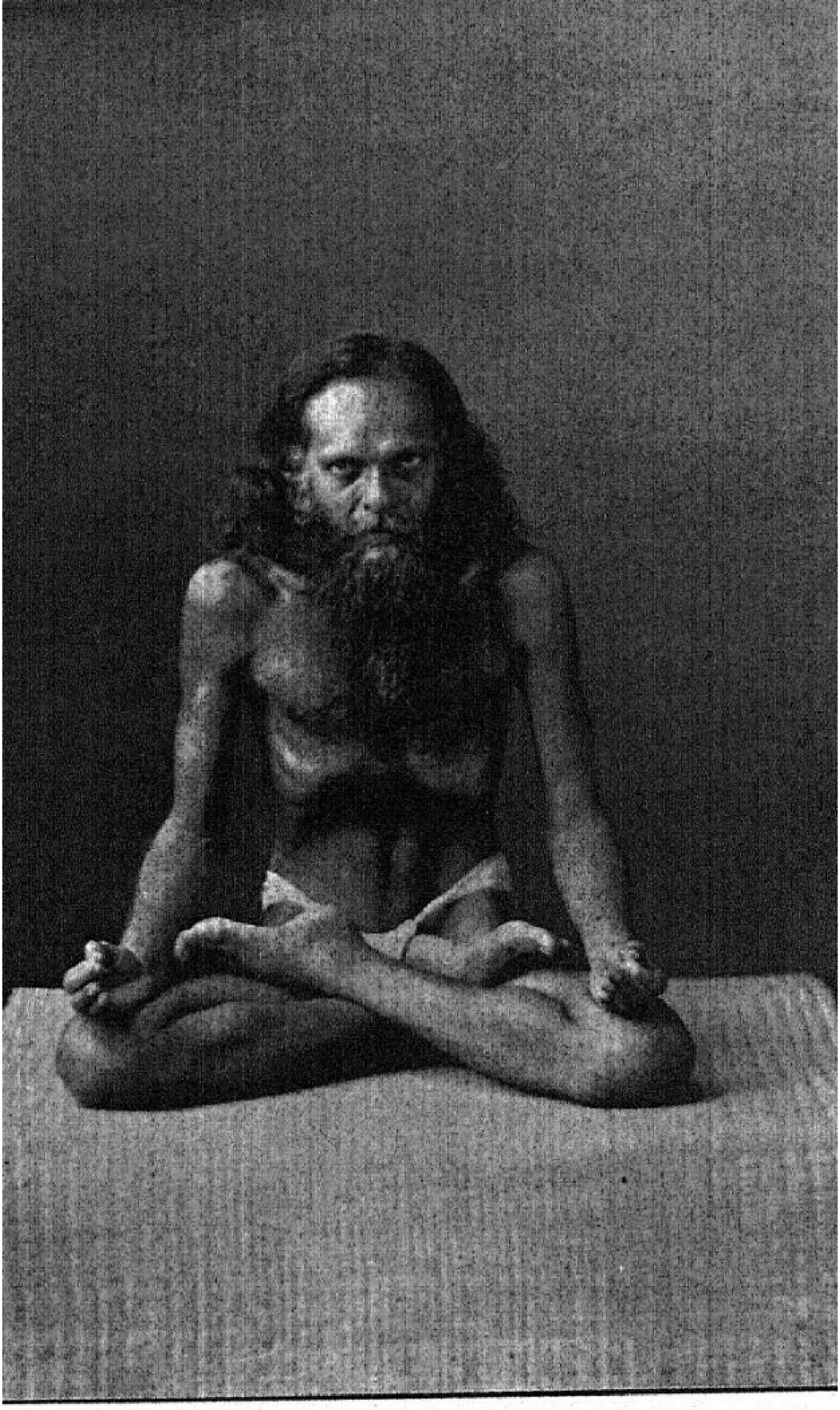


PLATE X. PADMĀSANA WITH LAULIKĪ
(*Vide* p. 205)

104.

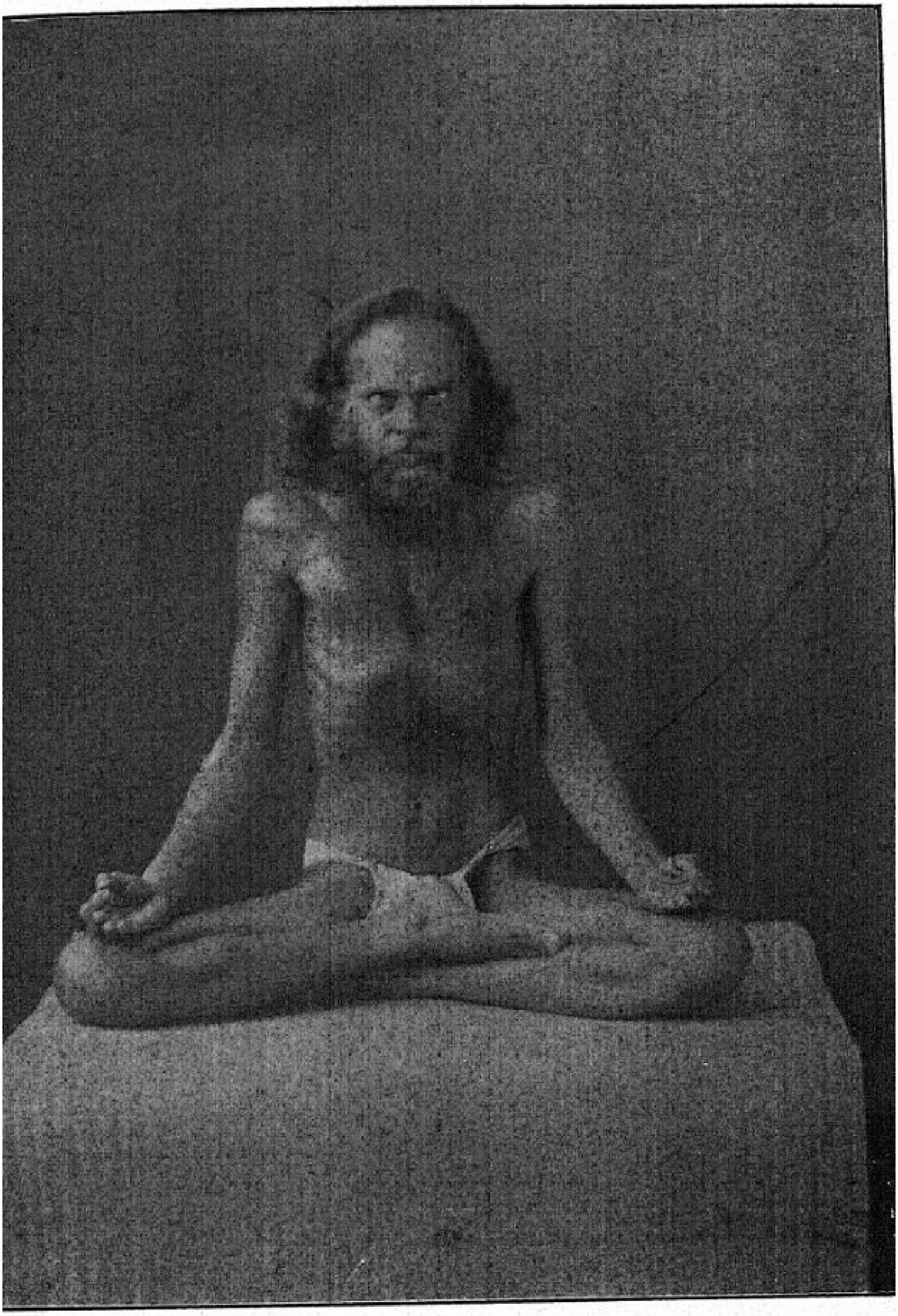
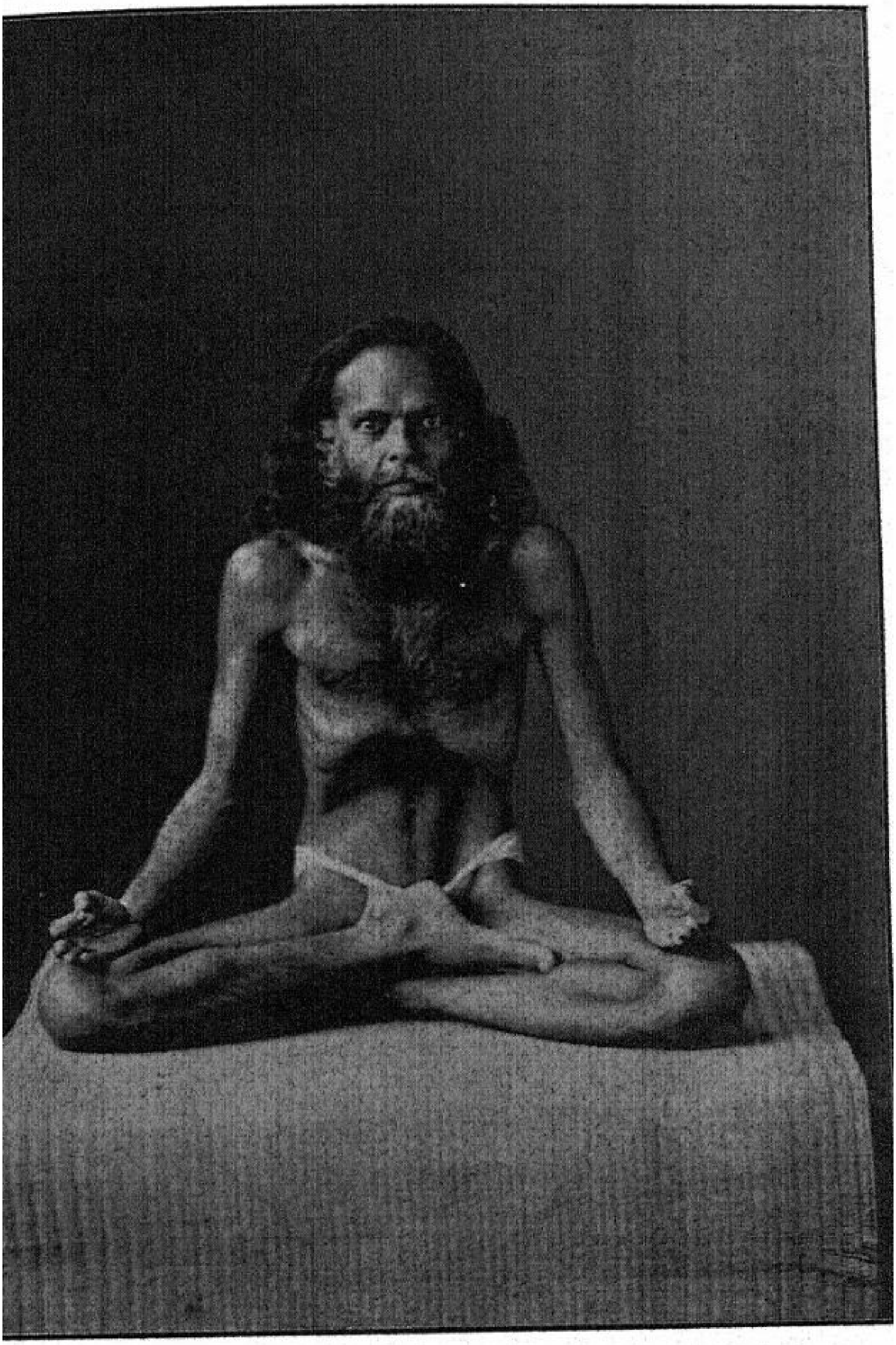


PLATE XII. UDDIYĀNA BANDHA IN SIDDHĀSANA—2ND STAGE
(*Vide* pp. 208 and 212)

ce p. 120.



LATE XI. UDDIYĀNA BANDHA IN SIDDHASANA—1st STAGE

(*Vide* pp. 208 and 212)

p. 112.

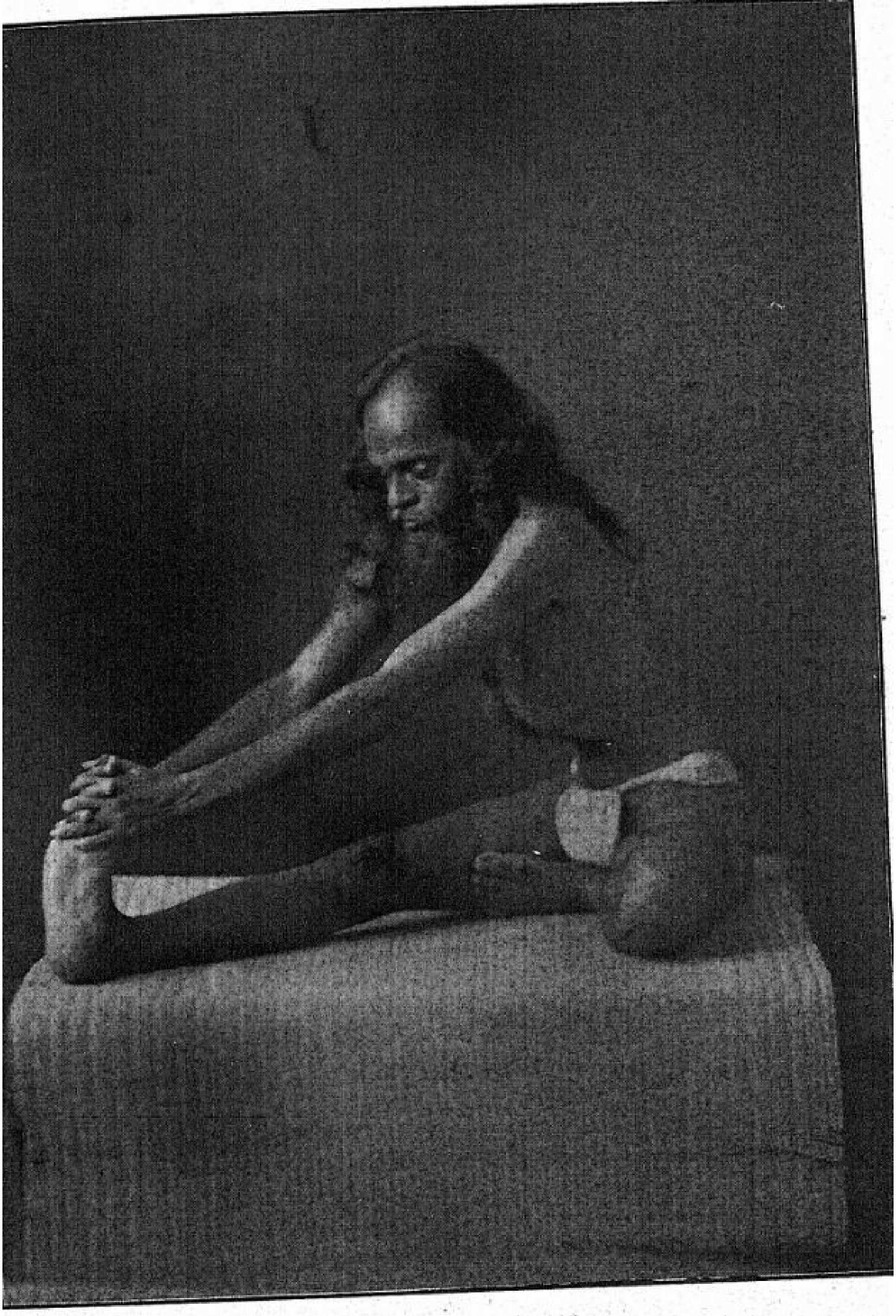


PLATE XVI. MAHĀMUDRĀ
(*Vide* pp. 211 and 214)

o face p. 152.

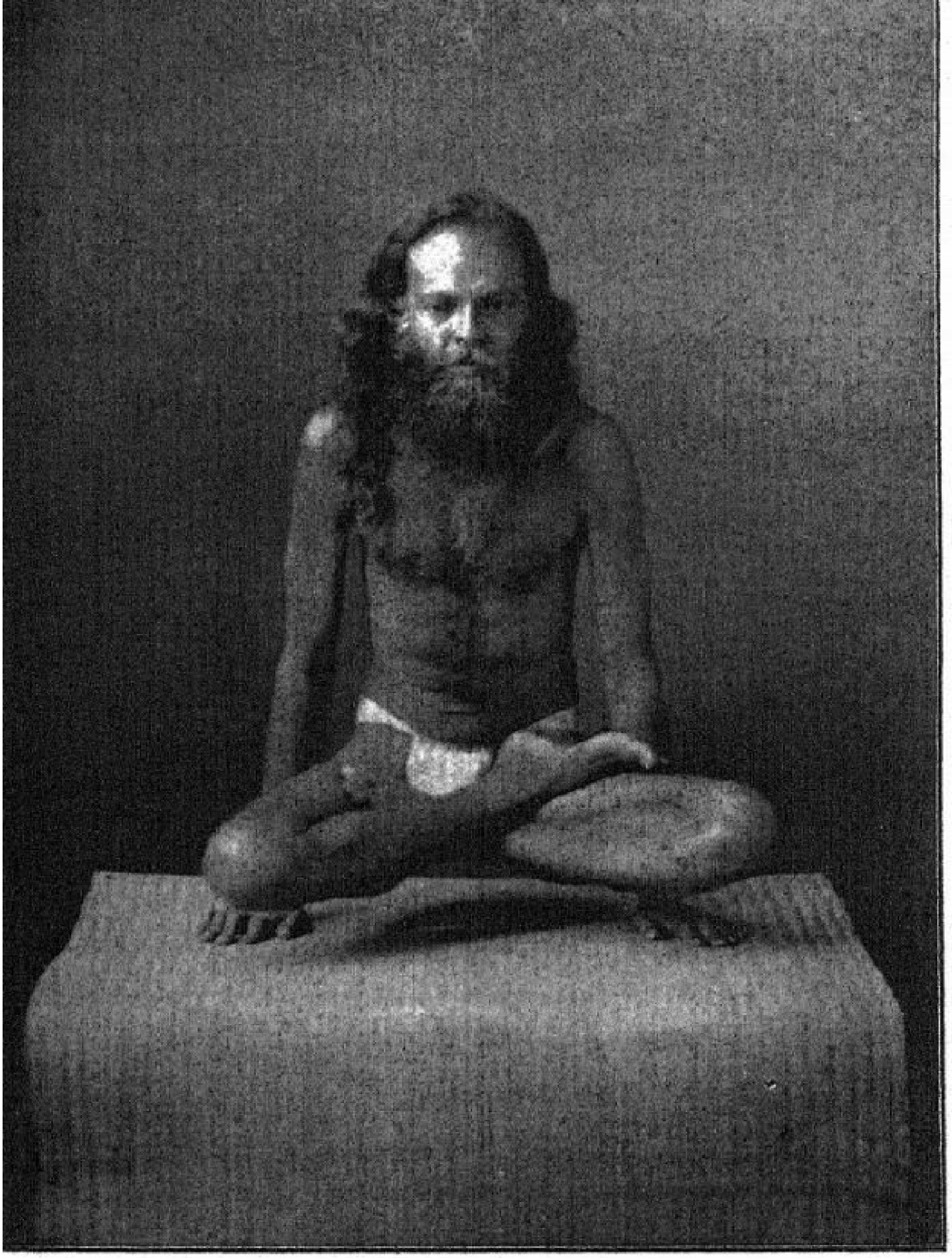


PLATE IX. MAHĀBEDHA ACCORDING TO HATHAYOGAPRADĪPIKĀ AND YĀMALA

face p. 96.

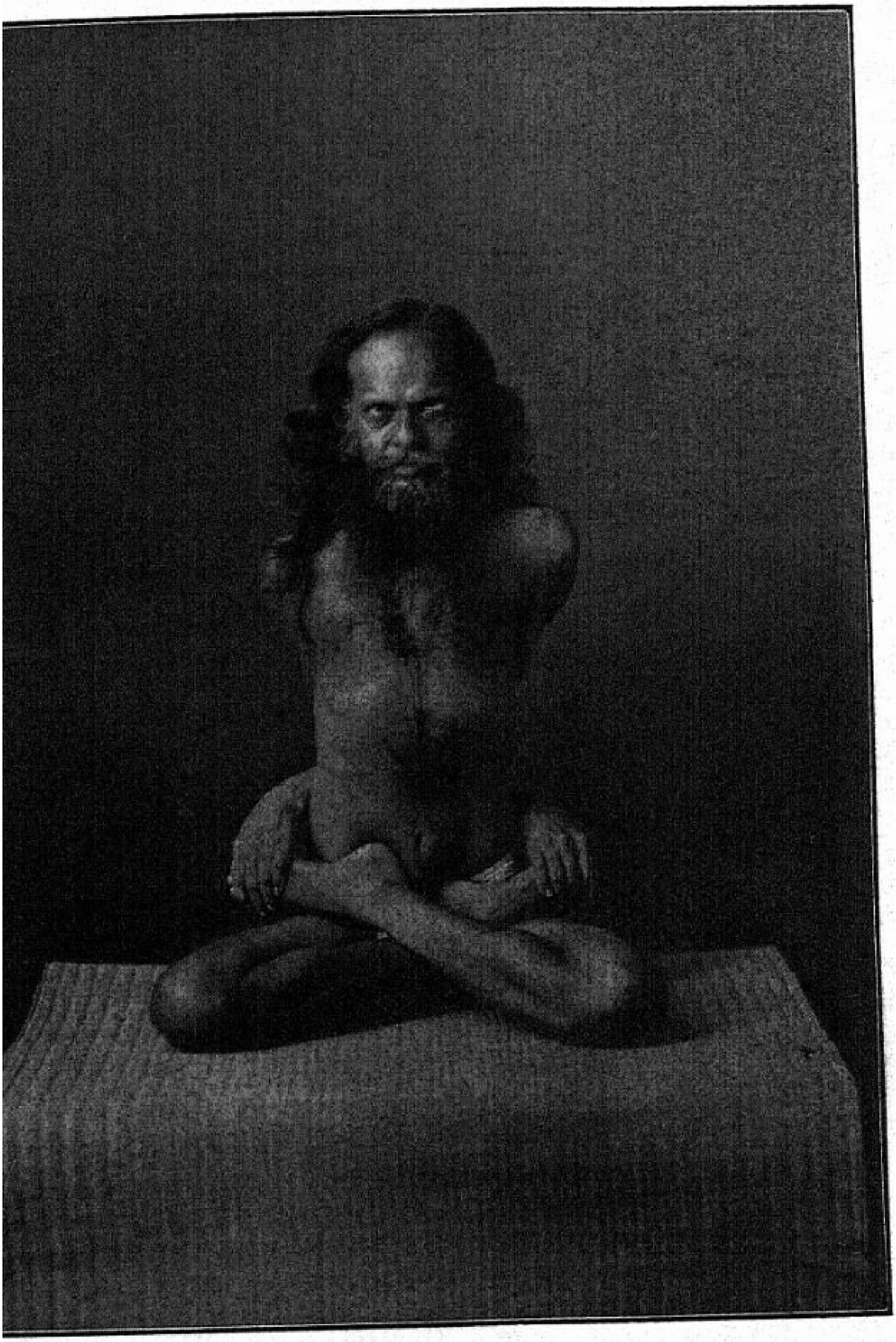


PLATE XVII. BADDHA-PADMĀSANA

p. 160.

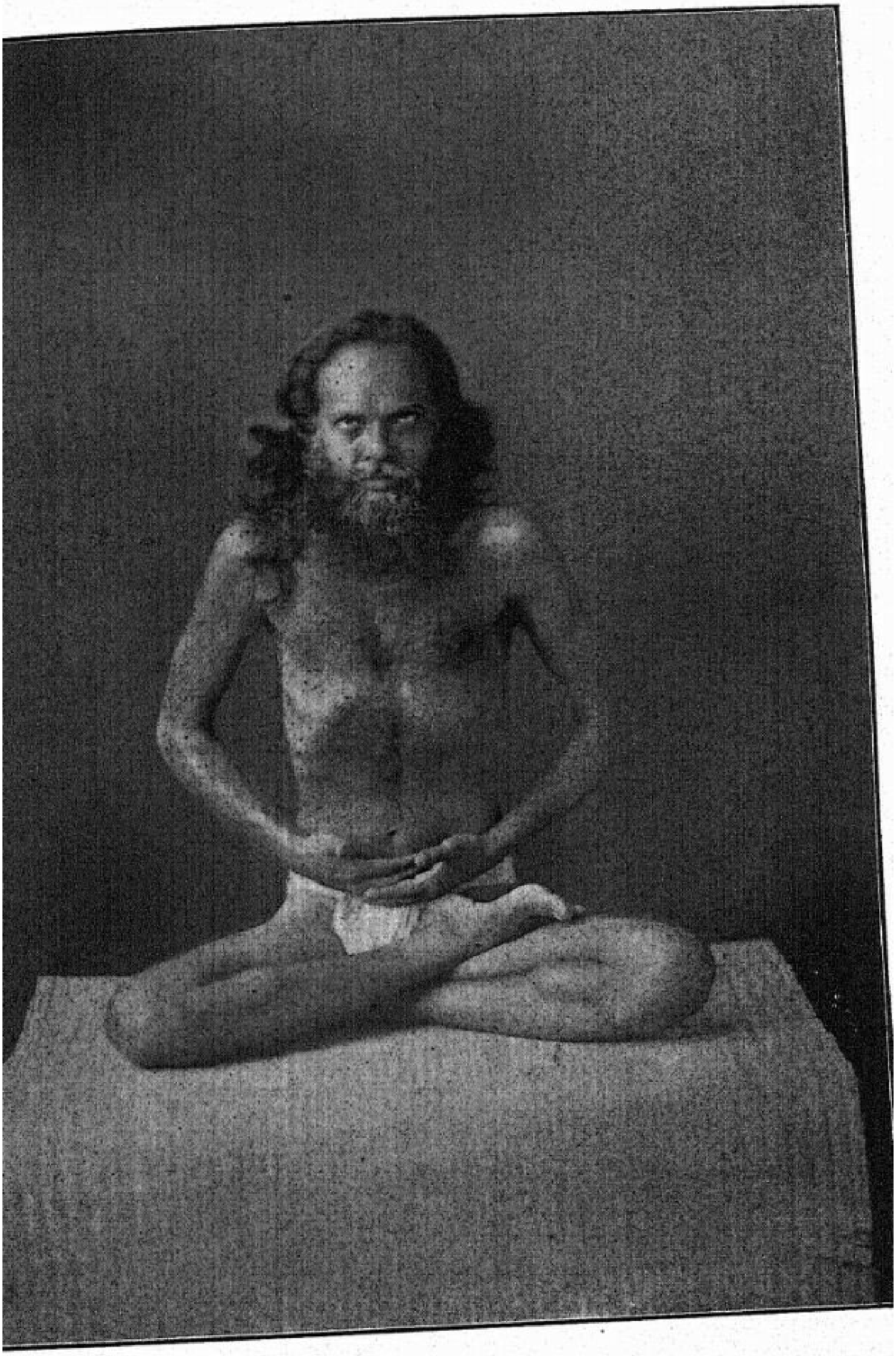


PLATE XIII. MAHĀBANDHA

p. 128.

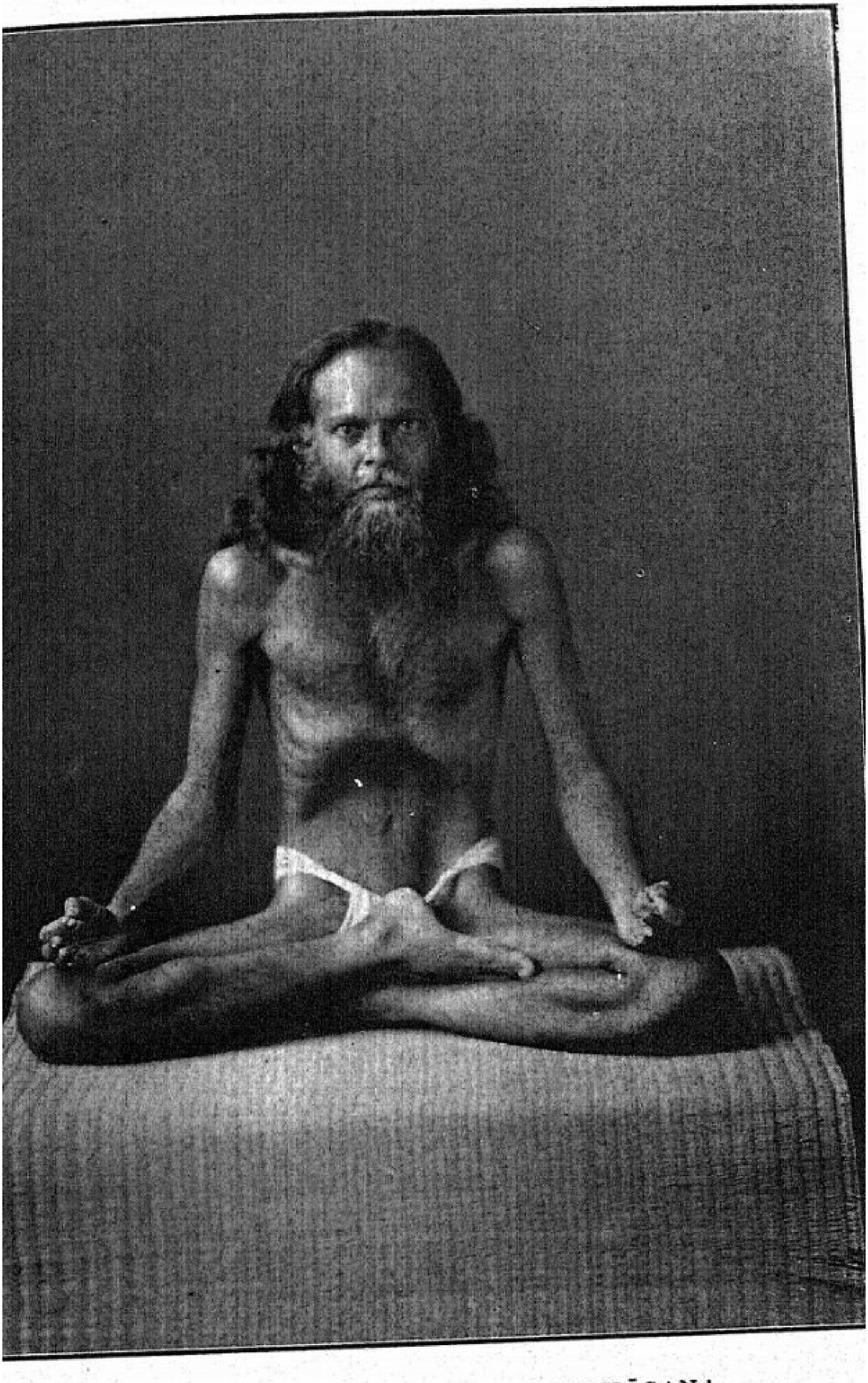


PLATE XIV. MŪLABANDHA IN SIDDHĀSANA
(*Vide* p. 214)

।। सप्तमः पटलः ।।

श्री देव्युवाच

आसां मन्त्रोदयं दिव्यं कथय स्व प्रसादतः।
येन विज्ञानमात्रेण मन्दपुण्योऽपि सिद्ध्यते।।१।।

एतच्छ्रुत्वा तु वैष्णव्यं देवदेवेन शूलिनः।
विहस्य सुचिरं कालं प्राश्यपञ्चामृतं चरुम्।।२।।

सन्दष्टोष्ठ पुटं नाथं प्राह गद्गदया गिरा।

श्री भैरव उवाच

शृणुत्वं खेचरी ज्ञानं स्वपिण्डे खगतिप्रदम्।
भुक्तिमुक्तिप्रदातारं सर्वकामविभूतिदम्।।४।।

शान्तौघरूपकं दिव्यं मन्त्रोद्धारं तु कौलिकम्।
द्विधाभेदेन वक्ष्यामि कर्णान्ते खटिकागमे।।५।।

शून्यं शून्यसमायुक्तं वह्निसम्पुटमध्यगम्।
मायानादकलोपेतं ना रुद्रो लभते स्फुटम्।।६।।

कामसम्पुटमध्यस्थं कामारिङ्कामसंस्थितम्।
नादबिन्दुकलोपेतं लभते योगिनी सुतम्।।७।।

सर्वगाद्यं पुनर्भद्रे सर्वगं बिन्दुभूषितम्।
षष्ठस्वरसमारूढं जीवं चन्द्रार्कभूषितम्।।८।।

एतत्पञ्चाक्षरं मन्त्रं स्वपिण्डे भोगमोक्षदम्।
प्रेतनाथस्य कथितं हृदयं सर्वकामदम्।।९।।

अधुना क्षेत्रपालानां सपत्नीकं शृणु प्रिये।
सप्तादशाक्षरं पूर्वं तृतयं तु चतुष्कलम्।।१०।।

चतुर्थं कथितं बीजं रक्षां तदनन्तरम्।
कामराजपराबीजमेतदष्टाक्षरान्तिमम्।।११।।

चणा - - क्षेत्रपालानां सपत्नीकां प्रकीर्तितम्।
सामान्यं हृदयं वीक्ष्य - - - रिक्षनन्तरम्।।१२।।

शक्तिबीजं शिवं शान्तं तृतीयं पारमेश्वरम्।
अनेनार्चयते दिव्यं गुरुपर्वक्रमान्तिमम्।।१३।।

तृतीयं भोगमन्त्राद्यं रावं रेफविवर्जितम्।
पायहा पञ्चमी बीजं एतत्पञ्चाक्षरान्तिमम्।।१४।।

धर्माधर्मक्षयकरं श्रीमन्त्रानक्षमान्वयम्।
अनेनार्चयते दिव्यं सिद्धचक्रं सदोदितम्।।१५।।

सर्वाधिकारफलदं शापानुग्रहसिद्धिदम्।
भोगहस्ते मयाख्यातं दिव्यरूपमकीलितम्।।१६।।

अथान्यं तु चतुष्पीठं चतुष्पीठसमन्वितम्।
सप्ताक्षरं महादीप्तं सुसिद्धं सर्वसिद्धिदम्।।१७।।

ह्रीं हुँ क्रीं तृतीयं पूर्वं निष्फलं निष्फलात्मकम्।
सर्वगं पूर्व सम्भिन्नं जीवसृष्टिसमन्वितम्।।१८।।

एषोसौ कौलिकं गुह्यं मन्त्रराजात्मतो लभेत्।
हृदयं सर्वपीठानां योगिनीनां महोदयम्।।१९।।

अधुना शक्ति सङ्घट्टं तृतीयं परमेश्वरम्।
परा च अपरा चैव तृतीया तु परापरा।।२०।।

अपरे संस्थिता ह्येव इत्याद्या सर्वदेहिनः।
आसां मन्त्रोदयं वक्ष्ये स्वपिण्डे भोगमोक्षदा॥२१॥

शिव शक्तिमयं युग्मं पराबीजं सदारुणम्।
एतत् त्रिरक्षरं मन्त्रं परादेव्या प्रकाशितम्॥२२॥

ज्ञानविज्ञानफलदमपरा च मतश्शृणु।
तदेवाद्यं परं युग्मं पराख्यं वरुणोर्ज्जितम्॥२३॥

सर्वगो दीपितं कृत्वा अपरा तृतयोदितम्।
सर्वस्वहृदयान्तस्थं - - - - - - - - - - ॥२४॥

- - - - - - ष्टस्तु मदिरानन्दनन्दितः।
- - - - - - - - - - - भैरवं वपुम्॥२६॥

प्रस्तरे भूतलं - - - - - - - - - - - - - ॥२७॥

- - स्व स्वभाव स्वरूपेण शिवं भु - - - ॥२८॥

- - - न्यसेत्पुष्पं ध्यात्वां प्रेतं जगद् गुरुम्।
- - - - - - - - - - - - - सर्वकारणम्॥२९॥

पूजयित्वा ततः पश्चात् स्वे स्वे मन्त्रेण सुव्रते।
अर्चयेत् क्षेत्रपालेशं ततो धूपं सुकल्पयेत्॥३०॥

ततो वै स्थापयेल्लिंग गन्धधूपाद्यनुक्रमैः।
दधिक्षीराज्यमधुकै र्द्राक्षश्चेक्षुरमासवः॥३१॥

सुरादि सोत्तमैर्द्रव्यैर्दध्यमासादिनुक्रमैः।
पश्चाद्वेषोत्तमं दिव्यं महास्नानं प्रकल्पयेत्॥३२॥

मणिरत्नमये पात्रे सौवर्णे राजतेऽपि वा।
कास्ये चैवात्र सङ्घट्टे तदाभावास्तु बिल्वजे॥३३॥

मध्यवृत्तिपदोद्भूतं गृहीत्वा स्वकुलामृतम्।
कर्पूरागुरुसंयुक्ते मृगजामलयान्वितम्।।३४।।

मूलमन्त्रेति सत्कृत्वा मुनिसङ्ख्या विधानवित्।
अयमेवाथोऽयस्कान्ते पात्रान्ते लिङ्गमुत्तमम्।।३५।।

स्नात्वा चैवोपविष्टे वै लिङ्गावित्सङ्ख्यया शुभम्।
धर्माधर्मक्षये प्रोक्ते विशुद्धे विशुवे परे।।३६।।

चिच्चितान्तरसंल्लीने ध्यात्वा सङ्कट्टभैरवम्।
युक्ति युक्तं पिवेन्मद्यं पिङ्गलं निर्मलं रसम्।।३७।।

तत्क्षणाद् भवती वीरो वलीपलित वर्जितः।
- - - - - - - मपरे नित्यं द्वितीयमिव भैरवः।।३८।।

एवं स्नानविधिङ्कृत्वा कर्णिकान्ते जगद्गुरुम्।
मुनिसङ्ख्यार्चयेद्देवं पराशक्तिसमन्वितम्।।३९।।

अष्टत्रिंशाक्षरं घोरं काली सप्तादशाक्षरा।
पूजामन्त्रेण वो पश्चात् त्र्यक्षरे सर्वकामदे।।४०।।

भूतसङ्ख्यार्चयेद्देवं द्विधाशाक्ति स्त्रिधाशिवम्।
पश्चात्क्रमेऽर्चयेत्सर्वा गुरुसिद्धादिपीठगाः।।४१।।

तृसङ्कट्टं ततः पद्मं द्वादशारं ततोर्चयेत्।
षट्कोणं परमं धाम सर्वशक्त्यालयोद्भवम्।।४२।।

गृह्य पुष्पात्र्जलिं पश्चाज्जातंत्यक्त्वा तु भूतले।
विद्यायुग्मं ततः पूज्यं त्रिवर्णेशं सकृत् सकृत्।।४३।।

ततो वै समयाख्या तु भोगमोक्षार्थकामदा।
पञ्चषड्भिस्तु कोटीनां विद्यां समयमुत्तमाम्।।४४।।

या स्मृता राजराजेशी पञ्चशार्णा पराकला।
मूलमुख्यतरा दीप्ता धर्माधर्मक्षयङ्करी॥४५॥

यत्रोत्पन्नास्तु ते मन्त्रा अघोराद्यादिनुक्रमा।
सप्तादशाक्षराद्यादि मूलमुख्यतरान्तिमा॥४६॥

राजराजेश्वरादिव्या तया विद्याजगाम्बिके।
त्रिरावृत्तं प्रयोगेण नित्यमेवं प्रपूजयेत्॥४७॥

यया पूजित मात्रा वै सकृत्स्मृत्वा वानधे।
अनेन शरीरेण सायोज्यत्वं प्रयच्छति॥४८॥

पश्चात्प्रकल्पये धूपं पञ्चब्रह्मनवात्मकम्।
ततश्चाष्टाङ्गविधिना दण्डपातं प्रदक्षिणम्॥४९॥

कृत्वा दिव्या महाराणि कर्मणा मनसागिरा।
निवेदयेत्परे तत्त्वे पुष्पहस्तं प्रकल्पयेत्॥५०॥

धर्माधर्मं च - - पुण्यपापं शुभाशुभम्।
कामक्रोधमलं लोभं शब्द स्पर्श रसं तथा[क]॥५१॥

ब्रह्माविष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वर श्च सदाशिवः।
एतत् सर्वमशेषेण नानावृत्यौघमण्डलम्॥५२॥

पञ्चाभूतात्मकं पिण्डं तत्त्व षट्त्रिंशबृंहितम्।
चतुर्विंशपदोपेतं षड्ध्वनिलयं परम्॥५३॥

षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम्।
आब्रह्मभुवनं सर्वं स्वकुलं कौलिकं पशुम्॥५४॥

निवेदयेत्परे ब्रह्मे भैरवोत्सङ्गबृंहिते।
स्वदेहोत्कर्तनं कृत्वा ज्वलयेत् - - - ॥५५॥

क. खण्डितोऽत्र पाठः।

होम एतत्समाख्यातं यन्त्रस्याप्यायनं महत्।
एतद्वै त्रिविधं का - - - - - ट्कायिक वाचिकम्।।५६।।

कृत्वा पूर्वेनयेत्पश्चात् महापशूपहारकम्।
सर्वाङ्गलक्षणोपेतं प्रत्यग्रं तु नरेश्वरम्।।५७।।

स्वसातं सुमहानन्दं बद्धनेत्रपदं शुभान्।
तदनाप्तमशेषं व अजं वा महिषं वृषम्।।५८।।

मीनं चाथ वरारोहे यत्किञ्चिज्जीवरूपिणम्।
सुशुष्कं चैव सुस्नातं सुरोमं शृंङ्गिणं शुभम्।।५९।।

सर्वलक्षणसम्पूर्णं अक्षताङ्गमरोगिणम्।
ह्रीं क्षां क्षं तृतीये नेन आकर्णान्तावलोकयेत्।।६०।।

ततो नेत्रपटोद्धाट्य कुलाचारसमन्वितैः।
अर्घपुष्पासवोपेते शिरः पृष्ठे कटिस्थले।।६१।।

प्रेक्षयित्वा प्रधानेन दिव्येन वेघ रूपकैः।
यावन्न चालयेद्देहं तावन्न पशुपातयेत्।।६२।।

ह्रीं धूंक्षः तृतये नैव वीरकर्म समार्चयेत्।
- - - - - - - - - - कामविभूतिदम्।।६३।।

यदादौ चालयेद् वक्त्रं पश्चाद् देहं वरानने।
अशुभं ते तु विज्ञेयं दुःख शोकामयप्रदम्।।६४।।

यदादौ धुनते वक्त्रं पश्चाद्देहं पुनश्शिरम्।
सिद्धिदं तत्र विज्ञेयं सप्तदेहविलम्बितम्।।६५।।

प्रवृष्टिं तु यदा मुञ्चे पुरीषाण्डानि शोभने।
समैर्वित्तागमैविन्द्या द्विषमं ज्ञानसिद्धिदम्।।६६।।

पुरीषं तु यदा मुञ्चेत् गृहीत्वा वीर वन्दिते।
स्वकुलामृतसंयुक्तं मातृभृङ्गिरजान्वितम्।।६७।।

कुहा कुष्ठसमोपेतं मुनिसंख्याभिमन्त्रितम्।।६८।।

सप्तादशाक्षरा विद्या नस्ये पाने पिवेद् गुदः।
आपादतलमुण्डान्तं सर्वाङ्गेषु समालभेत्।।६९।।

चतुष्षष्ठिविधैर्घोरैः कालकूटादिनुक्रमात्।
नाभिभूयति सो भद्रे शस्त्रास्त्रै तु स बाध्यति।।७०।।

स्तम्भयेत्सर्वसैन्यानि मन्त्रं देवासुरोपमः।
दिक्पूर्वोभिमुखे भूत्वा यदा यासौ धुनतेऽनघे।।७१।।

तदा अक्षागमं विन्द्याद दिव्यस्त्रीप्रियसंगमम्।
स्थानलाभं शरीरस्य वज्रकायवलं भवेत्।।७२।।

आग्नेया तु भवं घोरे वह्नि सञ्जाननं भवेत्।
दुर्भिक्षं राष्ट्र संपातं राजा चैव विनश्यति।।७३।।

याम्यायां मरणं घोरं कष्टारं - - - - भा।
अतिवृष्टिरनावृष्टिः भवते वाम सुव्रते।।७४।।

मन्त्रहस्ताद्भवेत् - - - - - - भूहानिर्वियोगम्।।७५।।

कटुबन्धुर्जनैस्सार्धं दुष्ट शत्रवभयं भवेत्।
सुभिक्षं वारुणे भागे सर्व सत्त्वसुसिद्धिदम्।।७६।।

- - - गास्साधकेन्द्रस्य सर्वभूताश्चराचराः।
वायव्यां विधुसंपातं विद्वेषोच्चाटमारणम्।।७७।।

वज्रपाताशिरभयं मरणेचार्थनाशनम्।
यत्किञ्चिदशुभं भद्रे तत्सर्वं वायवीदिशम्।।७८।।

उत्तरे ज्ञान सिद्धिः स्याद्वश्याकर्षणमारणम्।
प्रसादं सर्वदेवीनां सिद्धिं चैव मनेप्सितम्।।७९।।

अधमां मध्यमां कामां कौबेर्यां धुनते यदा।
ईशान्यभिमुखो भूत्वा यदासौ धुनते पशुम्।।८०।।

।। इति महाकौलागमे पातालपिङ्गलान्तरखण्डविनिर्गते श्री वृद्धस्वच्छन्द-
कौलाभिधाने व्याधिभक्षभैरवे सप्तमः पटलः।।

॥ अष्टमः पटलः॥

श्री देव्युवाच

आसां मन्त्रोदयं दिव्यं कथय स्वप्रसादतः।
येन विज्ञातमात्रेण मन्दपुण्योऽपि सिद्ध्यते॥१॥

एतच्छ्रुत्वा तु वैष्णवं देवदेवेन शूलिना।
विहस्य सुचिरं कालं प्राश्य पञ्चामृतं चरुम्॥२॥

सन्दष्टोष्ठपुटं नाथ प्राह गद्गदयागिरा[१]॥३॥

खेचरीज्ञानविधानम्

श्री भैरव उवाच

शृणुत्वं खेचरीज्ञानं स्वपिण्डे खगतिप्रदम्।
भुक्तिमुक्ति प्रदातारं सर्वकामविभूतिदम्[२]॥४॥

मन्त्रोद्धारक्रमः

शान्तौघरूपकं दिव्यं मन्त्रोद्धारं तु कौलिकम्।
द्विधाभेदेन वक्ष्यामि कर्णान्ते खेटिकागमे॥५॥

शून्यं शून्यसमायुक्तं वह्निसम्पुटमध्यगम्।
मायानादकलोपेतं नारुद्रो लभते स्फुटम्॥६॥

कामसम्पुटमध्यस्थं कामारिङ्कामसंस्थितम्।
नादविन्दुकलोपेतं लभते योगिनी सुतम्॥७॥

प्रेतनाथमन्त्रोद्धारः

सर्वगाद्यं पुनर्भद्रि सर्वगं विन्दुभूषितम्।
षष्ठस्वरसमारूढं जीवं चन्द्रार्कभूषितम्॥८॥

---

१. गम्भीरयागिरा. ख.।

२. पंक्तिनीस्ति, ख.।

॥ एकादशः पटलः॥

श्री देव्युवाच

सूचिता ते महामुद्रा मोदिता सर्वकामदा।
कथय स्व प्रसादेन देव चन्द्रार्धशेखर॥१॥

महामुद्रोपदेशः

श्री भैरव उवाच

अकथ्या सा महामुद्रा योगिनीनां महोदया।
गोपिता सर्वकौलेषु मतयामलतन्त्रकैः॥२॥

कुलगर्भैश्च विविधैर्न ज्ञाता केनचित् स्फुटा।
भोगहस्ते मयाख्याता मन्त्रगर्भा पराकला॥३॥

अस्मिन्कौलागमे दिव्ये मुद्राद्या पारमेश्वरी।
सस्फुरन्ती महादिव्या योगिनीनां सुसिद्धिदा॥४॥

स्थूला[१] विश्वतनुर्देवी सूक्ष्मा चिन्मा(त्र) धर्मिणी।
परा नित्योदितानन्ता ब्रह्मसत्तास्वरूपिणी॥५॥

खभूपातालदिग्व्योमव्यापिनी सर्वतोमुखी।
एषा सा परमा मुद्रा कौलिकी भोगमोक्षदा॥६॥

भोगहस्तेति विख्याता स्वच्छन्देस्मिन् द्वितीयके।
संस्थिता सम्प्रवक्ष्यामि शृणुत्वं वीरवन्दिते॥७॥

जीवसम्पुटमध्योत्था मन्त्रगर्भा[२] पराकला।
सर्पवत् कुटिलाकारा भूरिकालानलोपमा॥८॥

---

१. मूला, क.।

२. मन्त्रयन्त्र०, ख.।

भित्वाषडध्वनिलयं च क्रान्तं षोडशादिकम्।
तत्क्षणाज्जायते तीव्रं रोमाञ्चमघनाशनम्॥९॥

ईषत्कुलामृतोपेतं महावामामृतोत्तमम्।
किञ्चित्सुरासवोपेतमेकं वीरमथापि वा॥१०॥

गृहीत्वा व्योमदेशे तु त्रिधामेनान्तरोदितम्।
मन्त्रयुग्मं तु वै कृत्वा चिद्व्योमस्थं परे पदे॥११॥

स्फूर्जद्रेणुरिवाकारं चलत्कल्लोलपाण्डुरम्।
मध्यदृष्टिनिरोधेन व्योमातीतं विराजते॥१२॥

तृप्यन्ति योगिनीं सोमां सिद्धां मात्रांश्चराचराम्।
सहजां पीठजां दिव्यां कुलकौलसमुद्भवाम्॥१३॥

खेचरीं भूचरीं सर्वां गोचराद्यादि दिक्चरीम्।
द्वादशक्रमभेदेन चतुष्षष्टिमनामयाम्॥१४॥

सप्तादशपदोद्भूतां दिव्यदिव्यां चराचराम्।[1]
अदृष्टविग्रहा शान्ता व्यक्ताव्यक्तपदोद्भवा॥१५॥

सानन्तादि शिवान्तान्ते याः स्थिताः दिव्यमातरः।
सर्वास्ता नन्दिता यान्ति सर्वसत्त्वाश्चराचराः॥१६॥

पानमुद्रा प्रभावेण नित्यतृप्ता मदान्विताः।
भवन्ति साधकेन्द्राणां खेचराद्यानि साष्टधा॥१७॥

प्रयच्छन्त्येप्सितान्कामान्नधमान्मध्यमोत्तमान्।
अन्यथा तर्पणं तासां महाकल्पायुतैरपि॥१८॥

दत्वा महासवं पूर्णं समुद्रेणैव जायते।
इति सत्यं परं भद्रे महामुद्रा प्रभावतः॥१९॥

---

१. श्लोक १३-१५ क. द्वितीया स्थाने प्रथमाविभक्ति-ज्ञेया।

तृप्तास्सिद्धिं साधयन्ति साधकैर्मानसेप्सिताम्।
एषा सा शाम्भवी मुद्रा सर्वज्ञत्वफलप्रदा॥२०॥

शिवसद्भावजननी परब्रह्मस्वरूपिणी।
भैरवेण समायुक्ता भैरवी सर्वबृंहिता॥२१॥

जीवसम्पुटमध्यस्था चन्द्रार्काग्निकलान्तगा।
सरहस्या मया ख्याता स्वपिण्डे भोगमोक्षदा॥२२॥

अनया सहिता वीराः कुलकौलसमुपासकाः।
नित्यं कौलक्रमैर्भक्ता पशवस्ते प्रकीर्तिताः॥२३॥

न सिद्ध्यन्ति न मुञ्चन्ति शिरश्छिन्नास्तु ते जनाः।
यस्याङ्गैः पतते पानं महामुद्राविमूर्च्छितम्॥२४॥

धर्माधर्मक्षयं गत्वा छिन्नमूल इव द्रुमः।
संविद्धः पतते भूमौ सत्यं नास्त्यत्र संशयः॥२५॥

पशूनां गोपयेद्य[1]त्तन्मुद्रैषा पारमेश्वरी।
गोपनात्सिद्ध्यतेत्याशु अगोप्यान्नरकं व्रजेत्॥२६॥

॥ इति श्री महाकौलागमेवृद्धस्वच्छन्दे एकादशः पटलः॥

---

१. यत्नान्मुद्रैषा, ख.।

नौलि-कर्म—

विधि—नौलि-कर्म उदर से किया जाता है। इसमें साधक को घुटने के बल झुककर उदरवर्ती नाड़ियों को जलभंवर (आवर्त) के समान अत्यन्त वेगपूर्वक दक्षिण तथा वाम पार्श्वों में क्रमशः घुमाना पड़ता है।[1]

फल—यह क्रिया मन्दाग्नि को प्रदीप्त करती है। अन्नादि को अच्छी प्रकार से पचाती है और साधक को सदा प्रसन्नचित्त रखती है। यह उदर-सम्बन्धी रोग, उदर की स्थूलता, आँतों का विकार, कब्ज, उदरपीड़ा आदि की अचूक औषधि है। धौती आदि क्रियाओं में यह मूर्द्धन्य है; क्योंकि अन्य कतिपय क्रियाओं में इसका उपयोग होता है।[2]

कपालभाति-कर्म—

विधि—कपालभाति-क्रिया रेचक तथा पूरक प्राणायाम के समीप की है। इसमें यथेष्ट आसन लगाकर अभ्यासी लोहकार की धौंकनी के समान अत्यन्त शीघ्रता से रेचक तथा पूरक प्राणायाम करता है। इसमें एक नासिका-रन्ध्र से वायु को भीतर खींचकर दूसरे नासिका-विवर से उसे तुरन्त निकालने का विधान है।[3]

फल—कपालभाति-कर्म के अभ्यासी को कफ से उत्पन्न होने वाले विकार व्यथित नहीं करते हैं।[4] यह प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी-जागरण में सहायक होता है।

मुद्राएँ—

मुद्रा की संख्या—आचार्य **नारायणतीर्थ** के अनुसार मुद्राएँ नौ हैं—महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, शक्तिचालन, मूलबन्ध, उड्डीयान, जालन्धरबन्घ तथा विपरीतकरणी।

महामुद्रा—

विधि—अभ्यासी सर्वप्रथम दोनों टाँगे फैलाकर बैठे। तदनन्तर वाम (बाएँ) पाद को मोड़े। इस मुड़े हुए बाएँ पैर से गुदा और मेढ़्र के मध्य भाग में स्थित सीवनी को भली-भाँति पीड़ित करे अर्थात् दबाए। प्रसारित दाएँ (दक्षिण) पैर को दोनों हाथों से पकड़े। तदनन्तर शरीर के नौ द्वारों (छिद्रों) को अपने अधीन करके आगे झुके और चिबुक (ठोड़ी) को हृदयप्रदेश से लगाए (स्पर्श कराए)। इस प्रकार की मुद्रा (आकृति) बन

---

१ आनन्दा (अमंदा)-वर्त्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्ययोः।
नलांशो (नतांसो) भ्रामयेदेषा नौली योगे प्रचक्षते॥
—यो० सि० चं० पृ० ६९।

२ मन्दाग्निसन्दीपनपाचकाग्निसन्धायि (पि)-कानन्दकरी तथैव।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रिया मौलिनीयं हि नौली॥
—यो० सि० चं० पृ० ६९।

३ भस्त्रेव लोहकाराणां रेचपूरौ ससंभ्रमौ। —यो० सि० चं० पृ० ६९।

४ कपालभाती विख्याता कफदोषप्रदाहिनी॥ —यो० सि० चं० पृ० ६९।

जाने के पश्चात् प्राणवायु पर नियन्त्रण रखा जाता है। इस प्रकार बाएँ पैर से महामुद्रा का अभ्यास करके पुनः दक्षिण (दाएँ) पैर से यह मुद्रा की जाती है।[१]

फल—गुरु द्वारा उपदिष्ट महामुद्रा का स्थिर चित्त से अभ्यास करने से साधारण योगी भी सिद्ध पुरुष बन जाता है। इसका पौनःपुन्येन अभ्यास करने से जठराग्नि प्रज्वलित होती है और शरीर के समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं। महामुद्रा की सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धि यह है कि इससे बिन्दु स्थिर होता है और कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत् होकर सुषुम्ना नाड़ी के सहारे ऊपर की ओर उठती हुई ब्रह्मरन्ध्र में प्रविष्ट होती है। इस प्रकार प्राणोत्थान और कुण्डलिनी-जागरण में इसका विशेष उपयोग है।

महाबन्ध-मुद्रा—

विधि—सर्वप्रथम साधक दोनों पैरों को विस्तीर्ण कर एक पैर (दक्षिण चरण) को दूसरे (वाम) पैर के उरुप्रदेश पर स्थिर करे। तदनन्तर गुदा एवं योनि का आकुञ्चन करके (सिकोड़कर) अपानवायु को ऊर्ध्वमुखी करके समानवायु के साथ मिलाए और प्राण को अधोमुखी करे।[२] ऐसा करने से महाबन्ध-मुद्रा सिद्ध होती है।

फल—इस प्रकार का अभ्यास करने से प्राण तथा अपानवायु ऊर्ध्वगामी हो जाते हैं। अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं और नाड़ियों का रससमूह ऊपर की ओर प्रवाहित होने लगता है।[३]

महावेध-मुद्रा—

विधि—महावेध-मुद्रा सिद्ध करने के लिए सर्वप्रथम महाबन्ध-मुद्रा लगायी जाती है। इस प्रकार महाबन्ध-मुद्रा में स्थित साधक योगशास्त्रोक्त विधि से पूरक-प्राणायाम द्वारा बाह्य-वायु का पूरण करके प्राणादि वायुओं की ऊर्ध्व-अधःप्रदेश प्रवहणशीलता को कण्ठ-मुद्रा के द्वारा (कुम्भक-प्राणायाम के द्वारा) निरुद्ध करे। तदनन्तर भूमि पर स्थापित हथेलियों के आश्रय से वाम पाद के सहित स्फिच (नितम्ब) को ऊपर की ओर उठाकर दूसरे

---

१ अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरम्।
गुरूपदेशतो योनिं गुदमेढ्रान्तरालगाम्॥
सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन तु।
नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपरि॥
······वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेनाऽभ्यसेत् पुनः।—यो० सि० चं० पृ० ६९-७०।

२ योऽस्यां (ततः) प्रसारितः पादो विन्यस्य तमुरूपरि।
गुदयोनी समाकुञ्च्य नीत्वा चापानमूर्ध्वगम्॥
योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम्।
बन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थमपानप्राणयोः सुधीः॥
कथितोऽयं महाबन्धः·········—यो० सि० चं० पृ० ७०।

३ ············सर्वसिद्धिप्रदायकः।
नाडीगलद्रसव्यूहमूर्ध्वं नयति योगिनः।—यो० सि० चं० पृ० ७०।

चरण से उसे (नितम्ब) ताड़ित करे। इस प्रकार वाम पाद से स्फिच को पीड़ित करने पर प्राणवायु इडा तथा पिंगला नाड़ियों में प्रवाहित होना छोड़कर केवल सुषुम्ना नाड़ी में ही प्रवाहित होने लगता है। फलस्वरूप चन्द्रमा, सूर्य तथा अग्निदेवता से अधिष्ठित इडा, पिंगला तथा सुषुम्ना—ये तीन नाड़ियाँ एकत्रित हो जाती हैं। अर्थात् तीनों नाड़ियों का वायु एक हो जाता है। किन्तु इडा और पिंगला नाड़ियों को त्यागकर जब प्राणवायु केवल सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाहित होता है तब मृतावस्था सी उत्पन्न होने लगती है। क्योंकि इडा और पिंगला नाड़ियों में वायु का जो संचरण है, वही जीवन है। अतः ऐसी दशा आते ही साधक पूरितवायु का रेचन (त्याग) करे। महावेध-मुद्रा साधने की यही प्रक्रिया है।[1]

फल—महावेध-मुद्रा के अभ्यास से आयु की वृद्धि होती है। अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। वृद्धावस्था में शरीर झुरियों से आक्रान्त नहीं होता है। केश शीघ्र श्वेत नहीं होते और अभ्यासी का देह शीघ्र दुर्बल होकर काँपने नहीं लगता है।[2]

खेचरी-मुद्रा—

विधि—खेचरी-मुद्रा में छेदन, चालन और दोहन—इन तीन क्रियाओं द्वारा जिह्वा को इतना लम्बा किया जाता है कि पश्चिम की ओर प्रत्यावर्तित करने पर वह नाड़ियों के मार्ग—(कपाल के मध्य भाग में स्थित छिद्र)—को स्पर्श कर सके और आगे की ओर से भ्रुकुटियों के मध्यभाग को स्पर्श करने में समर्थ हो सके। जिह्वा को लम्बा करने की प्रथम विधि (छेदन) में जिह्वा के निचले तथा पतले तन्तू को थोड़ा-थोड़ा प्रतिदिन काटा जाता है। इसमें शीघ्रता करना अनुचित है, अन्यथा गूंगा होने की सम्भावना रहती है। चालन-क्रिया में हाथ के अँगूठे और तर्जनी अंगुली से जिह्वा को पकड़कर दाईं-बाईं ओर घुमाया जाता है और दोहन क्रिया में दोनों हाथों के अँगूठे और तर्जनी से गाय के थन के समान जीभ के दोनों पार्श्वों को दोहना पड़ता है अर्थात् जिह्वा को धीरे-धीरे खींचना पड़ता है। स्कन्दपुराण में खेचरी-मुद्रा सिद्ध करने का यही प्रकार बतलाया गया है।[3]

---

[1] **महावेधं (महाबन्धं) स्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधा।**
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया॥
समहस्तयुगो भूमौ स्थितौ संताडयेच्छनैः।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः॥
सोमसूर्याग्निसन्धानं जायते······—यो॰ सि॰ चं॰ पृ॰ ७०।

[2] **············चामृतायते—यो॰ सि॰ चं॰ पृ॰ ७०।**
महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः॥—यो॰ सि॰ चं॰ पृ॰ ७०-७१।

[3] **कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।**
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निगद्यते॥—स्कन्दपुराण, यो॰ सि॰ चं॰ पृ॰ ७१।

फल—जो साधक खेचरी-मुद्रा के द्वारा लम्बी हुई जिह्वा को तालु के ऊपरी भाग में स्थित छिद्र से क्षण भर का स्पर्श कराने में समर्थ होता है, वह वात-पित्त-कफ धातुओं की विषमतारूप व्याधि, प्राण और देह के वियोगरूप मरण और वृद्धावस्था की जीर्णता से दूर रहता है और सर्प, विच्छू आदि की विषमयी भेदन-क्रिया उस पर प्रभाव नहीं डालती। खेचरी-मुद्रा से तालु (लम्बिका) के ऊपरी छिद्र को आवृत कर लेने पर कामिनी के स्पर्श आदि से साधक का बिन्दु (वीर्य) क्षरित नहीं होता अर्थात् बिन्दु अपने मस्तिष्क स्थान से नहीं गिरता है और यदि चलायमान हुआ बिन्दु योनिपर्यन्त पहुँच भी जाय तो भी योनि-मुद्रा (वज्रोली-मुद्रा) से नियन्त्रित बिन्दु आकर्षण-शक्ति से ऊपर की ओर खिंचा हुआ होकर सुषुम्ना नाड़ी के मार्ग से ऊर्ध्वगामी हो जाता है।[1]

शक्तिचालन मुद्रा—

विधि—अभ्यासी मूलाधार-चक्र के कमल पर सुप्त कुण्डलिनी-शक्ति को अपानवायु से भूयोभूयः आकृष्ट करे। यही शक्तिचालन मुद्रा है।[2]

फल—जो साधक प्रतिदिन शक्तिचालन-मुद्रा का अभ्यास करता है, उसकी जठराग्नि प्रदीप्त होती है वह रोग से मुक्त रहता है तथा चिरकाल से मूलाधार-चक्र में सुप्त उसकी कुण्डलिनी-शक्ति अपने सर्पाकार रूप को छोड़कर सुषुम्ना-नाड़ी की सहायता से ऊर्ध्वगामिनी हो जाती है।[3] अतः अणिमादि सिद्धियों के अभिलाषी को शक्तिचालन-मुद्रा का सर्वदा प्रयास करते रहना चाहिए।

मूलबन्ध-मुद्रा—

विधि—साधक गुदामार्ग को सङ्कुचित करके पादमूल (एड़ी) से उसे ताड़ित करे। तदनन्तर अपानवायु की अधोगमनशीलता को बलपूर्वक रोककर उसे ऊर्ध्वमुखी बनाए, जिससे अपानवायु का प्राणवायु के साथ संयोग हो सके। ऐसा करने से मूलबन्ध-मुद्रा सिद्ध होती है।[4]

फल—यह बन्ध जरा-मरण का नाशक है अर्थात् इसके अभ्यास से साधक स्वस्थ एवं दीर्घायु प्राप्त करता है। यह जठराग्नि को प्रदीप्त करके अपच के कारण सम्भाव्यमान रोगों को शक्ति नहीं पकड़ने देता है।

---

[1] रसं समूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति।
विषयैः (विषैः) मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः॥
खेचर्य्या मुद्रितं येन विवरे लम्बिकोर्ध्वतः।
……… ………निरुद्धो योनिमुद्रया॥—यो० सि० चं० पृ० ७१।

[2] आधारकमले…… ……समभ्यसेत्—यो० सि० चं० पृ० ७१।

[3] विहाय मुद्रां भुजगीं स्वयमूर्ध्वं भवेत् खलु—यो० सि० चं० पृ० ७१।

[4] पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गं सुयन्त्रितम्।
बलादपानमाकृष्य बलादूर्ध्वं समभ्यसेत्॥—यो० सि० चं० पृ० ७१-७२।

उड्डीयान-मुद्रा--

विधि—वज्रासन लगाकर साधक दोनों हाथों से दोनों पैरों को पकड़े। गुल्फ प्रदेश के समीप उदर को लाकर उसे पीड़ित करे। ऐसा करने से उड्डीयान-मुद्रा लगती है।[१]

फल—इसका छः माहपर्यन्त निरन्तर अभ्यास करने से साधक मृत्युंजयी हो जाता है। प्रतिदिन चार बार अभ्यास करने से नाभिप्रदेश में स्थित साधक का नाभि-चक्र शुद्ध हो जाता है। फलतः चक्र का वायु-तत्त्व उसके अधीन हो जाता है।

जालन्धर-बन्ध—

विधि—देवताओं से भी दुष्प्राप्य जालन्धर-बन्ध के लिए साधक कण्ठ से शिराजाल (नाड़ि-समूह) को बाँधकर अर्थात् कण्ठ के छिद्र को संकुचित करके चिबुक को हृदय प्रदेशपर्यन्त ले जाकर दृढ़रीति से स्थिर रखे। ऐसा करने से जालन्धर-बन्ध सिद्ध होता है।[२] हठयोगप्रदीपिका में 'जालन्धर'--पद का अर्थ करते हुए लिखा है—जो शिराओं (नाड़ियों) के समूहरूप जाल को बाँधता है और कपाल के छिद्ररूप नभ में स्थित जल को नियन्त्रित रखता है, उसे जालन्धरबन्ध कहते हैं; क्योंकि जाल नाम समुदाय एवं जलसमूह का है।

फल—जालन्धर-बन्ध का विजयी योगज-ऐश्वर्य प्राप्त करता है।

विपरीतकरणी-मुद्रा--

विधि—नाम से ही प्रतीत होता है, जिसमें पदार्थों की दिशा का व्युत्क्रम (स्थानान्तरण) किया जाता है, उसे विपरीतकरणी-मुद्रा कहते हैं। विपरीतकरणी-मुद्रा सिद्ध करने का प्रकार यह है—ऊपर पैर और नीचे सिर करने से जब साधक के ऊर्ध्व भाग में नाभि और अधोभाग में तालु स्थिर हो जाता है और ऊपर के भाग में अग्निरूप सूर्य और अधोभाग में अमृतरूप चन्द्रमा आ जाते हैं, तब विपरीतकरणी-मुद्रा सिद्ध होती है।[३]

फल—इस मुद्रा का फल समस्त रोगों का समूलोन्मूलन करना है।

इस प्रकार शरीर के बाह्य एवं आन्तरिक अङ्गों को शुद्ध एवं परिपुष्ट रखने के लिए कर्मयोग का अनुशीलन अत्यावश्यक है। इससे धारणा के साक्षात् अङ्ग प्राणायाम को सिद्ध करके साधक उसे राजयोग-प्राप्ति का साधन बना सकता है।

कर्मयोग के प्रसङ्ग में नारायणतीर्थ की देन—पातञ्जल-योगसूत्र के व्याख्याग्रन्थों में कर्मयोग की चर्चा नहीं मिलती है। शास्त्रों के गम्भीर अध्येता एवं योगसिद्ध आचार्य **नारायणतीर्थ** ने अष्टाङ्गयोग के प्रसङ्ग में कर्मयोग की उपयोगिता युक्तिपूर्वक बतलाते हुए

---

[१] सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम्।
गुल्फदेशसमीपे च उदरं तत् प्रपीडयेत्॥ —यो० सि० चं० पृ० ७२।

[२] बद्ध्वा गले शिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत्।
बन्धो जालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः॥ —यो० सि० चं० पृ० ७२।

[३] ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरुर्ध्वभानुरधःशशी।
करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी॥—यो० सि० चं० पृ० ७२।

मङ्गलश्लोकस्य विषयविचारणा

ग्रन्थोऽयं स्रग्धरा-छन्दसि शोभमानेन मङ्गलश्लोकेन, ततः अनुष्टुप्छन्दसि विद्यमानेन गुरुवन्दनेन प्रारभते । यथा –

नाभौ चन्द्रारविन्दं तदुपरि विवरं मण्डलं चण्डरश्मेः

संसारस्यैकसारां त्रिभुवनजननीं धर्मकर्मोदयाय ।

---

[१२] *अ.को.* १.५.६ - मुक्तिः कैवल्यनिर्वाणश्रेयो निःश्रेयसामृतम्।

Scanned by CamScanner

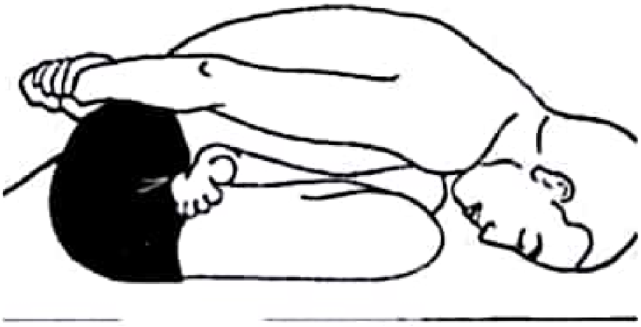
तस्या मध्ये त्रिमार्गे [त्रितयतनु]धरां [छिन्नमस्तां] प्रशस्तां

वन्दे ज्ञानस्वरूपां मरणभयहरां योगिनीं योगमुद्राम् ॥[१३] १ ॥

श्रीमद्गोरक्षनाथाय नमस्सन्तापहारिणे ।

गुरवे सार्थभावाय सिद्धवर्त्मनि गच्छताम् ॥ ॥२॥ इति

मङ्गलश्लोके कृतिकारेण योगमुद्रा प्रकीर्त्यते । मणिपूरकचक्रोपरि सूर्यमण्डलं वर्तते[१४] । तन्मध्ये त्रितयरूपिणी कुण्डलिनीशक्तिधारिणी, छिन्नमस्तरूपिणी, यशस्विनी, संसारकारणभूता त्रिभुवनजननी, ज्ञानस्वरूपिणी, जरामरणभयहारिणी, योगिनी योगमुद्रा वर्तते। सा योगमुद्रा धर्मान्वितकर्मणां फलप्राप्त्यै प्रणम्यते सिद्धपुरुषेण। 'योगमुद्रा' इत्याख्यया योगस्य मुद्राः समग्राः प्रकीर्त्यन्ते, न तु आधुनिककाले अभ्यस्यमाना प्रक्रिया । अधो दत्तं चित्रम् आधुनिककाले 'योगमुद्रा' नाम्ना अभ्यस्यमानां प्रक्रियां प्रदर्शयति ।



किन्तु नेयं प्रक्रिया उपलक्ष्यते मङ्गलश्लोके कृतिकारेण । *कालिकापुराणे* (६६.९८-९) पञ्चपञ्चाशन्मुद्राः विवृताः वर्तन्ते । ताः सर्वाः आराधनकाले प्रदर्शनीयानि चिह्नानि। तासु योगमुद्रापि अन्तर्भाविता । यथा –

---

[१३] अयं योगमुद्रास्तवः तन्त्रसारादुद्दीय प्रकाश्यते *शब्दकल्पद्रुमेण* (पृ.४९२-९४) । यथा -

नाभौ शुद्धारविन्दं तदुपरि कमलं मण्डलं चण्ड- रश्मेः संसारस्यैकसारां त्रिभुवनजननीं धर्म्म- कामोदयाढ्याम् ।

तस्मिन् मध्ये त्रिकोणे त्रितयतनुधरां छिन्नमस्तां प्रशस्तां तां वन्दे ज्ञानरूपां निखिलभयहरां योगिनीं योगमुद्राम् ॥ इति छिन्नमस्ताप्रकरणम् । इति तन्त्रसारः ॥

[१४] अयमंशः चतुर्थाध्याये विमृश्यते ।

Scanned by CamScanner

ऊर्ध्वं संयोजयेन्नाभौ तस्योपरि तथाञ्जलिः।

योगमुद्रा समाख्याता योगिनां तत्त्वदायिनी।।

सर्वेषामपि देवानां पूजने चिन्तने तथा।

योगमुद्रा समाख्याता तुष्टप्रीतिकरो सदा।। इति ।

किन्तु इयं देवताराधनपुरःसरा योगमुद्रापि कृतिकारेण नोपलक्षिता इति सुज्ञेयम् ।योगमुद्राणां प्रभावः कृतिकारोक्तस्थाने मणिपूरचक्रोपरिस्थिते सूर्यमण्डले भवेदिति मङ्गलश्लोकात् संवेद्यते । योगमुद्राभ्यासेन कुण्डलिनीशक्तिजागरणं सुकरं जायते इति हेतोः योगमुद्रा मङ्गलश्लोके प्रस्तूयते।

कुण्डलिनी-जागरणाय मुद्राभ्यासः आचरणीयः इति मुद्रामहत्त्वं प्रकीर्तयति *हठयोगप्रदीपिका* । जरामरणनाशाय, आदिगुरुणा शिवेन बोधितम् अष्टसिद्धिप्रदायकं देवैरपि अवाप्तुं दुर्लभं मुद्रादशकं समुपस्थीयते अनेन ग्रन्थेन[५] । तद्यथा -

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।

उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥

करणी वपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।

इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ इति ।

इदं मुद्रादशकं हि योगमुद्रा नाम्ना विरूपाक्षेण संबोध्यते तथा वन्द्यते च ।

---

[५] *ह.यो.प्र* ३. ६,७

Scanned by CamScanner

गुणप्रादुर्भावात् जायते इति विश्लेष्यते (४-७), तथा रजस्तमसोः विनाशेन सत्त्वगुणः उत्पादनीयः, ततः हि निर्मलं ज्ञानं सञ्जायते इति बोध्यते (८,९)।

११. महामुद्राविवेकः

एकादशश्लोकात्मकः अयं विवेकः । सर्वतन्त्रेषु गोपिता इति सङ्कीर्त्यते महामुद्रा (१,२) तथा महामुद्राभ्यासक्रमः उपस्थाप्यते (३-५) । महामुद्रायाः प्रयोजनानि उद्दीप्य मुद्रेयं बहुधा सङ्कीर्त्यते (६-११)।

१२. महाबन्धविवेकः

अस्मिन् विवेके त्रयोदशश्लोकाः सन्ति । योनिबन्धः कर्णबन्धः इति द्विविधो बन्धः उपस्थाप्यते (२)। यद्यपि तयोः वर्णनं न दीयते तथापि महाबन्धस्य अभ्यासप्रक्रिया प्रदीयते (३-६)। महाबन्धाभ्यासात् सूक्ष्मशरीरे जायमानानि परिवर्तनानि प्रकट्य (८-१०), अयं बन्धः मार्गत्रयनिरोधकः इति हेतुना चतुष्पथो बन्धः[४१] इति नाम्ना आख्यायते (१२) । एवमनया प्रक्रियया सञ्जातप्राणयोगादयं बन्धः 'संपुटयोगः' इति अभिधया सङ्कीर्त्यते (१६) [४४]।

१३. प्रथमावस्थाविवेकः

अस्मिन् विवेके पञ्चदशश्लोकाः सन्ति । प्रथमावस्थायां कृत्याकृत्यान् वेदयति कृतिकारः। सज्जनसमन्वितं सुभिक्षं क्षेत्रम् अभ्यासाय विचेतव्यम् । अग्निकलापयस्सेवाः परित्यज्य प्राणपीडां विना अभ्यासः अनुष्ठातव्यः इति प्रदीपयति इयं कृतिः (१-६) । योगशिक्षावता आहारचिन्तनं

---

[४१] *अमृतसिद्धियोग*-समं *वराहोपनिषदा* (५.४२,४३) चतुष्पथबन्धः 'संपुटयोगः' इति नाम्ना व्याह्रियते । अयमंशःपञ्चमाध्याये विशदीक्रियते ।

[४४] अयमंशः पञ्चमाध्याये सविस्तरं विमृश्यते ।

Scanned by CamScanner

४.१.६.अ. प्राणापानौ

यद्यपि असङ्ख्याः वायवः सन्ति[७२] देहे तथापि प्रमुखौ सृष्टिकर्तारौ तु चन्द्रसूर्यमयौ प्राणापानौ एव इति कृतिरियम् उद्बोधयति[७३] । यथा –

---

[६७] सामान्यवायुविवेकः १६

[६८] तत्रैव १८

[६९] तत्रैव ७, ८

[७०] तत्रैव ९

[७१] तत्रैव १५

[७२] तत्रैव १०

[७३] तत्रैव ११-२

Scanned by CamScanner

प्राणश्चन्द्रमयो ज्ञेयोऽपानस्सूर्यमयस्तथा ।

उभौ शरीरनेतारौ यातायातप्रकारकौ ॥

सृष्टिसंहारकर्तारौ सुखदुःखप्रदायिनौ ।

एताभ्यां भूतवृद्धिञ्च भूतानाञ्च क्षयं तथा ॥ इति ।

तयोः सङ्गतिरेव योगः[७४] इति परिभाष्यते कृतिकारेण। चित्तवृत्तिनिरोधो हि योगः इति पतञ्जलिना सूत्रितम् [७५]। किन्तु प्राणापानयोः तथा जीवात्मापरमात्मनोः योगः एव योगविज्ञानस्य लक्षणमति बोधयति *हठरत्नावली*[७६]। यथा –

अपानप्राणयोश्चापि जीवात्मपरमात्मनोः ।

योगश्चायं हि योगार्थं केचिदाचक्षते बुधाः ॥ इति ।

इमौ प्राणापानौ सुखदुःखप्रदायिनौ भूतवृद्धिं भूतक्षयञ्च कारयतः[७७] इति विरूपाक्षस्य मतं समं वेदयति *शिवसंहितापि*[७८] यत्र च प्राणापानौ श्रेष्ठकर्तारौ इति उल्लेखो वर्तते।

यथा –

अत्रापि वायवः पञ्च मुख्याः स्युर्दशतः पुनः ।

तत्रापि श्रेष्ठकर्तारौ प्राणापानौ मयोदितौ ॥ इति ।

---

[७४] सामान्यवायुविवेकः १३ - अनयोस्सङ्गतिर्योगः सदाभ्यासो मुमुक्षुभिः ।

एतद्वारेण धीराणां सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥

[७५] *यो.सू.*१.२ - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

[७६] *ह.र.* १.६

[७७] सामान्यवायुविवेकः १२

[७८] *शि.स.* ३.६

Scanned by CamScanner

कुण्डलिनी-जागरण के सोपान—

साधना-जगत् में कुण्डलिनी-जागरण के लिये निम्नलिखित सोपान स्वीकार किये गये हैं :—

१. शोधन (षट्कर्म)

२. प्राणायाम और उसके भेदों का अभ्यास।

३. मुद्रा

४. षट्चक्रों की भावनायें—

(क) भस्त्रिका प्राणायाम के दोनों प्रकार—५ से २५ प्राणायाम

(ख) शक्ति चालिनी मुद्रा के दोनों प्रकार—५ से १० प्राणायाम

(ग) ताड़न मुद्रा—४ प्राणायाम में १०१ संख्या (वार)

(घ) परिधान युक्तिचालन—४ प्राणायाम में १०१ संख्या (वार)

(ङ) शेष समय में षट्चक्र-भेदन की मानसिक क्रियायें या संयम

(च) महामुद्रा

(छ) महाबन्ध

(ज) महावेध उभय प्रकार

(झ) विपरीतकरणी मुद्रा

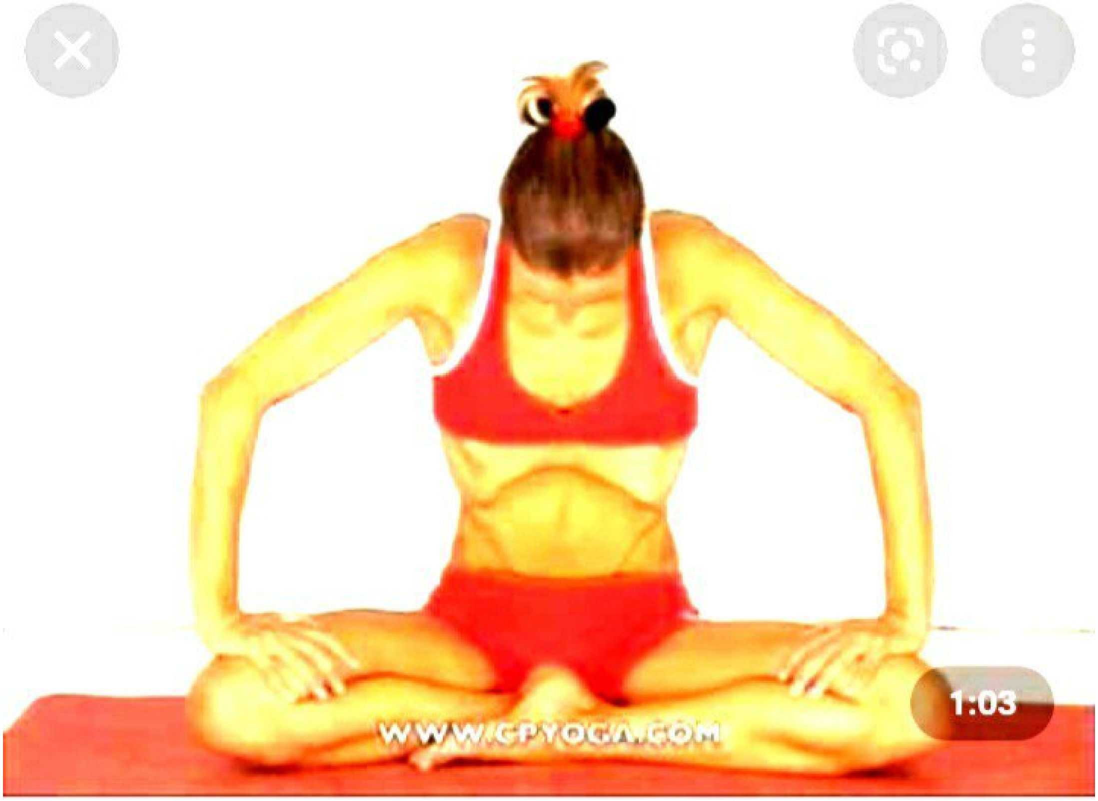
(ञ) शेष समय में षट्चक्र-भेदन की क्रिया

षट्चक्र-भेदन क्रिया के अन्तर्गत प्रत्येक चक्र के स्थान दल, उनके वर्ण, अक्षर, मन्त्र, तत्त्व, अधिष्ठान, देव-शक्ति, उनके वाहन, वीज मंत्र, लोक, गुण, इन्द्रिय आदि का ध्यान करना चाहिये।

यह अभ्यास नियमित होना चाहिये। साधना में पहले तो शरीर से स्वेद निकलेगा किन्तु बाद में विद्युत् के समान शरीर में चमक उत्पन्न होगी। कुछ दिन के वाद चींटी के चलने के समान प्राण-शक्ति-गमन की अनुभूति होगी। तभी धीरे-धीरे मूलाधार का भेदन और कुण्डलिनी के ऊर्ध्वगमन का अनुभव होगा।

Scanned by CamScanner

15:54



YouTube

#YogaKriyas - Shakti Chalana Mudra

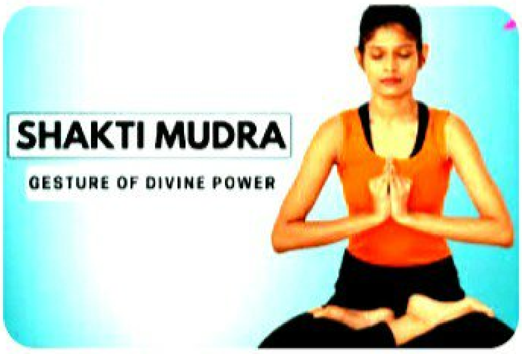
Watch

Uploaded by: CPYOGA Lisboa, 27 Nov 2008
113K Views · 490 Likes

Shakti Chalana Mudra

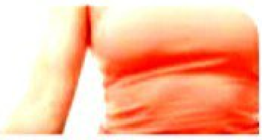
Images may be subject to copyright. **Learn more**

Related images



Shakti Mudra: How to Do, Benefits &
Fitsri

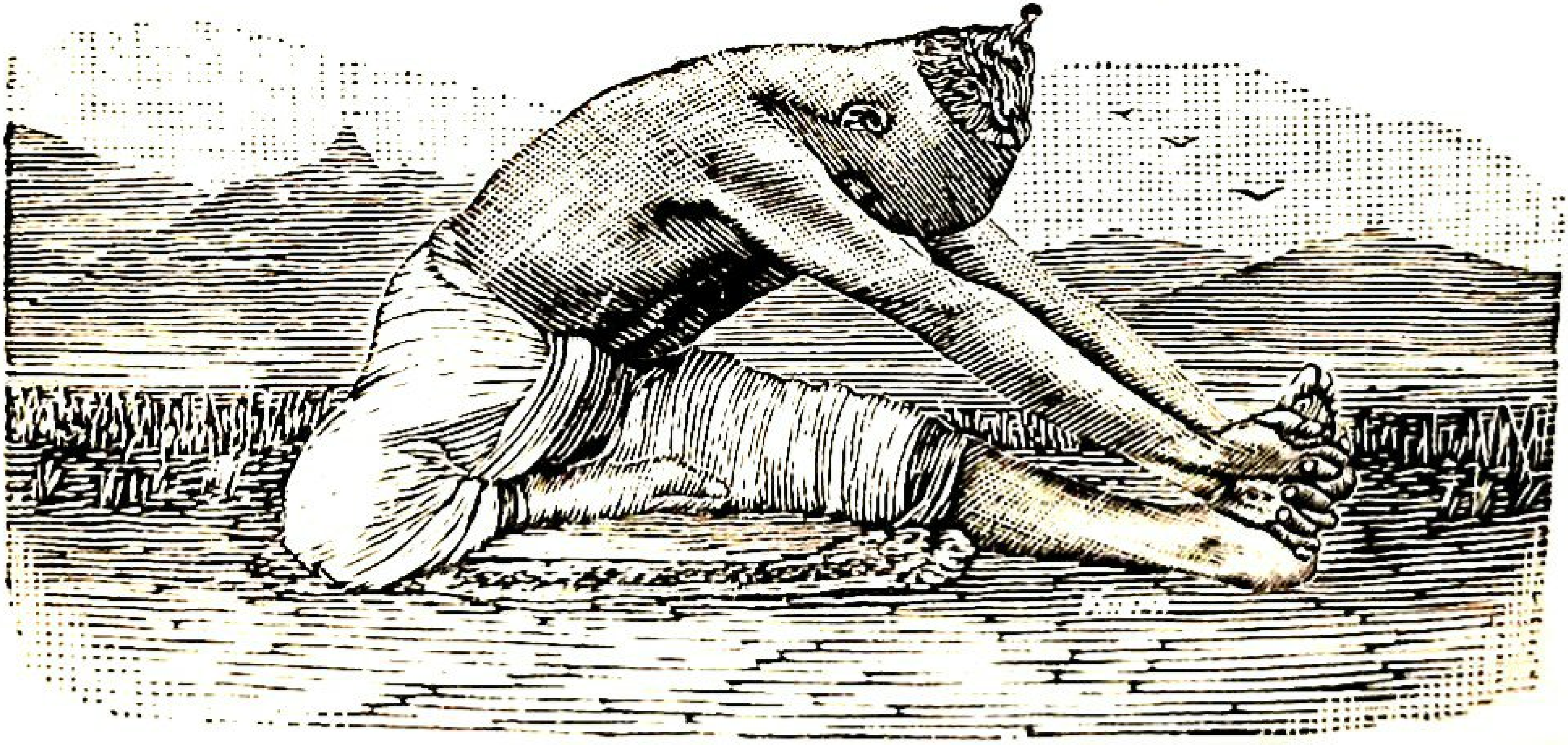
Shakti Chalini Mudra – Yogawiki
Yogawiki - Yoga Vidya

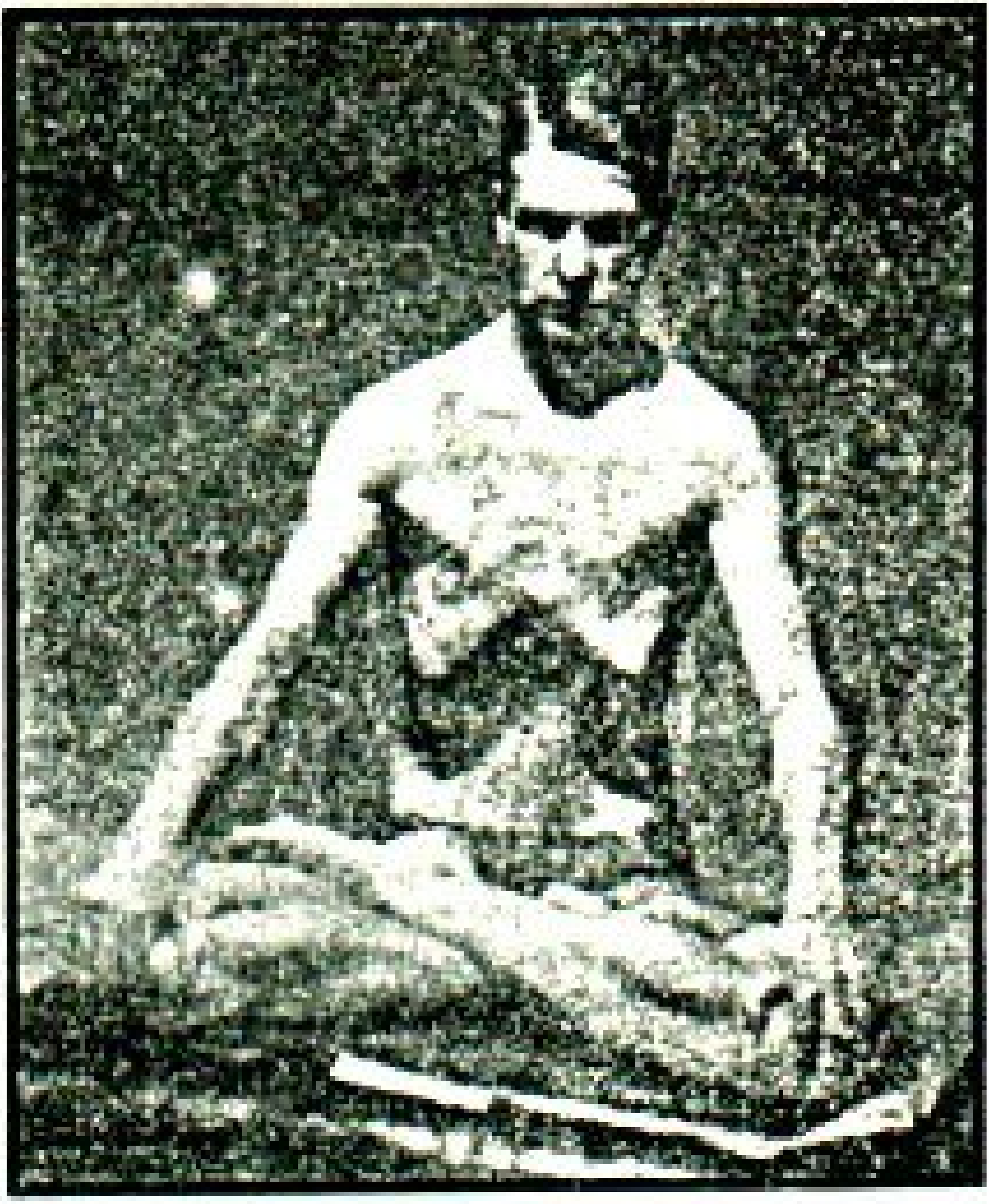


Discover Search Collections

योगमुद्रा.

२९ अथ महामुद्राविधिः ।

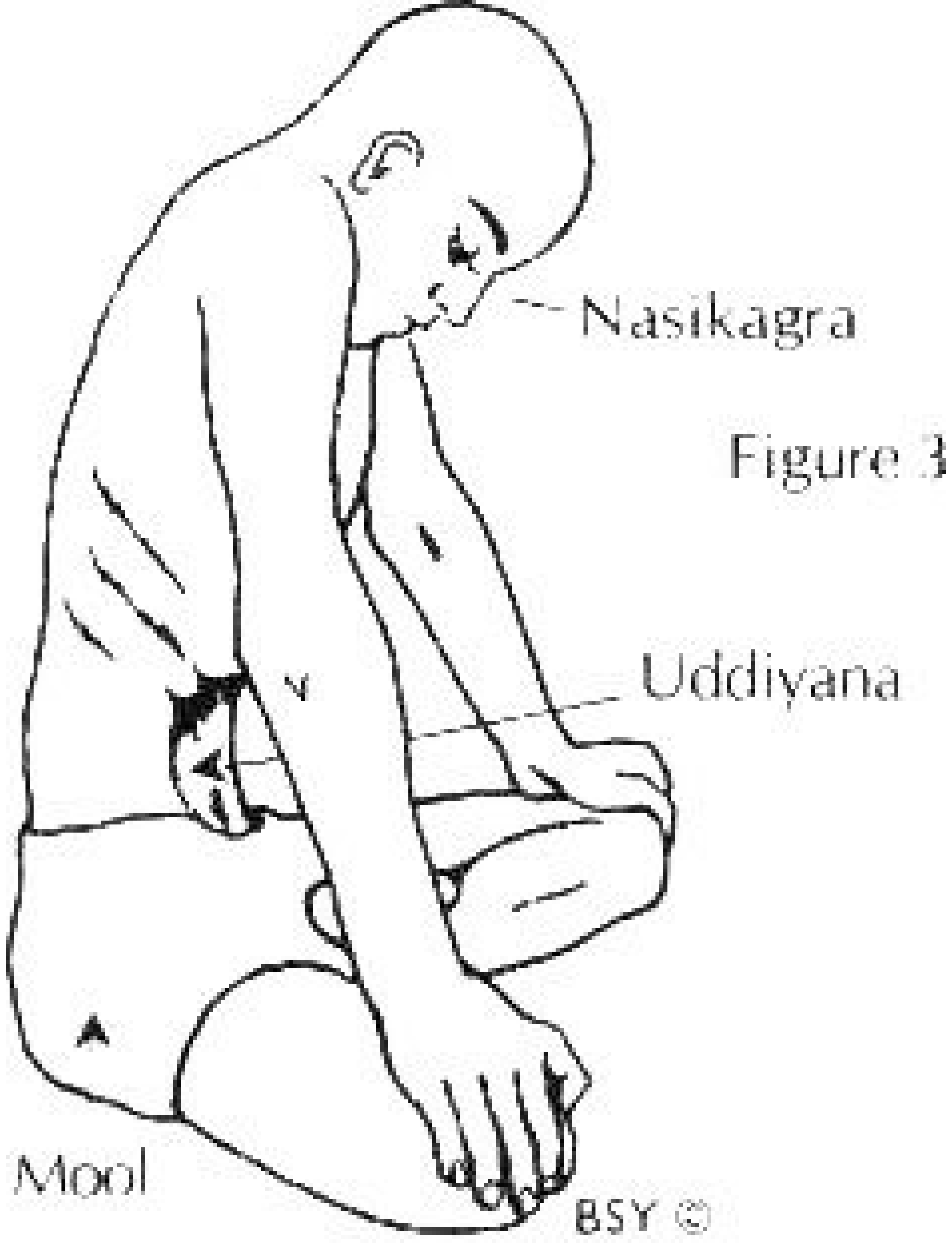




42. UDDIYANA BANDHA

Maha Mudra

Maha Mudra



Retention

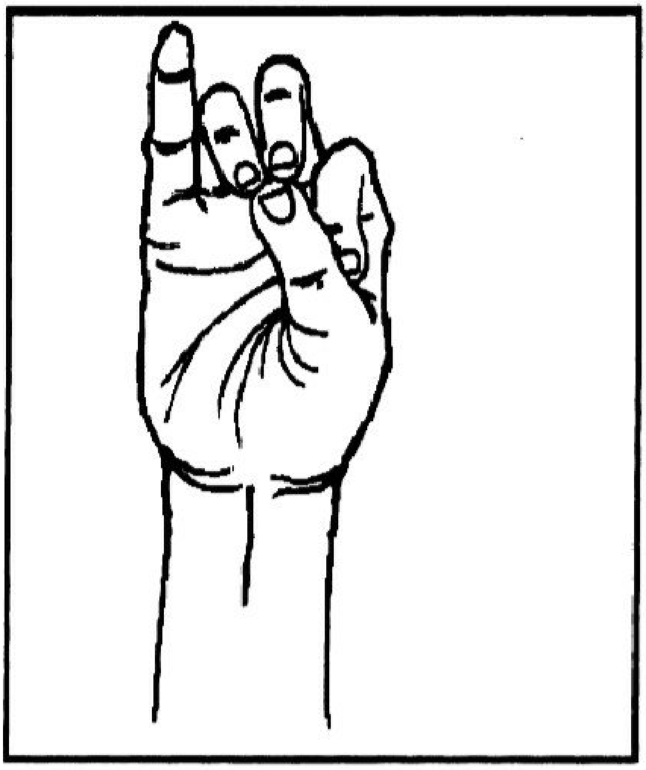
चक्र– मणिपुर एवं स्वाधिष्ठान चक्र **तत्त्व**– अग्नि एवं जल तत्त्व **ग्रन्थि**– प्रजनन ग्रन्थि **केन्द्र**– शक्ति एवं स्वास्थ्य केन्द्र **विशेष प्रभावित अंग**– प्रजनन अंग, मल-मूत्र अंग, मेरूदण्ड, गुर्दे आदि।

• एक्युप्रेशर के आधार पर इसमें साइनस, मस्तिष्क, पिच्युटरी ग्रंथि एवं पिनियिल ग्रन्थि के पोइन्ट भी दबते हैं। जिससे सर्दी-जुकाम, सिरदर्द, नजला, खाँसी, कफ जैसे रोगों का शमन होता है और ग्रन्थियों के स्राव नियंत्रित होकर शारीरिक शक्तियों का विकास करते हैं।

• हिन्दू धर्म में इस मुद्रा का प्रयोग जाप, अनुष्ठान एवं यज्ञ आदि के वक्त भी किया जाता है।

31. अपान वायु मुद्रा

अपान मुद्रा एवं वायु मुद्रा के संयोग से निर्मित मुद्रा को अपान वायु मुद्रा कहते हैं। इस मुद्रा में अपान मुद्रा और वायु मुद्रा का सम्मिश्रण है।



अपान वायु मुद्रा

यहाँ सहज प्रश्न उठता है कि अपान मुद्रा भी शरीरस्थ पाँच वायुओं में से वायु का एक प्रकार है तथा वायु मुद्रा में निहित वायु शब्द भी वायु अर्थ को द्योतित करता है तब दोनों वायु भिन्न-भिन्न हैं या एकरूप? इस समाधान के लिए दोनों मुद्राओं का अध्ययन किया जाए तो ज्ञात होता है कि अपान वायु शरीर के मूलाधार चक्र (मल-मूत्र द्वार का मध्य भाग) और स्वाधिष्ठान चक्र (मेरूदण्ड के अन्तिम छोर) पर स्थिर रहता है जबकि सामान्य वायु श्वास-प्रश्वास के द्वारा गृहीत-विसर्जित की जाती है। इस तरह दोनों वायुओं में स्वरूप भेद है। अपान वायु मुद्रा मृत संजीवनी मुद्रा के नाम से भी जानी जाती है। यह यौगिक

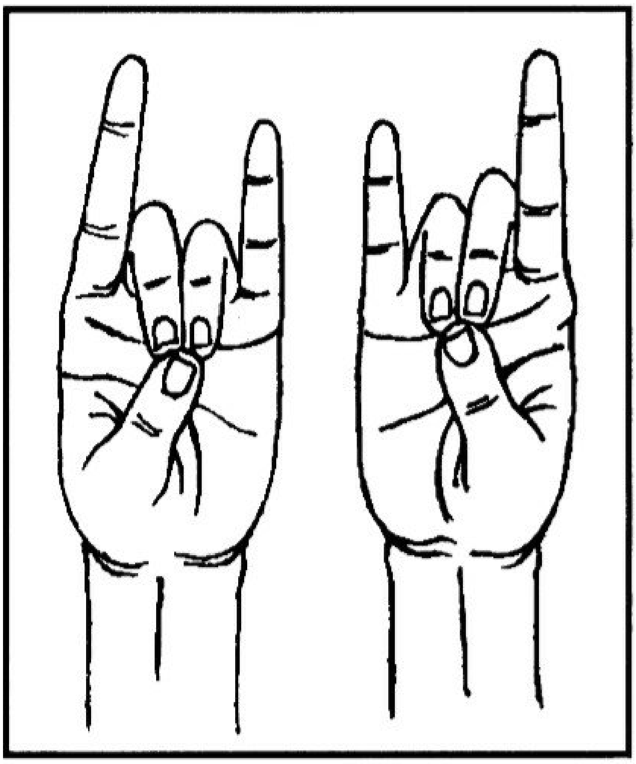
अंग– मल-मूत्र अंग, प्रजनन अंग, गुर्दे, हृदय, फेफड़े, भुजाएँ, रक्त संचार प्रणाली।

• प्राण मुद्रा में पृथ्वी, जल और अग्नि इन तीनों तत्त्वों का एक साथ संयोजन होता है। इससे शरीर तन्त्र में रासायनिक परिवर्तन तथा शरीर के समस्त अवरोध दूर होते हैं।

• एक्यूप्रेशर के अनुसार इस मुद्रा में सायनस के कुछ बिन्दुओं पर दबाव पड़ने से सिर दर्द, सर्दी जुकाम, कफ, खांसी आदि के प्रकोप शान्त होते हैं। प्राणवायु मुख्य रूप से नासिका में, मुख में, हृदय में और नाभि के मध्यभाग में होती है।

27. अपान मुद्रा

हमारे समग्र शरीर में मुख्य रूप से प्राणवायु स्थित है। यह प्राण वायु शरीर के विभिन्न अवयवों एवं स्थानों पर भिन्न-भिन्न कार्य करती है इस दृष्टि से इस वायु के पृथक्-पृथक् नाम दे दिये गये हैं जैसे– प्राण, अपान, उदान, समान आदि। पूर्वकथित पंच वायु तत्त्व पाँच केन्द्रों में अलग-अलग कार्य करता है।



अपान मुद्रा

प्राण का मुख्य स्थान हृदय (आनन्द केन्द्र) है। प्राण नाभि से लेकर कंठ पर्यन्त प्रसरित है। प्राण का मुख्य कार्य श्वास-प्रश्वास करना, खाया हुआ भोजन पचाना, भोजन के रस को अलग-अलग इकाईयों में विभक्त करना, भोजन से रस बनाना, रस से अन्य धातुओं का निर्माण करना है।

अपान वायु का स्थान गुदा एवं गुदा का ऊपरी भाग है। ये स्थान स्वास्थ्य केन्द्र और शक्ति केन्द्र कहलाते हैं। योग ग्रन्थों में इन्हें स्वाधिष्ठान चक्र और मूलाधार चक्र कहा जाता है। अपान शक्ति मलद्वार के भीतर मूत्रेन्द्रिय तक फैली

पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।

योगासनं भवेदेतद् योगिनां योगसाधने ।। [३०९]

प्राणायामादीनाम् अभ्यासाय स्थिरतया सुखेन अधिककालम् उपवेष्टुम् आसनानि - सिद्धासनम्, पद्मासनम्, स्वस्तिकासनम्, भद्रासनम् .... ।

आसनानामभ्यासस्य अनन्तरं शवासनम् करणीयम् । एतस्य अभ्यासेन शरीरं मनः च विश्रान्तिं प्राप्नुवन्ति ।

6.3 मुद्रा

देहे स्थिरीकृतां प्राणशक्तिं निर्दिष्टस्थलेषु विनिवेश्य ततः च्युतः यथा न स्यात् तथा कीलनम् उद्दिष्टानाम् अग्रिमक्रियाणां निमित्तं तस्य उपयोगश्च मुद्रा इति निर्दिश्यते । शाम्भवी मुद्रा, खेचरी मुद्रा , वज्रोळी, अमरोळी इत्यादीः मुद्राः विव्रीतवान् अस्ति आदिनाथः । हठयोगे घेरण्डेन पञ्चविंशतिमुद्राणां वर्णनं क्रियते ।

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।

मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी

विपरीतकरी योनि वज्रोली शक्तिचालिनी।

ताडागीमाण्डूकीमुद्रा शाम्भवीपञ्चधारणा

आश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी।

३०९ घेरण्डसंहिता २.३८

पञ्चविंशति मुद्रा वै सिद्धिदाश्चेह योगिनाम् ।।[३१०]

मुद्राणां फलविवेचनम्-

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव संनिधौ।
येनविज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ।।
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित्।
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ।।[३११]

महामुद्राकथनम्-

वामगुल्फस्योपरि पायुमूलं स्थापयित्वा दक्षिणपादं प्रसार्य करेण पदाङ्गुलं धृत्वा कण्ठसंकोचनञ्च कृत्वा भ्रुवोः मध्ये निरीक्षणं कुर्यात् । स्थैर्ये सति या स्थितिः जाते सैव विद्वद्भिः महामुद्रा कथिता ।

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः।
याम्यपादं प्रसार्याथ करेधृत पदांगुलः ।।
कण्ठ संकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत्।
महामुद्राभिधामुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ।[३१२]

महामुद्राफलकथनम्-

क्षयकांस गुदावर्तं प्लीहाजीर्णज्वरं तथा।

३१० घेरण्डसंहिता ३.१-३

३११ घेरण्डसंहिता ३.४-५

३१२ घेरण्डसंहिता ३.६-७

नाशयेत्सर्वरागांश्च महामुद्रा च साधनात्[313]

नभोमुद्राकथनम्-

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा।

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत् पवनं सदा।

नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥[314]

साधकाः यत्र कुत्रापि अवस्थानं कुर्यात् सः सदैव सर्वेष्वेव कर्येषु जिह्वामुपरि व्यावर्त्य स्थिरीभूय पवनं सदा धारयेत् । योगिनां रोगविनाशिनी एष मुद्रा नभोमुद्रानाम्ना ज्ञायते ।

उड्डीयानबन्धः-

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।

उड्डानं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।।

उड्डीयानं त्वसो बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ।[315]

उड्डीयानबन्धस्य फलकथनम्-

समग्राद् बन्धनाद्धयेतदुड्डीयानं विशिष्यते।

उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ।।[316]

---

३१३ घेरण्डसंहिता ३.८

३१४ घेरण्डसंहिता ३.९-१०

३१५ घेरण्डसंहिता ३.१०

३१६ घेरण्डसंहिता ३.११

यतोहि अनेन बन्धेन प्राणवायुः सुषुम्नानाड्यां उड्डीयते अतः एषः बन्धः उड्डीयानबन्धनाम्ना ज्ञायते । उड्डीयानबन्धस्य विधिविषये उच्यते यत्- उदरे नाभेरूर्ध्वभागे पश्चिमोत्तानं कुर्यात् । एषः बन्धः मृत्युरूपी गजस्य कृते सिंह सदृशः बलशाली भवेत् ।

जालन्धरबन्धकथनम्-

कण्ठं संकुच्य चिबुकस्य हृदयोपरि अवस्थानमेव जालन्धरबन्धनाम्ना व्यवह्रियते । अयमेव षोडशाधारबन्धनस्य कारणम् ।

कण्ठ संकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्।

जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्।

जालन्धरं महामुद्रामृत्योश्च क्षयकारिणी ।

सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।

षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ।।[३१७]

मूलबन्धकथनम्-

पार्ष्णिना वामपादेन योनिस्थानस्य आकुञ्चनम् क्रियते तथा उर्ध्वरेता इव वायुमुपरि नयति साधकः ।

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः।

नाभिग्रंथिमेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः।

मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत्।

---

३१७ घेरण्डसंहिता ३.१२-१३

जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते[३१८]

मूलबन्धस्य फलकथनम्-

संसार समुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।

विजनेषु गुप्तो भूत्वा मुद्रामेनां समभ्यसेत् ।।

अभ्यासाद् बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्।

साधयेद्यत्नतो तर्हि मौनी तु विजितालसः ।। [३१९]

महाबन्धकथनम्-

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।

दक्षापादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ।।

शनैः शनैश्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः।

जालन्धरे धारयेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते ।।[३२०]

महाबन्धस्य फलकथनम्-

महाबन्धः परोबन्धो जरामरणनाशनः।

प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ।।[३२१]

बन्धोऽयं बन्धत्रयाणां समन्वयः। बन्धस्यास्य विधिविषये उच्यते यत्- वामपदस्य गुल्फेन गुदामूलं निरूध्य तद् गुल्फं यत्नेन दक्षिणपादेन संपीड्य शन्नैः शन्नैः योनिप्रदेशं

---

३१८ घेरण्डसंहिता ३.१४-१५

३१९ घेरण्डसंहिता३.१६-१७

३२० घेरण्डसंहिता३.१८-१९

३२१ घेरण्डसंहिता ३.२०-२१

आकुञ्चयेत् चालयेच्च तथा जलन्धरबन्धेन प्राणवायुं धारयेत् । महाबन्धोऽयं सर्वबन्धेषु श्रेष्ठोऽस्ति ।

महावेधकथनम्-

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ।।
महाबन्धं समासाद्य उड्डीनकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ।।[३२२]

महावेधस्य फलकथनम्-

महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुतेयस्तु स योगीयोगवित्तमः ।।
न च मृत्युभयं तस्य न जरा तस्य विद्यते।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुंगवैः ।।[३२३]

पुरूषरहितनारीणां रुप-यौवन-लावण्यस्य व्यर्थता एव महावेधमुद्रापरहितस्य मूलबन्ध-महाबन्धयोः व्यर्थता कथनमेव महावेधमुद्रायाः महत्त्वं द्योतयति ।

खेचरीमुद्राकथनम्-

जिह्वाधोनाडीं संछिन्नां रसनां चालयेत् सदा।
दोहयेन्नवनीतेन लोहयन्त्रेण कर्षयेत्
एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिकादीर्घतां व्रजेत्।

---

३२२ घेरण्डसंहिता ३.२२-२३

३२३ घेरण्डसंहिता ३.२४-२५

यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तथा गच्छति खेचरी

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत्।

कपालकुहरेजिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।

भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिमुद्रा भवति खेचरी ।।[३२४]

खेचरीमुद्राफलकथनम्-

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते।

न च रोगो जरामृत्यु र्देवदेहः स जायते ।।

नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः।

न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ।।

लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम्।

कपाल वक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात्

नाना रससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने।

आदौ लवणक्षारं च ततस्तिक्त कषायकम्

नवनीतं धृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च।

द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम्।।[३२५]

उपरि व्यावृत्य विपरितक्रमेण कपालकुहरे जिह्वायाः प्रवेशं कार्यते तथा दृष्टिः भ्रुवो मध्ये स्थापयते सा एव मुद्रा खेचरीमुद्रानाम्ना ज्ञायते । जिह्वां नवनीतमयं कृत्वा दोहयेत् । तदनन्तरं लौहनिर्मितयन्त्रेण जिह्वाया आकर्षणं कुर्यात् ।

---

३२४ घेरण्डसंहिता ३.२६-२९

३२५ घेरण्डसंहिता ३.३०-३४

विपरीतकरणीमुद्राकथनम्-

नाभिमूलेवसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः।

अमृतं ग्रसते मृत्युस्ततो मृत्युवशो नरः ।।

ऊर्ध्वं च योजयेत् सूर्यश्चन्द्रं च अध आनयेत्।

विपरीतकरीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।।

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मो समाहितः।

ऊर्ध्वं पादः स्थिरोभूत्वा विपरीतकरीमता ।।[३२६]

विपरीतकरणीमुद्राफलकथनम्-

मुद्रेयं साधिता नित्यं जरा मृत्युं च नाशयेत्।

स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ।।[३२७]

यस्यामवस्थायां नाभिस्थित सूर्योपरि तथा तालुस्थितचन्द्रः अधोभागे भवति सा एव अवस्था विपरीतकरणीमुद्रेत्युच्यते । यत् नाभिमूले सूर्य अर्थात् सूर्यनाडी तिष्ठति तालुमूले च चन्द्र अर्थात् चन्द्रनाडी तिष्ठति । अतः चन्द्रनाडीतः क्षरितममृतं सूर्यनाडीः ग्रसते तस्मात् मनुष्यः मृत्युपाशे पतति । अतः शिवः भूमौ संस्थाप्य हस्तद्वयं पृथिव्यां स्थिरिकृत्य सूर्यनाडीं ऊर्ध्वं तथा चन्द्रनाडीं अधानीय ऊर्ध्वपादौ भूत्वा स्थिरी भूयात् एषा एवावस्था विपरीतकरणीमुद्रा इत्यनेन अभिधीयते ।

योनिमुद्राकथनम्-

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्न सोमुखम्।

---

३२६ घेरण्डसंहिता ३.३५-३९

३२७ घेरण्डसंहिता ३.४०

अंगुष्ठ तर्जनी मध्यानामाभिश्चैव साधयेत्

काकीभिः प्राणं संकृष्य अपाने योजयेत् ततः।

षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हूं हंसमनुना सुधीः

चैतन्यमानयेद् देवीं निद्रितां यां भुजङ्गिनीम्।

जीवेन सहितांशक्तिं समुत्थाप्यकराम्बुजे

शक्तिमयः स्वयंभूत्वा परशिवेन संगमम्।

नाना सुखं विहारं च चिन्तयेत् परमं सुखम्

शिवशक्तिसमायोगादेकान्ते भुवि भावयेत्।

आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत् ।।

ब्रह्महा भ्रूणहा चैव सुरापीगुरुतल्पगः।

एतैः पापैर्निलिप्येत योनिमुद्रानिबन्धात् ।।

यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च।।

तानि सर्वाणि नश्यन्ति योगनिमुद्रानिबन्धात् ।

तस्मादभ्यासनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ।।[३२८]

यत्साधकः सिद्धासने उपविश्य कर्णद्वयं चक्षुद्वयं नासिकाद्वयं मुखञ्च क्रमशः अङ्गुष्ठ-तर्जनी-मध्यमा-अनामिकाभिः अङ्गुलिभिः आवृत्य काकीमुद्रया तथा काकचञ्चुवत् आकृत्यवत्या जिह्वया प्राणानाकृष्य अपाने योजयेत् तदनन्तरं क्रमेण षड्चक्राणां ध्यानं कृत्वा **हुं** मन्त्रेण **हंसः** मन्त्रेण वा निद्रितायाः कुण्डलिनीशक्तेः जागरणं कृत्वा **अहं ब्रह्मास्मि** इति चिन्तयेत् ।

३२८ घेरण्डसंहिता ३.४१-४७

वज्रोलीमुद्राकथनम्-

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् ऊर्ध्वं क्षिवेत्पादयुगंशिरः खे।

शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोलिमुद्रां कलयो वदन्ति

अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारकम्।

अयंहितप्रदोयोगो योगिनां सिद्धिदायकः ।।

एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्।

सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिद्ध्यतिभूतले

भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत्।

तथापि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चितम्[३२९]

शक्तिचालनीमुद्राकथनम्-

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।

शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता

यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा।

ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत्

उद्घाट्येत् कपाटञ्च यथा कुञ्चिकया हठात्।

कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत्

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिस्थितः।

गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्ति चालनमभ्यसेत्

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुलम्।

---

३२९ घेरण्डसंहिता ३.४८-५१

मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बर लक्षणम्

एवम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेणयोजयेत्।

भस्मनागात्रसंलिप्तं सिद्धासनं समाचरेत्

नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपानेयोजयेतवलात्।

तावदाकुञ्चयेत् गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया

यावद्गच्छेत् सुषुम्नायां वायुः प्रकाशयेत् हठात्।

तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी

बद्धश्वासस्ततोभूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते।

शक्तोर्विनाचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति

आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत्।

इति ते कथितं चण्डकापाले शक्तिचालनम्।

गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत्।

मुद्रेयं परमागोप्याजरामरणनाशिनी

तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकांक्षिभिः।

नित्यं योऽभ्यसेतेयोगी सिद्धिस्तस्य करेस्थिता।

तस्यविग्रहसिद्धिः स्याद् रोगाणां संक्षयो भवेत् [३३०]

यस्याः मुद्रायाः अभ्यासात् मूलाधाराचक्रे सुप्तावस्थायां स्थिता कुण्डलिनी जागृता संभूय उपरि गच्छति सा एव मुद्रा शक्तिचालनीमुद्रा उत्युच्यते। अस्याः विधिविषये उक्तमस्ति यत्- नाभिं वस्त्रेण संवेष्ट्य गोपनीयगृहे स्थित्वा एतां मुद्रामभ्यसयेत् । उच्यते यत्

३३० घेरण्डसंहिता ३.५२-६४

एकवितस्तिपर्यन्तं दीर्घं तथा चतुरङ्गुलपर्यन्तं विस्तारयुक्तं कोमलं श्वेतवर्णयुक्तं सूक्ष्मवस्त्रं नाभिप्रदेशे रक्षयेत् । तदनन्तरं देहं भस्मना संलिप्य सिद्धासने उपविश्य नासापुटाभ्यां प्राणवायुमाकृष्य अपानवायुना सह मेलयेत् । तदनन्तरं अश्विनीमुद्रया गुह्यप्रदेशमाकुञ्चयेत् । श्वासं नियम्य कुम्भकं कुर्यात् यस्मात् कुण्डलिनीशक्तिः जागृता संभूय ऊर्ध्वमार्गं गच्छति । एतां मुद्रां विना योनिमुद्रायाः सिद्धिर्न भवति ।

ताडागीमुद्राकथनम्-

उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृतिम्।

ताडागी सा परामुद्रा जरामृत्यु विनाशिनी[३३१]

माण्डूकीमुद्राकथनम्-

मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत्।

शनैर्ग्रसेदमृतं तां माण्डूकीं मुद्रिकां विदुः

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम्।

न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम्[३३२]

शाम्भवीमुद्राकथनम्-

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्।

साभवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता

अथ शाम्भवीमुद्रायाः फलकथनम्।

वेदशास्त्र पुराणानि सामान्य गणिका इव।

---

३३१ घेरण्डसंहिता ३.६५

३३२ घेरण्डसंहिता ३.६६-६७

इयन्तु शाम्भवीमुद्रा गुप्ताकुलवधूरिव

स एव आदिनाथश्च न च नारायणः स्वयम्।

स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम्

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः।

शाम्भवी यो विजानाति स च ब्रह्म न चान्यथा [३३३]

नेत्राञ्जनं समालोक्य अर्थात् भ्रूमध्ये दृष्टिं स्थिरीकृत्य आत्मारामं अर्थात् परमात्मानं अवलोकयेत् । सर्वतन्त्रेषु गोपितेऽयं मुद्रा शाम्भवीमुद्रा इत्यनेन नाम्नाऽपि ज्ञायते ।

पञ्चधारणामुद्राकथनम्-

अस्मिन् पञ्चभूतानामुपरि स्थिरीकरणं विधीयते । अनेनैव खेचरत्वं परकायप्रवेशश्च इत्यादयः सिद्धयः जायन्ते ।

कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम्।

धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषुगमनागमम्।

मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा [३३४]

पार्थिवीधारणामुद्राकथनम्-

यत्तत्वं हरितालदेश रचितं भौमं लकालान्वितं,

वेदास्तंकमलासनेनसहितम्कृत्वादिस्थापिनम्।

प्राणांस्तत्रविलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितां

---

३३३ घेरण्डसंहिता ३.६८-७३

३३४ घेरण्डसंहिता ३.७४-७५

धारयेदेषास्तम्भकरीं सदाक्षितिजयं कुर्यादधोधारणाम्

पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति हि नित्यशः।

मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेद्भुवि ।।[335]

आम्भसीधारणामुद्राकथनम्-

शंखेन्दु प्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं।

तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।।

प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितां ।

धारयेदेषा दुःसहतापपापाहरणी स्यादाम्भसी धारणा ।।[336]

आम्भसीमुद्रायाः फलकथनम्-

आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित्।

जले च गंभीरे घोरे मरणं तस्य न भवेत्

इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः।

प्रकाशात् सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च तत्त्वतः [337]

आग्नेयीधारणामुद्राकथनम्-

तन्नाभिस्थितमन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं ।

तत्त्वं वह्निमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेणयत्सिद्धिदम् ।।

प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ पतितो यदि साधकः।

---

३३५ घेरण्डसंहिता ३.७६-७८

३३६ घेरण्डसंहिता ३.७९-८०

३३७ घेरण्डसंहिता ३.८१-८२

एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ।। [338]

वायवीयधारणामुद्राकथनम्-

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं धूम्रावभासं

परे तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता।

प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितां

धारयेदेषा खे गमनं करोति यामिनां स्याद्वायवी धारणा [339]

वायवीयधारणामुद्राफलकथनम्-

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।

वायुना म्रियते नापि खे च गतिप्रदायिनी ।।

शठायभक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।

दत्तेचसिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च चण्डते ।।

अकाशीधारणा यत्सिद्धौवर शुद्धवारिसदृशं-

व्योम परं भासितं तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम्।

प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेदेषा

मोक्षकावाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणम् [340]

अथाकाशीधारणामुद्रायाः फलकथनम्।

आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति स च योगवित्।

---

३३८ घेरण्डसंहिता ३.८३-८४

३३९ घेरण्डसंहिता ३.८५-८६

३४० घेरण्डसंहिता ३.८७-९०

न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति

अश्विनीमुद्राकथनम्-

आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः।

सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी[३४१]

अश्विनीमुद्रायाः फलकथनम्

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी।

बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत्[३४२]

अश्वेन मनत्यागसमये कृत् आकुञ्चन-प्रसारणवत् करणात् अस्याः मुद्रायाः नाम अश्विनीमुद्रा । अश्विनीमुद्रायाः विधिविषये उक्तमस्ति यत्- गुदाद्वारस्य आकुढ्चनं प्रसारणञ्च पौनः पुन्येन कुर्यात् । एषा एव क्रिया अश्विनीमुद्रानाम्ना ज्ञायते ।

पाशिनीमुद्राकथनम्-

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद्दृढबन्धनम्।

सा एव पाशिनी मुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी

पाशिनीमुद्रायाः फलकथनम्-

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी।

साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङ्क्षिभिः[३४३]

काकीमुद्राकथनम्-

---

३४१ घेरण्डसंहिता ३.९१-९३

३४२ घेरण्डसंहिता ३.९४

३४३ घेरण्डसंहिता ३.९५-९६

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः।

काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ।। [३४४]

काकीमुद्रायाः फलकथनम्

काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता।

अस्याः प्रसादमात्रेण न रोगी काकवद् भवेत् [३४५]

मातङ्गिनीमुद्राकथनम्-

कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत्।

मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चाहरेत्

नासाभ्यां रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः।

मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी [३४६]

मातङ्गिनीमुद्राफलकथनम्-

विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः।

कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते

यत्र यत्र स्थितोयोगी सुखमत्यन्तमश्नुते।

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् [३४७]

---

३४४ घेरण्डसंहिता ३.९७

३४५ घेरण्डसंहिता ३.९८

३४६ घेरण्डसंहिता ३.९९-१००

३४७ घेरण्डसंहिता ३.१०१-१०२

भुजङ्गिनीमुद्राकथनम्-

वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत्।

सा भवेद् भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।।[३४८]

भुजङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम्

यावच्च उदरे रोगा अजीर्णादि विशेषतः।

तत् सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ।।[३४९]

पुण्यशाली, आत्मसंयमी शिष्यः योग्यगुरोः मार्गदर्शनेन एतासां सदुपयोगं कृत्वा धन्यतां प्राप्तुम् अर्हति । एतासु महत्त्वपूर्णा अस्ति शक्तिचालिनी मुद्रा । अस्माकं शरीरस्य मेरुदण्डे नाडीजालानां मध्ये अतिसूक्ष्माणि षट् चक्राणि सन्ति । अधः विद्यमाने मूलाधारचक्रे कुण्डलिनीनामिका काचित् सुप्ता शक्तिः निगूहिता अस्ति । हठयोगी शक्तिचालिनीनामकेन विशेषाभ्यासेन सुप्तशक्तिं जागरयति । सुषुम्नाद्वारा शक्तिम् उत्सञ्चारयति । तस्मात् देहस्य अन्तःकरणे अद्भुताः सूक्ष्माः क्रियाः प्रचलन्ति । ततः अलौकिकाः दिव्यानुभवाः शक्तयश्च तेन प्राप्यन्ते ।

6.4 प्रत्याहारः

इन्द्रियाणां विषयादिषु निवर्तनम् ,मनसः नियमनं कृत्वा पुरस्कारे तिरस्कारे च, सुगन्धे दुर्गन्धे च, सर्वेषु रसेषु च समा स्थितिः जायते। प्रात्याहारे सिद्धेभूते सति इन्द्रियाणि साधकानुकारकाणि भवन्ति । बाह्यविषयेभ्य समागत्य भगवद् प्रीतौ संलग्नानि भवन्ति ।

---

३४८ घेरण्डसंहिता ३.१०३

३४९ घेरण्डसंहिता ३.१०४

कपालभाति कर्म :-

लुहार की धौंकनी की तरह साधक एक नथूने से साँस ले,दूसरे से छोड़े,पुनः उससे लेकर दूसरी से छोड़ता जाए । इससे कफ विकार दूर होता है और मस्तिष्क शान्त और शीतल रहता है ।[57]

यह षट्कर्म समस्त साधकों के लिए उपयोगी नहीं है,क्योंकि इनमें हानि का भय रहता है तथा इनके साधनें के लिएसमय भी अधिक लगता है । ये कर्म केवल बाह्य शरीर के उपकरणों को शुद्ध करते हैं । शरीर त्रिस्थूणा माना गया है । वात पित कफ इन तीन तत्वों रज तम सत के स्थानापन्नों के द्वारा बना भवन है । इनकी तुल्यता जिस साधक से ही अपनी नाड़ीशुद्धि कर सकता है । उसे इन प्रपंचों में अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहिए । जिनके शरीरों में इन तीनों की असमता है । उन साधकों को अवश्य ही षट्कर्म में जाना पड़ता है । कुछ भी हो साधक का लक्ष्य तो दोषों को मारकर अपने शरीर को योग योग्य बनाना होता है । वह चाहे षट्कर्मों से बने अथवा प्राणायाम से ।

मुद्रा :-

योग साधना में तन्त्रशास्त्र भी अत्यधिक सहायक होते हैं । इसीलिए कलियुगी सिद्ध गोरक्षनाथ जी भी अपने "गोरक्षसंहिता" नामक ग्रन्थ के योगखण्ड के अन्तर्गत मुद्राओं को योगी के लिए मोक्ष देने वाला बतलाते हैं । उनके मत में महामुद्रा,नभोमुद्रा,उड्डीयान

---

57. हठयोगप्रदीपिका 2.25

जालन्धर और मूलबन्ध नामक पाँच विद्याएँ मानी गई है[58] । जब की बहुत्र ग्रन्थों में अन्त के तीनों को अलग बन्ध विधा में माना है ।

मुद्रा शब्द मुद् मोदे धातु से या रा आदाने धातु से बना है,क्योंकि "मुदं राति-ददाति इति मुद्रा निर्वचन बनता है । इसका अर्थ होता है खुश होकर उस कर्म में रमण करना । तभी तो इन मुद्राओं के प्रदर्शन से मन्त्र देवता प्रसन्न हो जाते हैं[59] । इसीलिए इन मुद्राओं को पूजा,जप,ध्यान, काम्यकर्म,स्नान,आवाहन,शंख प्रतिष्ठा, रक्षा नैवेद्य निवेदन और उस स्थान में जहाँ विशेष देवता का विशेष कला से कोई काम हो रहा हो दिखलाना अत्यावश्यक है । वे अपने-अपने देवता को [redacted] अपनी-अपनी रूचि के अनुसार प्रिय है[60] । उनमें से षडंग मुद्रा तो सभी देवता के लिए समान है । बाकि विष्णु को 21 मुद्रा शिव को दस मुद्रा,सूर्य को एक,गणेश को सात, दुर्गा को आठ,त्रिपुरा को दस,गायत्री को चौबिस मुद्राएँ मन्त्रमहार्णव देवताओं को प्रसन्न करने वाली कहा गया है । शारदा तिलक में इन मुद्राओं से सब देवताओं के प्रसन्न होने की बात कही गई है[61] । अतः सब कर्मों में मुद्रा के द्वारा देवताओं को प्रसन्न किया जाता है ।

58·गो०सं०य०ख० ।·56 महामुद्रां नभोमुद्रां उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलवन्धञ्च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभोजनः ।।

59·मन्त्रमहार्णव पृ० 23, याभिर्विरचिताभिश्च मोदन्ते मन्त्रदेवताः ।

60 वही,पृ० 23,1-3

61·शारदातिलक ।3·106 याभिर्विरचिताभिस्तु मोदन्ते सर्वदेवताः ।

इसीलिए घेरण्ड, शिव तथा दत्तात्रेय आदि संहिताओं में इन मुद्राओं का विशेष वर्णन है तथा योग्य गुरु से उन्हें सीखने का निर्देश दिया गया है । घेरण्ड में 25 मुद्राएं गिनाई हैं । जैसे महामुद्रा, नभोमुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, योनि, वज्रोली, शक्तिचालनी ताड़गी, मांडवी, शाम्भवी, अधोधारणा, अभ्यासीधारणा, वैश्वानरीधारणा, वायवीधारणा, नभोधारणाअश्विनि, पाशिनि काकी मातंगी, भुजंगिनि, मूलबन्ध, उड्डीयानबन्ध तथा जालन्धर-बन्ध ।

शिवसंहिता में इनकी संख्या दस बतलाई गई है-महामुद्रा, महाबन्ध, महाभेद, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालनी, खेचरी, मूलबन्ध, उड्डीयानबन्ध और जालन्धर-बन्ध[62] । इन्हीं दस को हठयोगदीपिका में भी माना है[63] ।

इनके इलावा योगविज्ञान में योनि, शाम्भवी, भूचरी, चाचरी, ज्ञानमुद्रा, तथा षड्मुखी आदि का भी वर्णन किया गया है । इन सब का आधार कुण्डलिनी शक्ति है । उसके जागरण के लिए मन की एकाग्रता अपेक्षित होती है । उस एकाग्रता के लिए मुद्राएं अत्यन्त उपयोगी मानी गई है । अतः "गोरक्षसंहिता" में सभी मुद्राओं का संक्षिप्त वर्णन दिया जा रहा है ।

1. महामुद्रा :-

इसमें बांए पैर की एड़ी को सीवनी के ऊपर रख दें । दाहिने

---

62. शिवसंहिता, 4.24.24

63. हठयोग प्रदीपिका 3.6-7

पाँव को लम्बा पसार करके दोनों हाथों से उसे पकड़ लें । तब अपने सिर को जानु पर लगा लें । इसके बाद उड्डीयान बन्ध लगाकर नवद्वारों को बन्द करके,पूरक प्राणायाम करके,जालन्धर बन्ध लगाकर,धीरे-धीरे रेचन करें । इसके बाद दूसरी एड़ी से ऐसा ही कार्य करें । इस तरह से महामुद्रा नामक कर्म होता है । जिससे अनेक रोग नष्ट होते हैं,आयु बढ़ती है,मनवांछित फल भी मिलता है । ये फल तभी मिलेगा जब साधक इस प्रक्रिया में कुम्भक की साधना करे ।[63]

2.नभोमुद्रा :-

इस मुद्रा का नाम खेचरी मुद्रा भी है । जीभ को उलट कर कपाल कुहर में प्रविष्ट कराके भ्रूमध्य में दृष्टि स्थिर करें । जब यह कपाल कुहर में ठीक रूप से प्रविष्ट हो जाएगी तो नमकीन मिर्च खट्टा मीठा आदि का स्वाद आने लगेगा । अगर जीभ तालु के शिवलिंग में स्पर्श न कर सके तो किसी साधन से जीभ के निचले हिस्से को काट लें और प्रातःकाल जिह्वा का दोहन करके उसे खींचकर लम्बा कर लें । इसी प्रक्रिया से पिण्ड सहस्रार से बहने वाला अमृत लेकर साधक को रस सिद्ध होकर वज्र देह की प्राप्ति होगी । सहस्रार के बिन्दु की प्राप्ति से सात धातुओं का अन्तिम तत्व वीर्य या सात सूक्ष्म यन्त्रों से मथन होने के बाद अन्तिम धातु सूक्ष्मातिसूक्ष्म वीर्य भी शरीर से स्त्री आदि के आलिंगन पर स्खलित नहीं होगा ।[64]

63.गो०सं०यो०ख० 1.57-61,हठयोगप्रदीपिका 3.10-18,शाण्डिल्योपनिषद् ।

64.गो०सं०यो०ख० 1.62-68

3.उड्डीयानबन्ध :-

इस बन्ध में कुण्डलिनी के बीच में रहने वाला प्राण रूपी पक्षी उड़ता हुआ सुषुम्ना नाड़ी से ब्रह्मरन्ध्र की तरफ उड़ता जाता है । अत: इसका नाम अन्वर्थक है । यह नाभि के नीचे खींचकर पेट को पीठ तरफ बढ़ाकर किया जाता है ।[65] रेचक करके नाभि स्थान के नीचे और ऊपर के भाग को ऐसे खींचे ताकि वे पीठ के साथ जाकर मिल जाएं ।

4.जालन्धरबन्ध :-

कण्ठ को संकुचित करके वायु को रोकना ही जालन्धरबन्ध कहलाता है । इससे चन्द्रामृत गिरकर नाभि में प्रज्वलित होने वाली अग्नि में पड़ने से बच जाता है । इसमें अपनी ठोडी को संकुचित करके छाती को उपरले हिस्से पर लगाना चाहिए और कुम्भक करके आज्ञा चक्र में दृष्टिपात रखना चाहिए । योग तत्व उपनिषद् में इसका वर्णन करते हुए कहा है कि "कण्ठ को सिकोड़कर दृढ़ता पूर्वक छाती पर रखने से यह बन्ध बनता है । जो कि मृत्युरूपी हाथी के लिए शेर के समान है ।[66]

5.मूलबन्ध :-

अपने पैर की एड़ी कौसीवनी भाग पर रखकर, मूलाधार की वायु के द्वारा ऊपर खींचकर प्राण और अपान को इकट्ठा कर लें । गुह्य द्वार को सिकोड़ लें । यही मूलबन्ध कहलाता है । योग तत्वोपनिषद् में इसका नाम योनिबन्ध रखा है ।

65.यो०सं० यो०ख० 1.76-77,योगतत्वोपनिषद्, हठयोग प्रदीपिका 3.55.60

66. वही, 1.78-79

शिवसंहिता में भी इसका वर्णन इसी रूप में आया है । इसमें प्राण और अपान की एकता को बतलाया गया है ।[67]

शरीर में इन प्रक्रियाओं को करने से कुण्डलिनी रूपी देवी प्राणदेवताओं शिवरूप ब्रह्मतत्व सभी प्रसन्न हो जाते हैं । इसीलिए इनका सब कर्मों में करना अनिवार्य रूप में दर्शाया गया है ।

धारणा :-

षडंग योग में धारणा का चौथा स्थान है । यह उसी को सिद्ध हो सकती है,जिसने आसन प्राणायाम और प्रत्याहार को सिद्ध कर लिया हो । तभी तो गोरक्षनाथ ने कहा है कि "आसन से युक्त,प्राणायाम सहित प्रत्याहार सम्पन्न धारणा का अभ्यास करना चाहिए ।[68] हृदय में पृथिवी जल तेज वायु आकाश को पृथक्पृथक् धारणा करनी चाहिए । यमादि के द्वारा चंचल मन की धारणा ही संसार सागर से पार लगाने वाली है ।इस प्रकार चित की निश्चलता ही धारणा है ।[69] योग तत्वोपनिषद् में कहा है कि "जिसका चित वायु के साथ सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है । उसे पंचभूतों की धारणा हो जाती है । जैसे "भूमिरूपो नलो वायुराकाशश्चेति पंचक: । येषु पंचसु देवानां धारणा पंचधोच्यते" अर्थात् उस योगी को भूमि जल, अग्नि,वायु और आकाश के सब देवताओं को

67.गो0सं0 1.80-91,शि0सं0 4.64-65

68.वही,यो0खं0 2.52

69. "मनसो धारणं युक्तध्रुवतस्य च यमादिभि: ।
(त्रिशिखब्राह्मण)चित्तस्य निश्चलीभावो धारणा धारणं विदु: ।

बन्ध विवेचन

जहां दृढ़ता के लिए आसन किए जाते हैं वहां स्थैर्य के लिए बंध एवं मुद्राएं की जाती हैं। वैद्य सुन्दरदेव ने अपने ग्रंथ 'हठतत्त्वकौमुदी' में बन्धों का वर्णन करते हुए मूलबन्ध, उड्डीयान बंध और जालन्धर बन्ध के साथ महाबन्ध, महामुद्रा और महाबेध बंध त्रय का वर्णन निम्न प्रकार से किया है-

1. मूल बन्ध

गुदा एवं लिंग स्थान के रन्ध्र को बन्ध करने का नाम मूलबन्ध है। बाएं पैर की एड्डी को गुदा और अण्डकोष के मध्य भाग में दृढ़तापूर्वक लगाकर गुदा को सिकोड़कर नीचे की ओर बहने वाले अपान वायु को बलपूर्वक ऊपर की ओर खींचने को मूलबंध कहते हैं। सिद्धासन के साथ यह बंध अच्छा लगता है। अन्य आसनों के साथ एड़ी को सीवनी पर बिना लगाये हुए भी मूलबंध लगाया जा सकता है। [73]

एड़ी से योनि स्थान दबाकर गुदा को संकुचित करते हुए वायु को ऊपर की ओर खींचे। अधोगति वाले अपान को उर्ध्वगामी करने के ढंग को योगी लोग मूलबंध कहते हैं। [74]

लाभ

इससे अपान वायु का उर्ध्वगमन होकर प्राण के साथ एकता होती है। कुण्डलिनी शक्ति जागृत (सीधी) होकर उर्ध्वगामी होती है। कोष्ठबद्ध दूर

---

73. हठ त. कौ. (प.सं.32), 1/15/1-2

74. ह.यो.प्र. 3.60-64, घे.सं 3.14-17

करने, जठराग्नि को पद्रीप्त करने और वीर्य को ऊर्ध्वरेतस् बनाने में यह बन्ध अति उत्तम है। साधको को न केवल भजन के अवसर पर किन्तु हर समय मूलबंध को लगाये रखने का अभ्यास करना चाहिए। इससे मलमूत्र अल्प हो जाते हैं। बवासीर, कब्ज आदि गुदा के रोग नष्ट हो जाते हैं। वृद्ध भी युवा जैसा प्रतीत होता है।

2. उड्डीयान बन्ध

दोनों घुटनों (जानुओं) को मोड़कर नाभि से नीचे और ऊपर के आठ अंगुल हिस्से को बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड से लगा दें, जिससे कि पेट के स्थान पर गड्ढा सा दीखने लगे । इस क्रिया से प्राण पक्षी के सदृश सुषुम्ना में उड़ने लगता है, इसलिए यह बंध उड्डीयान कहलाता है। इससे पैरों के तलवों के बिना भिड़ाये हुए भी किया जा सकता है। [75]

जिस बन्ध द्वारा बन्धा हुआ प्राण सुषुम्ना में जा सके, उसे उड्डीयान बन्ध कहते हैं। इस मुद्रा में नासारन्ध्र से वायु का रेचक करने के बाद पेट की रीढ़ की हड्डी के साथ चिपका लिया जाता है। यह खड़े होकर व बैठकर दोनों प्रकार से किया जाता है। [76]

लाभ

यह कुण्डलिनी जागरण में सहायक है। वीर्य और प्राण की उर्ध्वगति से साधक तेजस्वी, कान्तिमान हो जाता है। जठराग्नि प्रदीप्त होकर क्षुधा की वृद्धि करता है। उदर रोग नष्ट होते हैं । फेफड़े पुष्ट होते हैं । इससे गैस

---

75. हठ त. कौ. (प. सं. 33), 1/15/10-11

76. ह. यो. प्र. 3, 54-59

दूर होती है, पेट की मालिश होती है और पेट पतला पड़ जाता है। छः मास तक लगातार अभ्यास करने से मृत्यु को जीता जा सकता है। इससे बल ताजगी आदि उत्पन्न होते हैं।[77]

3. जालन्धरबन्ध

सिद्धासन में बैठकर कण्ठ को सिकोड़कर ठोड़ी को दृढ़तापूर्वक कण्ठकूप में इस प्रकार स्थापित करें कि हृदय से ठोड़ी का अन्तर केवल चार अंगुल का रहे, सीना आगे की ओर तना रहे। यह बन्ध कण्ठ-कूप के नाड़ी जाल को बांधे रखता है, इसलिए इसका नाम जालंधर बन्ध है।[78]

स्वांस का पूरक करके कण्ठ को संकुचित कर हृदय पर ठोड़ी को दृढ़तापूर्वक लगाने को जालन्धर बन्ध कहते हैं।[79]

यह बन्ध कपालकुहुर रूपी नभ के जल को सूर्य नाड़ी में भस्म न होने से बंधता है, इसलिए भी इसका नाम जालन्धर बन्ध है। एक अन्य मतानुसार जालंधर ऋषि इस प्रकार बैठते थे, अतः उनके नाम पर ही इसका यह नाम पड़ा।[80]

लाभ

यह जालंधर जरामृत्य का नाशक है, महासिद्धियों को देने वाला है । इससे बुढ़ापा, भय आदि दूर होते हैं। आवाज में माधुर्यएवं सुरीलापन आता

---

77. घे. सं. 3.9-11
78. हठ. त. कौ. (प. सं. 33), 1/15/21-22
79. योगरश्मि, पृ. 181
80. ह. यो. प्र. 3.69-75, घे. सं. 3. 70-76

है। जालंधर बन्ध कर लेने पर ऊपर से गिरने वाला अमृत अग्नि में नहीं गिरता और वायु कुपित नहीं होता। इस जालंधर बन्ध के कर लेने पर दो नाड़ियों (इड़ा, पिंगला) का स्तम्भन स्वाभाविक हो जाता है। षोडसाधार को बन्धन करने वाला इसको मध्य चक्र कहा गया है।[81]

मुद्राविवेचन

योगसिद्धि के लिए साधक को स्थैर्य प्राप्ति के लिए मुद्राओं का ज्ञान होना अनिवार्य है। अतः घेरण्ड संहिता में महर्षि घेरण्ड द्वारा 25 मुद्राओं का वर्णन किया गया है- महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयानबन्ध, जालन्धर बंध, मूलबंध, महाबंध, महावेध, खेचरी, विपरीत करणी, योनी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, तड़ागी, माण्डूकी, शाम्भवी, पंचधारणा, पार्थिवी, अभ्यासी, आग्नेयी, वायवी, आकाशी, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगिनी और भुंजगिनी । (घे.सं. 3.1-3)

जबकि योग स्वात्माराम ने अपने ग्रन्थ हठयोग प्रदीपिका में 10 मुद्राओं का ही वर्णन किया है। इसी प्रकार श्री सुन्दर देव जी ने भी अपने ग्रन्थ में निम्नलिखित 10 मुद्राओं का विस्तार से वर्णन किया है- महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान बंध, मूलबंध, जालंधर बंध, विपरीतकरणी वज्रोली (सहजोली, आमरोली) तथा शक्तिचालन मुद्रा।

1. महामुद्रा

अपने पांव को आगे की ओर फैलाकर बैठें। बायें पैर को मोड़कर ऐड़ी सीवनी के स्थान पर लगा दें फिर झुककर अपने दोनों हाथों की अंगुलियों से दायें अंगूठे को पकड़ लें। बायीं नासिका से पूरक करें और जालंधर बंध

---

81. घे. सं. 3.70-76

लगाएं। फिर बन्ध खोलकर दायीं नासिका से श्वास बाहर निकाल दें । दूसरी तरफ से भी ऐसा ही करें। [82]

दूसरी विधि

बायें पैर की एड़ी को सीवन (गुदा और उपस्थ के मध्य के चार अंगुल-भाग) में बलपूर्वक जमाकर दायें पैर को लम्बा फैलावें, फिर शनैः-शनैः पूरक के साथ मूल तथा जालंधर बंध लगाते हुए दायें पैर का अंगूठा पकड़कर मस्तक को दायें पैर के घुटने पर लाकर यथाशक्ति कुम्भक करें। कुम्भक के समय पूरक की हुई वायु को कोष्ठ में शनैः-शनैः फुलावें और ऐसी भावना करे कि प्राण कुण्डलिनी को जागृत करके सुषम्णा में प्रवेश कर रहा है, तत्पश्चात् मस्तक को घुटने से शनैः शनैः रेचक करते हुए उठाकर यथास्थिति में बैठ जाये। इसी प्रकार दूसरे अंग से करना चाहिए। प्राणायाम की संख्या एवं समय बढ़ाता रहे। [83]

हठयोग प्रदीपिकाकार के अनुसार इस महामुद्रा में दायें पैर को फैलाकर फिर बायें पैर से योनिस्थान को दबायें, फैलाये हुए पैर के अंगूठे को पकड़े, तत्पश्चात् नाक से वायु का पूरक कर जालंधर बंध लगाये तब आज्ञाचक्र का ध्यान करें, कुछ समय के बाद वायु का रेचक नाक से करें। [84]

लाभ

इससे प्राण वायु का सुषुम्ना में प्रवेश होता है जिससे कुण्डलिनी जागृत होती है। यह महाक्लेश आदि को नष्ट करती है। [85] यह क्षय, नजला,

---

82. हठ त. कौ. (प. सं. 34), 1/15/28

83. पा.यो.प्र. साधन पाद, पृ. 435-36

84. ह. यो. प्र. 3.10-12

85. घे. सं. 3.21-28

जुकाम, कास-श्वांस, प्लीहा की गड़बड़ियां, गैस रोग, बदहजमी आदि रोगों को दूर करती है। कुष्ट रोग का भी निवारण करती है। कुण्डलिनी को जगाती है। मन्दाग्नि, प्रमेह तथा उदर के रोगों को नष्ट करती है।

2. महाबन्ध मुद्रा

पहली विधि

बायें पैर की एड़ी को गुदा और उपस्थ के मध्य भाग में जमाकर बायीं जंघा के ऊपर दाहिने पैर को रखें। पूरक करके जालंधर बन्ध लगाएं। यथा शक्ति फिर मूल द्वार से वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करके मूलबंध लगावें। मन को मध्य नाड़ी मेंलगाए हुए यथाशक्ति कुम्भक करें। तत्पश्चात् पूरक के विपरीत वाली नासिका से धीरे-धीरे रेचन करें। इस प्रकार दोनों नासिका से अनुलोम-विलोम रीति समान प्राणायाम करें।

दूसरी विधि

पद्म अथवा सिद्धासन से बैठ ,योनि, और गुह्य प्रदेश सिकोड़, अपान वायु को ऊर्ध्वगामी कर, नाभिस्थ समान-वायु के साथ मिलाकर और हृदयस्थ प्राणवायु को अधोमुख करके प्राण और अपानवायुओं के साथ नाभिस्थल पर दृढरूप से कुम्भक करें। [86]

स्वात्माराम जी के अनुसार बायीं एड़ी को योनिस्थानमें लगाकर बायीं जांघ पर दायां पांव रखें, फिर वायु का पूरक करके जालंधर बंध लगायें और मूलबंध भी लगायें (इनमें तीनों बन्ध लगते हैं) तत्पश्चात मन्द-मन्द रेचक करें। इसे दोनों अंग से (दक्षिण तथा वाम) करें। [87]

---

86. पा.यो.प्र. साधनपाद,पृ. 434

87. ह. यो. प्र. 3.18-23, घे. सं. 3.18-20

लाभ

यह कुण्डलिनी का जागरण करती है। प्राणोत्थान द्वारा चक्र भेदन से सरल हो जाता है। कफ संबंधी विकार और उदर रोग नष्ट होते हैं। प्राण का ऊर्ध्वगामी होना-वीर्य की शुद्धि, इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्ना का संगम प्राप्त होना, बल की वृद्धि आदि है। [88] इससे बवासीर,तिल्ली की वृद्धि तथा कब्ज दूर होती है। महाबन्ध से शिव में चित्त का लय होता है और इससे काल के बंधन से मुक्ति मिलती है। त्रिवेणी संगम की प्राप्ति होती है। (जालंधर, उड्डीयान व मूलबंध त्रिवेणी हैं) तथा देह कम्पन आदि भी नष्ट होते हैं। [89]

महावेध मुद्रा

महावेध की दो विधियों में पहली विधि इस प्रकार है- महाबंध की प्रथम विधि के अनुसार मूल बंध पूर्वक कुंभक करके दोनों हाथों की हथेली भूमि में दृढ स्थिर करके, हाथों के बल ऊपर उठकर दोनों नितम्बों को शनैः शनैः ताड़ना दे और ऐसा ध्यान करे कि प्राण इडा, पिंगला को छोड़कर कुण्डलिनी-शक्ति को जगाता हुआ सुषुम्ना में प्रवेश कर रहा है। तत्पश्चात् वायु को शनैःशनैः महाबंध की विधि के अनुसार रेचक करें।

दूसरी विधि

मूलबंध के साथ पद्मासान से बैठे, अपान और प्राण वायु को नाभिस्थान पर एक करके (मिलाकर) दोनों हाथों को तानकर नितम्बों से मिलाते हुए भूमि पर जमाकर नितम्ब को आसन सहित उठा-उठा कर भूमि पर ताड़ित करते रहें। [90]

---

88. ह. त. कौ. ,1/15/48 (पत्र सं. 20)

89. घे. सं. 3.18-20

90. पा.यो.प्र. साधनपाद, पृ. 434

घेरण्ड ऋषि के अनुसार- वाम एड़ी को योनि स्थान में लगाकर दायां पाव काया के साथ रखें । फिर वायु खींचकर नितम्बों को हाथों का सहारा देकर ऊपर उठकार मन्द-मन्द ताड़ना करने से वायु इड़ा, पिंगला को छोड़कर सुषुम्ना में प्रवेश करती है। [91]

लाभ

इससे वृद्धावस्था दूर होती है। शरीर का कम्पन तथा चमड़ी सिकुड़ना आदि ठीक हो जाता है। यह कुण्डलिनी जागरण में सहायक है। प्राण सुषुम्ना में प्रवेश हो जाते हैं। महाबंध, महावेध और महामुद्रा- तीनों को मिलाकर करना अधिक फलदायक है। उदर रोगों में लाभप्रद है। [92]

4. विपरीतकरणी मुद्रा -शीर्षासन-कपालासन

विधि

जैसा कि नाम से ही पता चलता है कि इसमें देह की स्थिति को विपरीत किया जाता है। कुछ विद्वान शीर्षासन को भी विपरीतकरणी मुद्रा कहते हैं। इसमें पीठ के बल लेटकर फिर सांस लेते हुए पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हैं। फिर पैरों को इतना ऊपर उठाते हैं कि सीधे होकर वह आंखों के ऊपर आ जायें हाथों की हथेलियों से पीठ को सहारा देते हैं, इसे विपरीतकरणी मुद्रा कहते हैं। यह भी चन्द्र नाड़ी से टपकने वाले रस की रक्षा करता है, उसे सूर्य नाड़ी में भस्म नहीं होने देता। इसमें चन्द्र नाड़ी नीचे और सूर्य ऊपर रहती है। [93]

---

91. ह.यो.प्र. 3.24-29, घे. सं. 3.21-24
92. हठ त. कौ. (प.सं. -35), 1/15/46
93. हठ यो.प्र., 3.33-36, घे. सं. 3.79-80

वैद्य सुन्दरदेव के अनुसार- पृथ्वी पर गोल लपेटा हुआ वस्त्र रख उस पर अपने मस्तक को टिका दें। दोनों हाथों के तलवों को मस्तक के पीछे लगाकर पैरों को ऊंचा उठाते हुए सीधा तान दें। इसपर पद्मासन भी किया जा सकता है। मूल और उड्डीयान बंध स्वतः लग जाते हैं । इसे ही विपरीतकरणी मुद्रा कहते हैं। [94]

लाभ

इसके छः मास के अभ्यास से चेहरे की झुरियां नष्ट होती हैं। सफेद बाल भी नहीं रहते और साधक मृत्यु को भी जीत लेता है। इससे जठराग्नि बहुत तेज होती है। जितना भी खाओ सब हजम हो जाता है। अल्पाहार से इसमें हानि होती है। यह मस्तिष्क, कर्ण नेत्र रोगों को दूर करती है। रक्त शुद्ध होता है तथा कफ संबंधी विकार जुकाम आदि दूर होते हैं। ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायक है। [95]

खेचरी मुद्रा

खेचरी का अर्थ है- आकाश में भ्रमण करना । इसमें दोहन, चालन, छेदन ये तीन क्रियायें होती हैं। पहले जीभ को तर्जनी और अंगूठे से बाहर की ओर खींचकर लम्बा किया जाता है। जिस प्रकार गाय-भैंस आदि को दोहते हैं, उसी प्रकार जीभ को बाहर निकाल कर ऊपर नीचे घुमाया जाता है। फिर जीभ के मूल भाग में एक नस होती है। जिसे एक बाल तुल्य काट दिया जाता है। तत्पश्चात् सैंधा नमक व चूर्ण आदि से प्रतिदिन मलते हैं। इस प्रकार

---

94. हठ त. कौ. (प.सं.-30),1/14/3-4

95. पा.यो.प्र. साधन पाद, पृ. 437

पहले दिन एक बाल तुल्य काटते हैं, शनैःशनैः इतनी लम्बी कर ली जाती है जिससे वह गले के अन्दर से भौं के बीच तक पहुंच जाये। यह व्योम-चक्र भी कहलाती है। [96]

गोरख संहिता के अनुसार- जीभ को उल्टी लौटाकर कपाल कुहर में प्रविष्ट करें तथा अपनी दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर करें- यही खेचरी मुद्रा है। यह चालन व दोहन से सिद्ध हो जाती है। बारीक वस्त्र से जीभ को पकड़ कर इसे चारों और उल्टफेर कर हिलाना और खींचना चालन कहलाता है। घी लगाकर दोनों हाथों की अंगुलियों से जीह्वा का पुनः पुनः खीचने का नाम दोहन है। निरंतर अभ्यास से यह जीभ इतनी लम्बी हो जाती है कि नासिका के ऊपर भ्रूमध्य तक पहुंच जाये । [97]

पातंजलयोग प्रदीप के अनुसार- जीभ को ऊपर की ओर उलटी ले जाकर तालु-कुंहर (जीभ के ऊपर तालु के बीच का गढ़ा) में लगाये रखने का नाम खेचरी मुद्रा है। इसके निमित्त जिह्वा को बढ़ाने के तीन साधन किए जाते हैं- छेदन चालन और दोहन।

पहला साधन

छेदन-जीभ के नीचे भाग में सूताकारवाली एक नाड़ी नीचे वाले दांतों की जड़ के साथ जीभ को खींचे रखती है। इसलिए जीभ को ऊपर चढ़ाना कठिन होता है। प्रथम इस नाड़ी के दांतों के निकट वाले एक ही स्थान पर स्फटिक (बिल्लौर) का धार वाला टुकड़ा प्रतिदिन प्रातःकाल चार-पांच बार फेरते रहें। कुछ दिनों तक ऐसा करने के पश्चात् वह नाड़ी उस स्थान में पूर्ण

---

96. ह.यो.प्र. 3.32-40, घे. सं. 3.21-28

97. गोरख संहिता, 2.44

कट जाएगी। इसी प्रकार क्रमशः उससे ऊपर- ऊपर एक-एक स्थान को जिह्वा मूल तक काटते चले जायें। स्फटिक फेरने के पश्चात् माजूफल का कपड़ा छान चूर्ण (टेरिन एसिड) जीभ के ऊपर-नीचे तथा दांतों पर मलें और उन सब स्थानों से दूषित पानी निकलने दें। माजूफल चूर्ण के अभाव में अकरकरा, नमक, हरीतकी और कत्थे का चूर्ण छेदन किये हुए स्थान पर लगावे । यह छेदन-विधि सबसे सुगम है और इससे किसी प्रकार की हानि पहुंचने की संभावना नहीं है, यद्यपि इसमें समय अधिक लगेगा। साधारणतया छेदन का कार्य किसी धातु के तीक्ष्ण यंत्र से प्रति आठवें दिन उस शिरा कोबाल के बराबर छेदकर घाव पर कत्था और ह रड़ का चूर्ण लगाकर करते हैं। इसके छेदने के लिए नाखून काटने वाला- जैसा एक तीक्ष्ण यंत्र और खाल छीलने के लिए एक दूसरे यंत्र की आवश्यकता होती है, जिससे कटा हुआ भाग फिर न जुड़ने पावे। इसमें नाड़ी के सम्पूर्ण अंश के एक साथ वाक् तथा आस्वादन-शक्ति नष्ट हो जाने का भय रहता है। इसलिए इसेकिसी सुभिज्ञ पुरुष की सहायता से करना चाहिए। छेदन की आवश्यकता केवल उनको होती है, जिनकी जीभ और यह नाड़ी मोटी होती है। जिनकी जीभ लम्बी और यह नाड़ी पतली होती है, उन्हें छेदन की अधिक आवश्यकता नहीं ।[98]

दूसरा एवं तीसरा साधन-चालन व दोहन

अंगूठे और तर्जनी अंगुली से अथवा बारीक वस्त्र से जीभ को पकड़कर चारों तरफ उल्ट-फेरकर हिलाने और खींचने को चालन कहते हैं। मक्खन अथवा घी लगाकर दोनों हाथों की अंगुलियों से जीभ का गाय के स्तनदोहन-जैसे पुनः-पुनः धीरे-धीरे आकर्षण करने की क्रिया का नाम दोहन है।

---

98. पा.यो. प्र. साधन पाद, पृ. 435

निरंतर अभ्यास करते रहने से अन्तिम अवस्था में जीभ इतनी लम्बी हो सकती है कि नासिका के ऊपर भ्रूमध्य तक पहुंच जाय। इस मुद्रा का बड़ा महत्त्व बताया गया है, इससे ध्यान की अवस्था परिपक्व करने में बड़ी सहायता मिलती है। जिह्वाओं के भी नाना प्रकार के भेद देखने में आये हैं। किसी जिह्वा में सूताकार नाड़ी के स्थान में मोटा मांस होता है, जिसके काटने में अधिक कठिनाई होती है। किसी-किसी जिह्वा में न यह नाड़ी होती है, न मांस। उसमें छेदन की आवश्यकता नहीं है। केवल चालन एवं दोहन होना चाहिए। [99]

लाभ

ऊर्ध्व जिह्वा स्थिरीकृत्य सोमपानं करोति यः।

मासार्ध्देन सन्देहोमृत्युं जयति योगवित्। [100]

जीभ को ऊर्ध्व स्थिर करके अमृत का पान करने वाला योगी 15 दिनों में मौत को जीत लेता है। खेचरी मुद्रा सिद्ध होने पर व्यक्ति को भूख-प्यास, रोग निद्रा, तन्द्रा, आदि नहीं सताते हैं, वह काल को भी जीत लेता है। ऐसा व्यक्ति इच्छानुसार देह त्याग सकता है। चन्द्र नाड़ी से टपकने वाले रस को सूर्य नाड़ी में भस्म होने से बचाता है। जहर का कोई असर नहीं होता सभी पदार्थ अमृत तुल्य लगते हैं। अष्टसिद्धियां- अणिमा, गरिमा, महिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशिता, वशिता प्राप्त होती है। [101]

---

99. हठ. त. कौ. (प. सं. 31), 1/14/11

100. गोरख संहिता, 2.44

101. घे. सं. 3.21-28

6. शक्ति-चालिनी-मुद्रा

विधि

सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठकर हाथों की हथेलियां पृथ्वी पर जमा दें। बीस-पच्चीस बार शनै:शनै: दानों नितम्बों को पृथ्वी से उठा उठा कर ताड़न करें। तत्पश्चात मूलबंध लगाकर दोनों नासिकाओं से अथवा वामसे जो स्वर चल रहा है उस नासिका से पूरक करके प्राणवायु को अपानवायु से संयुक्त करके जालंधर-बंध लगाकर यथाशक्ति कुंभक करें। कुंभक के समय अश्विनीमुद्रा करें अर्थात् गुह्य प्रदेश का आकर्षण -विकर्षण करता रहे। तत्पश्चात् जालंधर-बंध खोलकर यदि दोनों नासिका पुट से पूरक किया हो तो दोनों से अथवा पूरक से विपरीत नासिकापुट से रेचक करें और निर्विकार होकर एकाग्रता पूर्वक बैठ जाएं ।[102]

घेरण्ड संहिता में इस मुद्रा को करते समय बालिश्त-भर चौड़ा, चार अंगुल लम्बा, कोमल, श्वेत और सूक्ष्म वस्त्र नाभि पर कटिसूत्र से बांधकर सारे शरीर पर भस्म मलकर करना बतलाया है।[103]

आचार्य भगवान् देव ने योग चमत्कार में इस मुद्रा को करते समय सिद्धासन में बैठकर दोनों नासिका रन्ध्र से श्वास भरे और इसको मूलाधार में ले जाकर अपान से युक्त कर दें। अश्विनी मुद्रा करते हुए ऐसा अनुभव करें, मानों प्राण सुषुम्ना में प्रवेश कर रहे हों। यह श्वास क्रिया करने से पूर्व सिद्धासन लगाकर हथेलियों को भूमि पर जमा दें। पन्द्रह-बीस बार धीरे धीरे दोनों नितम्बों

---

102. पा.यो. प्र. साधनपाद, पृ. 436

103. घे. सं. पृ.1

को पृथ्वी से उठा-उठा कर ताड़न करें, फिर प्राणायाम करते हुए शांत होकर बैठ जाएं। [104]

लाभ

सर्वरोग-नाशक और स्वास्थ्यवर्द्धक होने के अतिरिक्त कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने में अत्यन्त सहायक है। इससे साधक अवश्य लाभ प्राप्त करे। मूलाधार चक्र के अन्दर दर्शन होने की संभावना रहती है। सुस्ती, जड़ता दूर होती है।

7.योग मुद्रा

विधि

पद्मासन में बैठकर मूलबंध लगा लें । दोनों नासा छिद्रों से श्वास भीतर लेते हुए ज़ालंधर बन्ध लगाएं दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाएं। एक दूसरे हाथ की कलाई पकड़ लें। पेट में एड़ियों को सटा लें। शरीर को आगे झुकाकर मस्तक को भूमि पर लगा दें।

लाभ

कुण्डलिनी शक्ति जागरण में सहायक है। समस्त उदर विकारों को दूर करती है। [105]

8. वज्रोली मुद्रा

वज्रोली और शक्ति चालिनी मुद्राओं की विधि व अभ्यास उच्च गुरु के निर्देश में ही करनी चाहिए।

---

104. यो. च., पृ. 192-193

105. ह. त. कौ. पृ. 152, पा.यो.प्र. साधन पाद. पृ. 437

विधि

एक चौदह अंगुल रबड़ का केथिटर लेकर गर्म पानी में साफ कर घी लगा लें। फिर इसे लिंग छिद्र में प्रवेश करने का अभ्यास करें । यह अभ्यास धीरे- धीरे बढ़ाएं । जब वह बारह अंगुल जाने लगे, तब चौदह अंगुल लम्बी जस्त की सलाई लिंग के छिद्र के अनुसार चौड़ा हो, तैयार करें। यह दो अंगुल मुड़ी हुई ऊपर की ओर मुंह वाली हो। इसे लिंग छिद्र में प्रवेश करने का अभ्यास करें। जब अभ्यास हो जाए, तब चांदी की भीतर से पोली वैसी ही सलाई बनाकर लिंग छिद्र में प्रविष्ट करें। जब पूरा अभ्यास हो जाए, तब जल के एक पात्र में इसका एक सिरा डालकर पानी को अन्दर खींचे। जल के बाद दूध, तेल, शहद आदि का अभ्यास किया जा सकता है। नौली क्रिया करें। मूत्र के साथ ही जल, तेल आदि बाहर आ जाएंगे। प्रारम्भ में कई बार दर्द होता है, सावधानी रखें।

दूसरी विधि

मूत्र त्याग के समय कई बार मूत्र को बलपूर्वक ऊपर की ओर आकर्षित करें। ऐसा करते समय इस बात को ध्यान से देखें कि मूत्रधारा कितने नीचे से आकर्षित होकर लौटती है और पुन: उतरते समय कितना समय लगता है। निरंतर अभ्यास से जब मूत्रधार दस-बारहअंगुल नीचे से आकर्षित होकर खींची जा सके और उतारने में कुछ शक्ति लगाना पड़े तो समझना चाहिए कि वज्रोली क्रिया सिद्ध हो गई है। तत्पश्चात् क्रमश: जल, दूध, तेल अथवा घी, शहद और अंत में पारा खींचने का अभ्यास करें। [106]

---

106. पा. यो. प्र. साधन पाद, पृ. 437

लाभ

यह मूत्रवस्ति क्रिया है । समाधि में आने से पूर्व इस क्रिया का प्रयोग आवश्यक है। यह समस्त मूत्राश्य, गुर्दे के विकारों, पथरी आदि रोगों का निराकरण करती है। प्रमेह रोग, स्वप्न दोष, आदि दूर होते हैं। इस क्रिया का मुख्य उद्देश्य ब्रह्मचर्य पालन है और कोई निकृष्ट भाव न समझ लें। [107]

इस मुद्रा का फल हठयोग के शास्त्र में अलौकिक सिद्धियां बतलाई गई हैं, परन्तु जरा सी असावधानी होने पर इन्द्रिय, छिद्र विकार होने से भयंकर शारीरिक रोग उत्पन्न होने तथा स्त्री के रज खींचने की चेष्टा में ऊंचे-से-ऊंचे अभ्यासी के लिए भी आध्यात्मिक पतन होने की अधिक संभावना है। इस प्रकार के बहुत से उदाहरण दृष्टिगोचर हुए हैं। इन मुद्राओं आदि को किसी अनुभवी की सहायता से करना चाहिए अन्यथा लाभ के स्थान में हानि पहुंचने की अधिक संभावना है।

9. सहजोली और आमरोली

वज्रोली मुद्रा के भेद विशेष ही सहजोली और आमरोली हैं, क्योंकि तीनों का फल एक है। उन दोनों में सहजोली मुद्रा का वर्णन करते हैं कि:- व्रजोली मुद्रा की सिद्धि के लिए किये हुए मैथुन के अनंतर आनंद से बैठे हुए स्त्री और पुरुष उत्साह से रति व्यापार को त्यागकर दग्ध गोमयों (उपलों) की सुन्दर भस्म बनाकर उसको जल में डालकर उस भस्म को मिश्रित करके अपने मस्तक, शिर, नेत्र, हृदय, स्कन्ध, भुजा आदि अंगों पर लेपन करें। इसी भस्म लेपन रूप क्रिया को मत्स्येन्द्र आदि योगीजनों ने सहजोलिमुद्रा कहा है और

---

107. हठ त. कौ. (प. सं. -36), 1/15/9

यह योगीजनों को सदैव श्रद्धा करने योग्य है। [108]

लाभ

यह सहजोलि नामक का योग शुभकारी है और भोग से युक्त भी यह योग (उपाय)मोक्ष का दाता है। [109]

अमरोली

कापालिक मत में अर्थात खंडकापलिक मत में अमरोली नाम की मुद्रा प्रसिद्ध है। जो पुरुष शिवांबुरूप अमरी को नासिका से नित्य पीता है और मैथुन से प्रतिदिन वज्रोली का भली प्रकार अभ्यास करता है उस मुद्रा को कापालिक अमरोली कहते हैं।

लाभ

अमरोली मुद्रा के अभ्यास से निकली हुई जो चन्द्रमा की सुधा (अमृत) है उसको भस्म में मिला कर शिर, कपाल, नेत्र, स्कंध, कंठ-हृदय, भुजा आदि उत्तम अंगों में धारण करें तो मनुष्य दिव्य दृष्टि को प्राप्त हो जाता है अर्थात् भूत, भविष्यत्, वर्तमान, व्यवहित और विप्रकृष्ट (दूर) के जो पदार्थ, उनको देखने योग्य दृष्टि प्राप्त हो जाती है। [110]

अत: हठतत्त्वकौमुदी में सुन्दरदेव ने मुद्रा और बन्धों का विस्तार से वर्णन किया है। ये सब मुद्राएं प्राणवायु और मन को स्थिर करने में परम सहायक होती हैं।

---

108. हठ त. कौ. (प.सं. -37),1/15/10-11

109. ह.यो.प्र. उपदेश: 3.92-94,पृ. 122

110. हठ त. कौ. ,1/15/12-13, ह. यो. प्र. 3.97-98

प्रमुखयौगिकदशमुद्राणां प्रयोगात्मकमध्ययनम्

A Practical Study on Primary Yogic Ten Mudras

नवदेहलीस्थकेन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य **विद्यावारिधिः (Ph.D.)** इत्युपाधये
विश्वविद्यालयानुदानायोगस्य 2009/2016 इत्यधिनियमानुसारं प्रस्तुतः

शोधप्रबन्धः

(सत्रम् – 2016-2021)

पञ्जीयनसङ्ख्या – वि०वा०/7166/16
अनुक्रमाङ्कः – 61

मार्गदर्शकः

प्रो० एस्०सुब्रह्मण्यशर्म्मा
केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
नवदेहली - 110058

गवेषकः

मणिकान्ततिवारी
केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
नवदेहली - 110058

साङ्ख्ययोगविभागः

केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

(भारतसर्वकारस्य मानवसंसाधनविकासमन्त्रालयाधीनः)

56 – 57, सांस्थानिकक्षेत्रम्,

जनकपुरी, नवदेहली – 110058

2021

प्रो॰ एस्॰ सुब्रह्मण्य शर्मा
कुलसचिवः
केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
जनकपुरी, नवदेहली

Prof. S. Subrahmanya Sarma
Registrar
Central Sanskrit University,
Janakpuri, New Delhi

प्रमाण-पत्रम्

आयुष्मता **'मणिकान्ततिवारी'** इत्याख्येन शोधच्छात्रेण नवदेहलीस्थकेन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य 'विद्यावारिधिः' (Ph.D.) इत्युपाधये **'प्रमुखयौगिकदशमुद्राणां प्रयोगात्मकमध्ययनम्'** इति विषयमधिकृत्य मदीयनिर्देशने विविधग्रन्थानुशीलनपुरस्सरं युक्तिप्रमाणपूर्वकं च सपरिश्रमं प्रणीतोऽयं शोधप्रबन्धः मौलिककृतिरिति प्रमाणीक्रियते।

अहमस्मै विद्यावारिधिः (Ph.D.) इत्युपाधये शोधप्रबन्धमेनं प्रस्तोतुमनुमतिं सम्प्रददे।

शोधनिर्देशकः
प्रो. एस्॰ सुब्रह्मण्य शर्मा
कुलसचिवः
केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
जनकपुरी, नवदेहली।

प्रतिज्ञापत्रम्

भारतसर्वकारस्य शिक्षामन्त्रालयाधीनस्य नवदेहलीस्थितकेन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य सांख्ययोगविभागे कुलसचिव प्रो॰ एस्॰ सुब्रह्मण्यशर्ममहाभागानां निर्देशने प्रमुखयौगिकदशमुद्राः विषयीकृत्य मया **मणिकान्ततिवारी** इत्याख्येन "विद्यावारिधि (Ph.D.)" इत्युपाधये नियमितशोधच्छात्रत्वेन प्रयोगात्मकदृष्ट्या मौलिकमध्ययनं कृतम्। तस्य च *"प्रमुखयौगिकदशमुद्राणां प्रयोगात्मकमध्ययनमि"ति* शीर्षकाङ्कितेऽस्मिन् शोधप्रबन्धे प्रस्तुतिः कृता । ममैतत् शोधकार्यं विश्वविद्यालयानुदानायोगस्य २००९/२०१६ संवत्सरयोः अधिनियममनुसृत्य प्रवृत्तं वर्तते । अयं शोधप्रबन्धः इतः प्राक् क्वापि कस्मैचिदुपाधये न प्रस्तुतः । मदीयशोधकार्यसम्पूर्तौ अयमिदानीं केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य **'विद्यावारिधि (Ph.D.)'** इत्युपाधये ऐदम्प्राथम्येन प्रस्तूयते इत्यहं प्रतिजाने।

दिनाङ्कः –

स्थानम् – नवदेहली

इत्थम्

(मणिकान्ततिवारी)
गवेषकः
साङ्ख्ययोगविभागः
केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
नवदेहली।

कार्त्तज्ञज्ञप्तिः

'प्रमुखयौगिकदशमुद्राणां प्रयोगात्मकमध्ययनम्' इति शीर्षकमाश्रित्य केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य साङ्ख्ययोगविभागे शोधकार्य्यं कुर्वता मया नैकेषां गुरूणां ग्रन्थानां पत्रपत्रिकानां सङ्गणकीयोपकरणानां मित्राणाञ्च आशीर्वादाः सहयोगाश्च दिवानिशं लब्धाः। तेषु सर्वेषु प्रथमतः मम योगदीक्षागुरूणां स्वामिबुद्धपुरीमहाराजानां प्रायः सर्वत्रैव गुप्तविद्यांशोद्धाटनाय प्राप्तनिर्देशनं मनसि निधाय तेषां कृते कार्त्तज्ञपुरस्सरं भावाञ्जलिं प्रणिवेद्य शोधमार्गनिर्देशकानां मान्यानां प्रो०एस्०सुब्रह्मण्यशर्म्मवर्य्याणां निर्देशनं शिक्षणं प्रशिक्षणं वात्सल्यञ्च स्मारं स्मारं तेभ्यः गुरुपुङ्गवेभ्यः कार्त्तज्ञपुरस्सरं श्रद्धाकुसुमाञ्जलिं समर्पये। प्रबन्धप्रबन्धने नैकेषां प्राचीनानामर्वाचीनानाञ्च ग्रन्थकृतां ग्रन्थाः टीकाः टिप्पण्यः शोधलेखाश्च समाश्रिताः, तेभ्यश्च शोधप्रबन्धोपयोगिन्यः सामग्र्यः सङ्कलिताः विमृष्टाश्च, तेभ्यः सर्वेभ्य एव पण्डितवर्य्येभ्यः कार्त्तज्ञं वितन्य स्वस्य पितरौ भगिनीं मित्राणि चेत्यस्मिन्नवसरे तेषां कृतं सहयोगं ध्यायं ध्यायं तेभ्यः सर्वेभ्यः एव यथायोग्यं प्रणामाञ्जलिं साधुवादांश्च वितन्वे।

अथ च 'पाषाणादपि पीयूषं स्यन्दन्ते यस्य लीलया' तादृशीं लीलाकरीम् आराध्यां जगदम्बिकां प्रबन्धार्पणकाले बारम्बारं तस्याः कृतं स्मरामि यतः मादृशेन साधारण्येन अपि छात्त्रेण विद्यावारिधये समुपयोग्यशोधप्रबन्धो ग्रन्थितः।

'गच्छतः स्खलनं क्वापि भवत्येव प्रमादतः' इति रीत्या जायमानानि स्खलनानि सुधियः उपेक्ष्य मां क्षंस्यन्ते।

विषयानुक्रमणिका

क्र०	विषयनाम	पृ०स०
1.	**मार्गदर्शकस्य प्रमाणपत्त्रम्।**	
2.	**प्रतिज्ञापत्त्रम्।**	
3.	**षाण्मासिकशोधपाठ्यक्रमपरीक्षोत्तीर्णताप्रमाणपत्त्रम्।**	
4.	**कार्त्तज्ञज्ञप्तिः**	i
5.	**सङ्केताक्षरसूची।**	ii-v
6.	**विषयानुक्रमणिका।**	vi-xv
7.	**प्रथमोऽध्यायः – योगसामान्यनिदर्शनम्।**	1-50
8.	योगस्येतिहासः।	1
9.	योगपरम्परा, तद्भेदाः अष्टाङ्गानि च।	8
10.	योगस्य भेदाः।	11
11.	मन्त्रयोगः।	12
12.	लययोगः।	13
13.	हठयोगः।	14
14.	राजयोगः।	15
15.	योगस्याष्टाङ्गानि।	15
16.	**सारणी** - योगवैविध्यम्।	17
17.	**1.1 मुद्राणामितिहासः**	18
18.	**1.1.1 अष्टाङ्गयोगे मुद्राणां समावेशनम्।**	26
19.	**1.1.2 अधिकारिवर्णनम्।**	32
20.	1. मृदुसाधकलक्षणम्।	34
21.	2. मध्यमसाधकलक्षणम्।	35
22.	3. अधिमात्रसाधकलक्षणम्।	35
23.	4. अधिमात्रतमसाधकलक्षणम्।	36
24.	**सारणी** - अधिकारिस्वरूपम्।	37
25.	**1.2 देशकालपरिस्थितीनां वर्णनम्।**	38
26.	स्थाननिर्णयः।	39
27.	कालनिर्णयः।	41
28.	दैनिकाभ्यासीयकालविचारः।	42
29.	**सारणी**– हठयोगारम्भकालनिर्णयः।	43

30.	मिताहारवर्णनम्।	43
31.	मिताहारस्य स्वरूपम्।	44
32.	**सारणी**– आहारप्रकारः।	45
33.	**1.2.1 गुरुमहत्त्वम्।**	46
34.	सद्गुरोर्लक्षणम्।	48
35.	गुरुशब्दव्युत्पत्तिः।	48
36.	योगसिद्धौ गुरुमहत्ता।	49
37.	**द्वितीयोऽध्यायः – प्रधानदशमुद्राणां तत्त्वनिर्णयः।**	51-104
38.	**2.1 प्रमुखदशमुद्राणां स्वरूपनिदर्शनम्।**	51
39.	**2.1.1 महामुद्रा।**	53
40.	**2.1.2 महाबन्धः।**	56
41.	**2.1.3 महावेधमुद्रा।**	58
42.	**2.1.4 खेचरीमुद्रा।**	60
43.	**2.1.5 उड्डीयानबन्धमुद्रा।**	68
44.	**2.1.6 मूलबन्धमुद्रा।**	71
45.	**2.1.7 जालन्धरबन्धमुद्रा।**	74
46.	**2.1.8 विपरीतकरणी मुद्रा।**	77
47.	**2.1.9 वज्रोलीमुद्रा।**	79
48.	**2.1.10 शक्तिचालनमुद्रा।**	87
49.	**2.2 मुद्राणां चक्र-केन्द्र-प्राणैस्सह सम्बन्धोल्लेखः।**	94
50.	**सारणी**–चक्राणां स्थानादिसम्बन्धः।	94
51.	**2.3 ब्रह्मचर्यस्य महती साधना।**	98
52.	**तृतीयोऽध्यायः- विभिन्नाचार्याणां मुद्राविषयकसामान्यनिदर्शनम्।**	105-145
53.	**3.1 पूर्वोक्तदशमुद्रातिरिक्तमुद्राणां सामान्यनिदर्शनम्।**	105
54.	**सारणी**– प्रसिद्धप्रक्रियाग्रन्थेषु प्राप्तमुद्राः।	106
55.	**3.1.1 घेरण्डसंहितायां वर्णितपञ्चविंशतिमुद्राणां वर्णनम्।**	107
56.	1. महामुद्रा।	107
57.	2. नभोमुद्रा।	107
58.	3. उड्डीयानबन्धः।	108
59.	4. जालन्धरबन्धः।	108
60.	5. मूलबन्धः।	108
61.	6. महाबन्धमुद्रा।	109

62.	7. महावेधमुद्रा।	109
63.	8. खेचरीमुद्रा।	109
64.	9. विपरीतकरणीमुद्रा।	110
65.	10. योनिमुद्रा।	110
66.	11. वज्रोलीमुद्रा।	111
67.	12. शक्तिचालनीमुद्रा।	111
68.	13. ताडागीमुद्रा।	111
69.	14. माण्डूकीमुद्रा।	112
70.	15. शाम्भवीमुद्रा।	112
71.	16. पार्थिवीधारणमुद्रा।	113
72.	17. आम्भसीधारणमुद्रा।	113
73.	18. आग्नेयीधारणमुद्रा।	114
74.	19. वायवीधारणमुद्रा।	114
75.	20. आकाशीधारणमुद्रा।	114
76.	21. अश्विनीमुद्रा।	115
77.	22. पाशिनीमुद्रा।	115
78.	23. काकीमुद्रा।	115
79.	24. मातङ्गिनीमुद्रा।	116
80.	25. भुजङ्गिनीमुद्रा।	116
81.	**3.1.2 गोरक्षसंहितायां वर्णितपञ्चमुद्राणां वर्णनम्।**	117
82.	1. महामुद्रा।	119
83.	2. नभोमुद्रा।	119
84.	3. उड्डीयानबन्धः।	120
85.	4. जालन्धरबन्धः।	120
86.	5. मूलबन्धः।	120
87.	**3.1.3 विभिन्नोपनिषदि वर्णितमुद्राणां स्वरूपनिदर्शनम्।**	122
88.	**वराहोपनिषद्।**	122
89.	1. उड्डियानबन्धः।	123
90.	2. मूलबन्धः।	124
91.	3. जालन्धरबन्धः।	124
92.	4. महावेधमुद्रा।	124
93.	**ध्यानबिन्दूपनिषद्।**	124

94.	1. मूलबन्धः।	125
95.	2. उड्डीयानबन्धः।	125
96.	3. जालन्धरबन्धः।	125
97.	4. खेचरीमुद्रा।	125
98.	5. योनिमुद्रा।	125
99.	6. महामुद्रा।	126
100.	**नादबिन्दूपनिषद्।**	126
101.	**मण्डलब्राह्मणोपनिषद्।**	128
102.	1. शाम्भवीमुद्रा।	128
103.	2. खेचरीमुद्रा।	128
104.	3. षण्मुखीमुद्रा।	129
105.	**योगकुण्डल्युपनिषद्।**	129
106.	1. सरस्वतीचालनम्।	129
107.	2. मूलबन्धः।	131
108.	3. उड्डीयाणबन्धः।	131
109.	4. जालन्धरबन्धः।	131
110.	5. खेचरीविद्या।	132
111.	(क) खेचरीबीजम्।	132
112.	(ख) खेचरीसाधनाक्रमः।	133
113.	**योगशिखोपनिषद्।**	135
114.	1. शक्तिचालनमुद्रा।	136
115.	2. मूलबन्धः।	136
116.	3. उड्डीयानबन्धः।	136
117.	4. जालन्धरबन्धः।	136
118.	5. षण्मुखीमुद्रा।	136
119.	**योगतत्त्वोपनिषद्।**	137
120.	1. महामुद्रा।	137
121.	2. महाबन्धमुद्रा।	137
122.	3. महावेधमुद्रा।	137
123.	4. खेचरीमुद्रा।	138
124.	5. जालन्धरबन्धः।	138
125.	6. उड्डीयानबन्धः।	138

126.	7. मूलबन्धः।	138
127.	8. विपरीतकरणीमुद्रा।	138
128.	**3.2 अभिधानविषयकभेदोल्लेखः।**	139
129.	**सारणी** - अभिधानविषयकवैविध्यम्।	140
130.	**3.3 दशमुद्रासु अन्यासां मुद्राणामन्तर्भावः**	141
131.	**सारणी**–दशमुद्रास्वन्तर्भावितमुद्राः।	142
132.	**खेचरीमुद्रा।**	143
133.	(क) नभोमुद्रा।	143
134.	(ख) काकीमुद्रा।	143
135.	**सारणी**– उपनिषदि प्राप्तमुद्राः।	145
136.	**चतुर्थोऽध्यायः –मुद्राणां प्रभावस्तदुद्देश्यावयवाश्च।**	146-210
137.	**4.1 विभिन्नरोगेषु मुद्राणां प्रभावः।**	146
138.	**4.1.1 अनिद्रा।**	148
139.	**4.1.2 मलग्रहः।**	149
140.	महग्रहविषयकायुर्वेदीयविचाराः।	150
141.	मलग्रहे मुद्राणां प्रभावः।	150
142.	**4.1.3 श्वसनरोगः।**	152
143.	**4.1.4 रक्तचापः।**	154
144.	मुद्राणां प्रभावः।	155
145.	**4.1.5 कफपित्तवायुसम्बद्धरोगाः।**	156
146.	वातकोपकारणम्।	156
147.	कुपितवातलक्षणम्।	156
148.	पित्तकोपकारणम्।	157
149.	कुपितपित्तलक्षणम्।	157
150.	कफकोपकारणम्।	157
151.	कुपितकफलक्षणम्।	157
152.	कफपित्तवातसम्बद्धरोगेषु मुद्राणां प्रभावः।	157
153.	**4.2 मुद्राणां मुख्योद्देश्यानि।**	159
154.	**4.2.1 प्राणायामः।**	161
155.	प्राणायामलक्षणम्, तत्परिभाषा च।	162
156.	प्राणायामे प्राणवैशिष्ट्यम्।	163
157.	प्राणायामत्रैविध्यम्।	167

158.	प्राणायामस्य भेदाः।	169
159.	1. बाह्यवृत्तिः।	169
160.	2. आभ्यन्तरवृत्तिः।	170
161.	3. स्तम्भवृत्तिः।	170
162.	हठयोगदृशा प्राणायामभेदाः।	171
163.	1. सूर्य्यभेदनप्राणायामः।	172
164.	2. उज्जयीप्राणायामः।	172
165.	3. सीत्करीप्राणायामः।	173
166.	4. शीतलीप्राणायामः।	173
167.	5. भस्त्रिकाप्राणायामः।	174
168.	6. भ्रामरीप्राणायामः।	175
169.	7. मूर्च्छाप्राणायामः।	175
170.	8. प्लाविनीप्राणायामः।	175
171.	केवलकुम्भकम्।	176
172.	**4.2.2 नादानुसन्धानम्।**	177
173.	1. आरम्भावस्था।	179
174.	2. घटावस्था।	180
175.	3. परिचयावस्था।	180
176.	4. निष्पत्त्यावस्था।	180
177.	**सारणी** - नादानुसन्धानम्।।	181
178.	**4.2.3 दिव्यदेहस्य प्राप्तिः।**	182
179.	दिव्यदेहे अग्निवायुतत्त्वयोः प्रधानता।	184
180.	अस्तित्वबोधे जागृताय कस्यचिदाकारस्यावश्यकता।	184
181.	दुर्लभदिव्यदेहस्यौचित्यम्।	184
182.	ब्रह्मज्योतिस्वरूपस्याकारः।	185
183.	अकालकाया।	187
184.	मुद्राणां परमप्रयोजनम्।	187
185.	**4.3 मुद्राणां सहायकावयवाः।**	189
186.	**4.3.1 षट् कर्माणि।**	191
187.	(1) धौतिकर्म।	191
188.	(क) अन्तर्धौतिः।	192
189.	1. वातसारः।	192

190.	2. वारिसारः।	192
191.	3. अग्निसारः।	192
192.	4. बहिष्कृतान्तः।	192
193.	(ख) दन्तधौतिः।	193
194.	(ग) हृद्धौतिः।	193
195.	(घ) मूलशोधनम्।	193
196.	(2) बस्तिकर्म।	193
197.	(क) जलबस्तिविधिः।	193
198.	(ख) स्थलबस्तिविधिः।	193
199.	(3) नेतिः।	193
200.	(4) त्राटकम्।	194
201.	(5) नौलिः।	194
202.	(6) कपालभातिः।	194
203.	1. वातक्रमः।	194
204.	2. व्युत्क्रमः।	194
205.	3. शीत्क्रमः।	195
206.	**सारणी**– घेरण्डसंहितानुसारिषट्कर्माणि।	195
207.	**सिद्धगणसेवितवायुनेतिः**।	195
208.	प्रथमचरणम्।	196
209.	द्वितीयचरणम्।	197
210.	तृतीयचरणम्।	198
211.	प्रस्तुतक्रियायाः वैशिष्ट्यम्।	198
212.	**वायुधौतिः**।	199
213.	**महानौलिकर्म**।	200
214.	**सारणी**– षट् कर्माणि।	201
215.	**4.3.2 आसनम्।**	202
216.	(क) आसनवैशिष्ट्यम्।	202
217.	(ख) किं नाम आसनम्?	203
218.	(ग) आसनप्रकाराः।	203
219.	**सारणी**–चतुरशीतिः आसनानि।	205
220.	(घ) संस्थानसम्बद्धासनानि।	206
221.	(ङ) अन्तःस्राविग्रन्थितसम्बद्धासनानि।	206

222.	(च) अवयवसम्बद्धासनानि।	207
223.	(छ) विभिन्नरोगोपयुक्तासनानि।	207
224.	(ज) त्रिदोषसम्बद्धासनानि।	210
225.	**सारणी**–आसनसङ्ख्या।	210
226.	**पञ्चमोऽध्यायः - साम्प्रदायिकमुद्रास्वरूपौचित्यञ्च।**	211-229
227.	**5.1 विभिन्नसम्प्रदायेषु मुद्राणां स्वरूपम्।**	211
228.	**सारणी**–हस्ताङ्गुलिषु तत्त्वप्राणानां स्थितिः।	213
229.	**5.1.1 शैवसम्प्रदाये मुद्राणां स्वरूपम्।**	214
230.	1. लिङ्गमुद्रा।	214
231.	2. योनिमुद्रा।	215
232.	3. त्रिशूलमुद्रा।	215
233.	4. खट्वाङ्गमुद्रा।	215
234.	5. डमरुमुद्रा।	215
235.	**5.1.2 शाक्तसम्प्रदाये मुद्राणां स्वरूपम्।**	216
236.	1. सर्वसङ्क्षोभिणीमुद्रा।	216
237.	2. सर्वाकर्षिणीमुद्रा।	217
238.	3. सर्ववशङ्करीमुद्रा।	217
239.	4. खेचरीमुद्रा।	217
240.	5. प्रथमयोनिमुद्रा।	218
241.	**5.1.3 वैष्णवसम्प्रदाये मुद्राणां स्वरूपम्।**	219
242.	1. शङ्खमुद्रा।	219
243.	2. चक्रमुद्रा।	220
244.	3. गदामुद्रा।	220
245.	4. पद्ममुद्रा।	220
246.	5. वेणुमुद्रा।	221
247.	**सारणी** - मुद्रासारणी	221
248.	**5.2 सामान्यमानवजीवने मुद्राणामौचित्यप्रदर्शनम्।**	222
249.	**5.2.1 शारीरिकस्तरे मुद्राणामौचित्यम्।**	223
250.	**सारणी**–शारीरिकरोगोपशमने मुद्राणां प्रभावः।	223
251.	**5.2.2 मानसिकस्तरे मुद्राणामौचित्यम्।**	224
252.	**सारणी**–मुद्राणां मानसिकस्तरीयप्रभावः।	225
253.	**5.2.3 आत्मिकस्तरे मुद्राणामौचित्यम्।**	227

254.	**सारणी**–मुद्राणामात्मिकस्तरीयप्रभावः।	228
255.	**षष्ठोऽध्यायः – मुद्राविषयकभ्रमनिरसनम्, फलश्रुतियथार्थत्वञ्च।**	230-242
256.	**6.1 मुद्राविषयकभ्रमाणामुद्घाटनम्, शमनञ्च।**	230
257.	**6.1.1 खेचरीमुद्रा।**	232
258.	**6.1.2 वज्रोलीमुद्रा।**	234
259.	**6.1.3 शाम्भवीमुद्रा।**	236
260.	**6.2 फलश्रुतेः यथार्थत्वप्रतिपादनम्।**	238
261.	फलश्रुतीनामुत्पत्तिः।	238
262.	**उपसंहारः।**	243-246
263.	**परिशिष्टम्।**	247-263
	• **सन्दर्भग्रन्थसूची।**	264
	• **सहायकग्रन्थसूची।**	266
	• **सहायकपत्त्रपत्त्रिकासूची।** • **सहायकसंस्कृत-ई-पत्त्रिकासूची।**	270
	• **सहायक-एपसूची।**	271
	• **अन्तर्जालसङ्केतसूची।**	272

प्रथमोऽध्यायः – योगसामान्यनिदर्शनम्

सम्पूर्णब्रह्माण्डीयान्ताखण्डचेतनया सह सम्बन्धसंस्थापनाय सर्वेषु मार्गेषु योगस्य महत्त्वप्रतिपादनपूर्वकं प्रयोगप्रधानयोगानुष्ठाने मुद्राणां वर्चस्वमिति सिद्धये चेतिहासनिलये नैकदृष्ट्या योगस्य विविधायामे प्रवेशार्थमत्र विविधग्रन्थानुशीलनरीत्या योगतत्त्वं प्रदर्श्य मुद्रासु विशिष्टगतिर्विवर्द्धनायाधिकारिदेशकालपरिस्थितिगुरुमहत्त्वानाञ्च स्वरूपम् औचित्यञ्च विस्तीर्य योगस्य प्रयोगपक्षे प्रवेशायायमध्यायो निगद्यते।

योगस्येतिहासः - मानवजीवनस्य सर्वशास्त्रानुमोदितमुख्यलक्ष्यविषयस्त्वेक एव स त्वाऽत्मदर्शनं स्वस्वरूपानुसंधानं वेति। एतस्यैवापराभिधानम् मोक्षप्राप्तिः, त्रिविधदुःखनिवृत्तिः, अज्ञाननिवृत्तिः स्वस्वरूपानन्दावाप्तिश्चेत्यादयः। एतादृशोद्देशप्राप्तिर्निमित्ताय विभिन्न-मार्गाणामुपस्थापनं भवति। तेषु मार्गेषु "योग" इत्यभिधानकमार्गस्य प्रायो वैदिककालादारभ्याधुनिककालपर्यन्तं प्रतिस्तरेषु प्रासंगिकता दरीदृश्यते। महाभारतयुगे योगशब्दप्रयोगो विभिन्नार्थेषु जायते स्म, किन्तु तदर्थप्रतिपादकधात्वर्थस्तु संयोगो मेलनञ्चास्ति। अर्थेऽस्मिन् प्रयुक्तधातुः युजिर् योगे इति। कठोपनिषदि योगशब्दस्य प्रयोगः इन्द्रियाणां वशीकरणम् इत्यस्मिन्नर्थेऽभूत्। गीतायामपि योगशब्दप्रयोगोऽर्थान्तरेषु प्राप्यते, तथापि सकलार्थसम्बन्धः मेलनार्थेनैवाऽस्ति। स्वायम्भुवमनुनाऽपि योगपदवाच्यं वशीकरणमिति कृतम्, युज् संयमने इत्यस्मात् धातुग्रहणात्। पालिभाषायामपि योगशब्दो मेलनम्, वशीकरणम्, प्रयत्नञ्चेत्येतेष्वर्थेषु प्रयुज्यते। यथा – पुब्ब योगे, चित्तस्य निग्गान्हे योगो करणीयो इत्यादिवचनेषु स्पष्टीभवति। मेदिनीकोशानुसारं योगशब्दप्रयोगोऽर्थान्तरेषु प्राप्यते –

योगोऽपूर्वार्थसम्प्राप्तौ सङ्गतिव्यानयुक्तिषु।
वपुः स्थैर्य्ये प्रयोगे च विष्कम्भादिषु भेषजे[1]॥

अर्थात् अपूर्वार्थसम्प्राप्तौ, सङ्गत्याम्, ध्याने, युक्तौ, शरीरस्थिरतायाम्, प्रयोगे, विष्कम्भे, भेषजे चेत्यादिष्वर्थेषु योगशब्दः प्रयुज्यते। जीवात्मपरमात्मनोः संयोगोऽपि योगशब्देनाभिधीयते। एनं जीवात्मपरमात्मनोः समवस्थाजन्यः समाधिः इत्याख्यायते। यथा –

'समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः[2]॥
संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः'[3]॥

समाध्यर्थकयुज्धातोः "योजनं योगः" इत्याकारकविग्रहे "भावे" सूत्रेण भावार्थक-'घञ्'प्रत्यये कृते यो योगश्शब्दो निष्पद्यते स अङ्गी अर्थात् फलरूपकोऽसंप्रज्ञातसमाधिवाचकः, तथैव युज्धातोः'युज्यते चित्तमनेनेति योगः' इत्यस्मिन्विग्रहे 'करणाधिकरणयोश्च' सूत्रेण करणार्थकघञ्प्रत्यये कृते यो योगश्शब्दो निष्पद्यते स त्वङ्गं साधनरूपात्मकसंप्रज्ञातसमाधिवाचकश्चेति। योगदर्शनस्य प्रथमसूत्रव्याख्यानावसरे व्यासभाष्ये "योगः समाधिः स च सार्वभौमश्चित्तस्य धर्मः[4]" अतो योगसमाधिश्चेकार्थत्वात्योगार्थः समाधिरेव इति स्पष्टम्। योगे चिन्तनप्रधानदार्शनिकदृष्टया तथा च देहादारभ्य चित्तस्य निरोधावस्थितिः पर्यन्तं क्रियात्मकरीत्या द्वौ पक्षौ स्तः। अनयोः पक्षयोः क्रियात्मकपक्षस्य प्राबल्यमनुभवात्सिद्धमिति। अष्टांगयोगे यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार-धारणाध्यानसमाधीनां गणना पातञ्जलयोगदर्शने सम्प्राप्यते[5]। चित्तवृत्तिनिरोधात्मक-योगस्यैतान्यष्टावङ्गानि।

---

[1]गान्तवर्गे श्लो॰ सं॰ 18
[2]श्रीयो॰श्लो॰सं॰ पूर्वार्ध 10 -2
[3]श्रीयो॰श्लो॰सं॰ उत्तरार्ध 2 -44
[4]व्या॰भा॰ पृ॰ सं॰ 2
[5]यो॰द॰ सू॰ सं॰ 2.29

योगस्यादिस्रोतो ज्ञानाय साधनद्वयं वर्त्तते प्रथमस्तु प्राचीनपुरातत्त्वानामवशेषाः, अपरन्तु साहित्यम्। सिन्धुघाटीकालीनसभ्यतायाः प्राप्तपुरातत्त्वानामवशेषैः तात्कालिकभारते योगविद्यायाः प्रचलनमासीदित्यात्मकं प्रमाणं प्राप्यते। एतावतेव प्राचीनसूत्रसाहित्येषु लोकप्रियोपदेशात्मकपौराणिकसाहित्येष्वपि च योगस्य स्वरूपविस्तारगहनत्वविषये च वर्णनं प्राप्यते। विंशतिश्शताब्द्याःप्रारम्भे प्रागैतिहासिकयुगानामवशेषाः न्यूनमात्रायां प्राप्ताः परञ्च मोहनजोदडोहडप्पास्थानयोरन्वेषणेन एकस्याः विपुलसमृद्धसम्पन्ननागरिकसभ्यतायाः ज्ञानमभवत्।

सिन्धुनद्याः क्षेत्रे एतस्याः सभ्यतायाः विस्तारेणास्या अभिधानन्तुसिन्धुघाटीय-सभ्यताऽभवत्। मोहनजोदडोहडप्पास्थानयोश्चप्राप्तभग्नावशेषेषु किञ्चद्वस्तु एतादृशं वर्त्तते, येनाधारेण ज्ञातुं शक्नुमो वयं यत् तस्मिन्कालेऽपि योगविद्यायाः प्रसार आसीत्। तस्य कालस्य प्राप्तवस्तुषु मुद्राः, धातुप्रस्तरमृत्तिकाभिर्निर्मितमूर्त्तयश्चोपर्यङ्कितालेखाः मुख्यरूपेण योगशास्त्रीयविभिन्नमुद्राणां सूचकाः सन्ति। प्रस्तरनिर्मितमूर्त्तिषुकटिप्रदेशस्याधो भागस्य नाशो दृश्यते। एतेषु मूर्तेषु मनुष्याः कटिवस्त्रयुक्ताः दृश्यन्ते। एतत्सु मूर्तिषु नेत्राण्यर्धोन्मीलितानि शाम्भवीमुद्रायास्स्थितध्यानावस्थितानि प्रदर्शितानि सन्ति। विभिन्नमुद्रणेषु त्रिमुखनग्ननरस्य चतुष्पीठे पद्मासनावस्थितस्थितिः प्राप्यते। मूर्तिखण्डेषु विभिन्नमुद्राणामासनानाञ्च यथा – योनिमुद्राशाम्भवीमुद्रानभोमुद्रापद्मासनादीनाञ्च स्पष्टदर्शनं भवति। जोनमार्सलमहोदयानुसारेण इयं प्राचीनयोगिजनानां मुद्रास्थितिर्वर्त्तते। मूर्तिष्वङ्किताकृतिविषये मतैक्यन्नास्ति। केचन विद्वांसः पशुपतिशिवस्याऽकृतिं मन्यन्ते केचन त्वादिनाथस्य ऋषभदेवस्येति। विभिन्न-मुद्रणेऽङ्किताकृतिः यदि आदिशिवस्य वर्त्तते तर्हि सर्वातिप्राचीनधर्मरूपे शैवधर्मस्याथवा योगतन्त्रस्य स्थितिर्मन्येत। वैदिककालिकविभिन्नसाहित्येऽपि यथा वेदस्य ज्ञान-खण्डीयोपनिषदि, आदिकाव्ये, विभिन्नशिवोक्ततन्त्रशास्त्रे च योगस्य स्पष्टोल्लेखः प्राप्यते। उपनिषत्सु तु काश्चिद् पूर्णरूपेण योगशास्त्राश्रितानि सन्ति, यथा योगकुण्डल्युपनिषद्,

योगतारकोपनिषद्, श्वेताश्वेतरोपनिषदिति। आनुषङ्गिकरूपेण तु प्रायः सर्वत्रैवास्य वर्णनं प्राप्यते। अतो निष्कर्षरूपेण वक्तुं शक्यते यत् वैदिककालादेव योगस्य विद्यमानत्वात् वेदवदेव योगोऽपि अनादिरिति।

भारतीयास्तिकदर्शनेषु योगदर्शनमप्यन्तर्भवति। योगदर्शनं साङ्ख्यदर्शनस्याऽनुपूरकं शास्त्रमिति शास्त्रज्ञानां चिन्तनं वर्त्तते। अर्थात् साङ्ख्यदर्शनेन लक्ष्यसिद्ध्यर्थं ये सैद्धान्तिकपक्षाः विमृश्यन्ते, तेषामेव योगदर्शने व्यावहारिकतामादाय विभिन्नसाधनैः प्रयत्नयुक्ताचरणैःप्राप्यते। अत एव योगदर्शनं साङ्ख्यदर्शनस्याऽनुपूरकम् इति वचने नास्ति कश्चित् संशयलेशः। उभयत्र दर्शनेषु वर्णनशैल्यामेव भेदो दरीदृश्यते अर्थात् साङ्ख्ये सैद्धान्तिकवर्णनशैली, योगे च व्यावहारिकशैली, न तु तत्त्वेषु कश्चिद्भेदः।

योगस्य सामान्यार्थः- निखिलचित्तवृत्तीनां मनोव्यापाराणां निरोधनमिति। तदेवोक्तं शेषनागावतारैः भगवत्पतञ्जलिपादैः योगशास्त्रे- योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः[6] इति। मनुष्याणां समस्तव्यवहाराः चक्षुश्श्रोत्रघ्राणरसनत्वग्रूपज्ञानेन्द्रियपञ्चकैः पाणिपादपायूपस्थवाग्रूप-कर्म्मेन्द्रियपञ्चकैः सम्पाद्यन्ते। मानवाचरणस्य साधनत्वादेतानि दश इन्द्रियाणि करणत्वमाप्नुवन्ति। एतेषां सम्बन्धः शरीरस्य बाह्यक्रियया सत्त्वात् बाह्यकरणानीति व्यवहारो दृश्यते। तथा च मनुष्यः स्वान्तव्यवहाराय मनोबुद्ध्यहङ्कारान् साधनत्रयानुपयुङ्क्ते। अत्रोक्तबाह्यान्तःकरणेषु मनः प्रामुख्यं भजते। एतन्मनः एव बाह्यकरणानां प्रेरकमेवञ्चेन्द्रियाणां सर्वारपि क्रियाः मनोऽधीनाः भवन्ति। मनः स्वस्याऽपि निग्रहं करोति, बुद्ध्यहङ्कारयोः अपि, अनेन उपर्य्युक्तकरणद्वयेषु मनः प्रधानं वरीवर्त्ति। योगदर्शने मनः चित्तमित्याख्यायते, अस्य व्यापाराः चित्तवृत्तय इति। सम्पूर्णचित्तवृत्तीनां निग्रहः एकाग्रावस्थितमनसा विधीयते। अर्थात् मनसः एकाग्रत्वे सति इन्द्रियाणां समेऽपि व्यवहाराः अवरुद्ध्यन्त इति। एतदेव चित्तवृत्तिनिरोधः स एव योग इति कथ्यते। तदेवोच्यते बुधैः मनोविविधविषयेषु अप्रवृत्त्या,

[6]यो॰सू॰ 1/2

तस्य शान्तव्यवस्थितनिश्चलैकाग्रस्थितिप्राप्तिरेव योगः, अर्थात् शान्ताद्यवस्थाप्राप्तेः या प्रक्रिया युज्यते स एव योग इति। यदा मानवस्य शारीरिकमानसिकात्मिकस्थिति अनियन्त्रिता जायते तदा स्वात्मानं दुःखी अशान्तश्चानुभूय चिन्तायुक्तो भवति। अनेनैव प्रकारेण पदार्थः भावविशेषो वा प्रतिकूलो दृश्यते तदा मनःस्थिति अव्यवस्थीयते, तथा च अशान्तायते। अशान्तमन एव दुःखस्य रोगस्य वा कारणम्। तस्मान्मनसश्शान्तये य उपायः कल्पितः स एव योगः। यदा मनसः अशान्तत्वमपगच्छति तदा मनसि समता समुत्पद्यते, स एव योगो नाम्नाऽभिधीयते। तदेवोक्तं गीतायाम् भगवद्भिः – समत्वं योग उच्यते[7] इति।

एवं सकलमानसव्यापाराणां निरोधो योगः, यत्र च चित्तवृत्तीनां निरोधोपायाः वर्णिताः तत् योगशास्त्रम्। चित्तवृत्तिभिरेव संसारे कर्म्मबन्धनं जायते, कर्म्मबन्धनैरेव प्राणिशरीरनिष्ठजीवात्मा संसारस्य चतुरशीतिलक्षसङ्ख्यात्मकयोनिषु परिभ्रम्य नानाक्लेशान् सहते। संसारगतदुःखभागयं जीवात्मा तावन्न मुक्तो भवति यावत्पर्य्यन्तं साधनापन्थानं प्रविश्य, चित्तमेकाग्रीकृत्य, तस्य निखिलान्तोबाह्यप्रवृत्तीन् निरुध्य, तेषु स्वत्वं न निर्वर्त्तयति। मानवस्य चित्तवृत्तिकारणेनैव अविद्याऽस्मितारागद्वेषाऽभिनिवेशाः इति पञ्च क्लेशा[8] उत्पद्यन्ते। एतेषां पञ्च क्लेशानां शमनाय, व्यावहारिकसाधनापथप्रदर्शनाय च योगदर्शनं प्रवर्त्तते। चित्तवृत्तीनां निरोधेन क्लेशोपशमनात् जीवात्मपरमात्मनोः योगो भवति।

योगशास्त्रकारानुसारम् – मानवीयप्रकृत्या भिन्नतत्त्वैः नियन्त्रणद्वारा पूर्णतां प्राप्तये विहितविधिपूर्वकप्रयत्न एव योग उच्यते। चेतनेच्छाशक्तियुक्तमवगमशक्तियुक्तं मनः नियन्त्रणमतीवावश्यकम्। योगशास्त्रे पतञ्जलिना तादृशोऽभ्यासा उक्ताः यैश्शारीरिकविकृतीनां चिकित्सा, शरीरस्य मालिन्यनिवारणम्, अपि च एतेषामभ्यासेन शक्तेराधिक्यम्, यौवनाधिक्यम्, स्वास्थ्याधिक्यञ्च सम्प्राप्य तदनन्तरमेतदुपयोग आध्यात्मिकविकासाय

[7]भगवद्गीता - 2.48
[8]यो० द० सू० सं० 2.3

करणीयः, तेन मानवजीवनस्य परमलक्ष्यं कैवल्यं प्राप्तुं शक्नुयाम। न च पातञ्जलेः मुख्यलक्ष्यमाध्यात्मिकप्रतिपादनम्, अपितु व्यावहारिकरीत्यासंयमजीवनेन मोक्षप्राप्ति-विधानज्ञापनमेव।

योगेन जीवः चैतन्यस्योत्तमपदवीं प्राप्नोति, तेन मानसोपकरणप्राशस्त्यमवलम्ब्य जीवसाध्यसामान्यावधिमप्यतिक्रमितुं सहते। योगशास्त्रेण भारतीयपारम्परिकाधारभूतविचाराः अर्थात् भौतिकजगदपेक्षया आत्मिकस्य श्रेष्ठता, मौनसाधना, एकान्तसेवनम्, ध्यानम्, समाधिः, अपि च बाह्यावस्थां प्रति औदासीन्यमित्यादीनां स्पष्टतयावगमनात् आधुनिकविचारधारायाः तुच्छता परिलक्ष्यते। तथा च निःसङ्कोचरूपेण वक्तुं पारयामो यत् येषां मनोवृत्तिः कृत्रिमबाह्यवस्त्वाडम्बरेणातिक्रान्ता, रसाभावरूपकठोरपरिश्रमिका, भौतिकलिप्सायुक्ता, इन्द्रियजन्योत्तेजनकरणकात्मयथार्थानुभवविरक्ता च वर्त्तते, तादृश्याः वृत्तेः पूताय योगसाधनातीवावश्यकी।

एवंरूपेण पातञ्जलयोगदर्शनस्य धारणाऽस्ति यत् मानवः तज्जीवनस्य समस्तकल्पनातीतनिधिभिः सम्पन्नः, येन किमपि पातुं समर्थो भवति। दर्शनमिदं जीवं गाम्भीर्यक्रियास्तरप्राप्तिपथं बोधयति। योगः शरीररस्य मनस आत्मनश्च शुचितामाधाय ब्रह्मानन्दमयस्वरूपस्य साक्षात्कारार्थं सिद्धतामादधाति।

संसारस्य निखिलशुभाशुभकर्म्मणि प्रवृत्तेः मूलकारणं मनः एवाऽस्ति। चञ्चलात्मकं मन इति तर्कशास्त्रवचनेन मनुष्यस्य मनसः चाञ्चल्यं स्वतः सिद्धमेव। मनसश्चाञ्चल्यादेव दृढव्रतीनां, महातपस्विनां, योगिनां, सन्यासिनाञ्च व्रततपस्साधनायोगादयोऽपि भ्रष्टीभवन्ति। यो मनुष्यः वश्यमनस्को भवति, स एव साधनायां पूर्णतामवाप्य लक्ष्यसिद्धौ सफलीभवति। मनः, तस्य व्यापाराणां निरोध अत्यन्तावश्यकः। एकाग्रतयाऽभ्यासनैरन्तर्य्येण च तद्वृत्यवरुध्य मनो वशं कर्त्तुं शक्यते। पूर्णरूपेण एकाग्रतया मनो वशीकृत्य नित्यस्थिरतां प्राप्नोति, तदानीं प्रमाणजन्यानुभवविरुद्धसत्यस्य साक्षात्कारो जायते, अलौकिकस्य सत्यस्यैहिक-

सत्यानुभवविरुद्धः स्वाभाविक एव। नानासाधनविशेषैः उपायैश्च चित्तवृत्तिनिरोधमूलकैः आत्मसाक्षात्कारो नाम पारमार्थिकसत्यानुभव एव भगवत्पतञ्जलिना योग इति व्यवह्रियते। योगः सामान्यतया द्विविधः – सम्प्रज्ञातयोगः, असम्प्रज्ञातयोगश्च। तत्रापि आद्यः सम्प्रज्ञातयोगो द्विविधः सविकल्पकः निर्विकल्पकश्च। एवम् अन्तिमासम्प्रज्ञातयोगस्तु निर्बीजसमाधिः (धर्म्ममेघसमाधिः) इति कथ्यते। असौ निर्बीजसमाधिरेव योगस्य परमं लक्ष्यम्, एतेनैव आत्मनः स्वरूपप्रतिष्ठापनं नाम कैवल्यं भवति। केचित् विद्वान्सो योगस्य सम्प्रज्ञातासम्प्रज्ञातभेदेन द्वैविध्यममन्यमानाः त्रैविध्यं स्वीकुर्वन्ति, तन्मते तु सविकल्पकयोगः, निर्विकल्पकयोगः, निर्बीजयोगश्चेति। अनेन मतान्तरेण योगस्य मौलिकता न नश्यते।

योगतत्त्वोपनिषदि योगश्चतुर्विध इति उक्तः– मन्त्रयोगः, लययोगः, हठयोगः, राजयोगश्च। महर्षिपतञ्जलिना प्रतिपादितयोगोऽन्तिमः राजयोगः, यतो हि मनसः चाञ्चल्यं दूरीकृत्य समाध्यवस्थायाः प्राप्तुं सहायकप्रक्रियायाः विशदप्रतिपादनं करोति। हठयोग-प्रतिपादितसिद्धान्तानुसारं हठयोगः कायिकक्रियासु आधिपत्यसम्पादको वरीवर्त्ति। देहवशीकरणं पातञ्जलयोगस्यैकदेशः एव। एवंप्रकारेण अद्यत्वे प्रसिद्धयोगः वस्तुतः हठयोगराजयोगयोः मिश्रितस्वरूपरेवास्ति। योगदर्शननाम्ना ख्यातिलब्धे दर्शनशास्त्रे प्रचलितो योगोऽपि हठयोगराजयोगयोर्मिश्रितस्वरूपः, यस्मिन् मनश्शरीरयोः समस्तक्रियाणां निरोधनं विधाय जीवात्मनो मुक्तिः एव प्रधानप्रतिपाद्यो वर्त्तते।

मन्त्रयोगस्तु विश्वासचिकित्साऽधृतोऽस्ति। प्राचीनभारते अनेकस्थानेषु मन्त्रादिना समस्तकार्य्यसिद्ध्यर्थं दीर्घकालपर्य्यन्तमुपायाः बोभूयेरन्। एवं भारते मन्त्रादिप्रयोगो दीर्घकालिक आसीत्। वर्त्तमाने ईसाईविचारकाः मन्त्रविधिप्रयोगः स्वमतपरिणामः इति वदन्ति। तन्न, एकधर्मावलम्बिविश्वासचिकित्सेति वक्तुं न पारयामः। एम० क्युईमहोदयाः प्राचीनचिकित्सां स्मारयन्ति। विश्वासद्वारा चिकित्साकरणं प्रकृतिव्यवस्थायां हस्तक्षेपो नास्ति।

स्नायुजालसम्बद्धरोगः, इच्छाऽऽघातजन्यरोगः, मानसिकाऽऽघातजन्यरोगश्चेत् एव मन्त्रैः चिकित्सा सम्भवा।

ईश्वरनिष्ठास्थया तन्निष्ठविश्वासेनैव कतिपयैः आचार्य्यैः योगः सेश्वरसाङ्ख्य इति नाम्नाऽपि व्यवह्रियते। किन्तु ईश्वरस्य प्राप्तिः योगस्य चरमं लक्ष्यं नास्ति, अपितु अलौकिकस्वात्मानुभवः योऽसम्प्रज्ञातसमाधेः परिणामः तथा च योऽनिर्वचनीयाऽखण्डा-नन्दरूपोऽस्ति। योगः प्राणेषु ईश्वरस्य धारणा असम्प्रज्ञातसमाधिपर्य्यन्तं गमनसाधनमात्रमस्ति। योगस्येश्वरः निर्विकारः परमात्मा वर्त्तते, न तु जगतः स्रष्टा नियन्ता वा। अनेनैव परमात्मना सह जीवात्मनः संयोग एव योगो वर्त्तते। एवञ्च सांसारिकवियोगनामकः प्रकृतिपुरुषवियोगो योग इति कथ्यते। अनेन प्रकारेण योगस्याऽऽधारोऽनुभवः, योगस्य सम्बन्धः आन्तर्जगता सहाऽस्ति, न तु बाह्यसंसारेण। काँश्चन शारीरिकक्रियाः अवश्यं बाह्यसंसारस्य द्योतकाः, किन्तु एताः योगस्य प्रथमसोपानः एव। अत एताः योगस्य मूलाधाराः न सन्ति।

योगशास्त्रस्योच्चतमोद्देश्यः मोक्षप्राप्तिरेवाऽस्ति। तथा च तदुद्देश्यप्राप्त्यर्थं शास्त्रेऽस्मिन् विविधसाधनानां साङ्गोपाङ्गविवेचनं प्रस्तुतम्, येन मनुष्योऽज्ञानावरणं भङ्क्त्वा स्वात्मप्रकाशेनाऽऽलोकितो भवति। तदैव सः स्वात्मानमनुभूय परमात्मनः साक्षात्कारे समर्थो जायते।

योगपरम्परा, तद्भेदाः अष्टाङ्गानि च – अस्माकं संस्कृत्याः, सभ्यतायाः, सकलविद्यानाञ्च स्रोतांसि वेदाः इति मन्यन्ते धीमद्भिः। वेदाः अस्माकं निखिलशास्त्रविद्यानामुद्गमस्थानिकाः प्राचीनतमग्रन्थाः सन्ति। एतेषामीश्वरकृतत्वादपौरुषेयाः ऐश्वर्य्यज्ञानपरिपूर्णाश्च सन्ति। योगविद्यायाः बीजमपि वेदे विद्यमानत्वात् योगपरम्परायाः अपि आदिमस्रोतः वेद एव भवति। प्राचीनकालादेव ऋषिभिः महर्षिभिः योगविद्याभ्यासः परमतत्त्वस्य साक्षात्काराय, आत्मकल्याणाय, मोक्षप्राप्तये च क्रियते स्म। अत एव वक्तुं पारयामो वयं यत् योगपरम्पराऽपि तावती प्राक्तना वर्त्तते यावान् सृष्टिः, तद्विकासक्रमश्चेति नात्यत्राऽतिशयोक्तिः। योगशब्दप्रयोगः

वैदिकमन्त्रेषु, शतपथब्राह्मणे उपनिषत्सु च दरीदृश्यते। महाभारतस्य मोक्षधर्म्मप्रकरणे साङ्ख्ययोगयोः विशदी चर्चा प्रवर्त्तते।

यदि यस्य कस्याऽपि ज्ञानस्य मूलतत्त्वं वेदाः स्युः, तर्हि तत्परवर्त्तिग्रन्थेषु उपनिषदादिषु च तज्ज्ञानस्य तद्विद्यायाः वा विकासः पर्य्याप्तरूपेण प्राप्यते। अत एव अस्याः विद्यायाः मूलस्रोतः उपनिषदेवेति भ्रमात्मकज्ञानं भवति। योगविद्याविषयेऽपि एष भ्रमप्रतीतिर्वर्त्तते। उपनिषत्सु योगविद्यायाः विस्तरात् ताः एव मूलभूतत्वेन प्रसिद्धिं प्राप्ताः। यद्यपि अष्टाधिकशतसङ्ख्यात्मिका एव औपनिषत्परम्परेति श्रूयते, किन्तु अद्यत्वे द्विशताधिकोपनिषदः प्राप्यन्ते। अतः विवादविषयोऽयं परित्याज्य एतदेवोच्यते यत् अक्षयज्ञानराशिरूपोपनिषत्सु योगस्य विवेचनं व्यापकतया शुश्रूयत इति। तत्रापि प्राधान्येन ऋग्वेदस्य कौषीतकिब्राह्मणे, नादबिन्दौ च, शुक्लयजुर्वेदस्य बृहदारण्यके, हंसे, त्रिशिखिब्राह्मणे, मण्डलब्राह्मणे, अद्वयतारके च, कृष्णयजुर्वेदस्य कठतैत्तिरीय-कैवल्यश्वेताश्वतराऽमृतबिन्द्वमृतनादक्षुरिकातेजोबिन्दुध्यानबिन्दुब्रह्मविद्यायोगतत्त्वयोगशिक्षा-योगकुण्डलिनीवराहेषु च, सामवेदस्य छान्दोग्यमैत्रायणीमैत्रेयीयोगचूड़ामणिजाबालदर्शनेषु च, अथर्ववेदस्य मुण्डकशाण्डिल्यपाशुपतब्रह्ममहावाक्योपनिषत्सु योगविषयकविचाराः तद्विवेचना च प्रस्तूयते, यो गाम्भीर्य्यमननपरिणामस्वरूपोऽस्ति। अन्यास्वपि उपनिषत्सु योगचर्चा प्रसङ्गानुसारं दृश्यते एव। उपनिषदामुत्तरवर्त्तिग्रन्थेषु साहित्येषु च विस्तारेण अल्पेन वा योगसम्बद्धविचाराः समुपलभ्यन्ते। क्रमेऽस्मिन् दर्शनशास्त्रोद्भवः सञ्जातः, तत्र आत्मा, तद्विषयकविचाराः विवेचिताः, तेन योगस्य वैशद्यं सञ्जातम्। एवञ्च योगविद्या स्वातन्त्र्येण दर्शनरूपेण दृष्टिपथमागतम्, तथा च षट्सु दर्शनेषु प्रमुखस्थानं प्राप्तम्। योगस्य दर्शनरूपेणप्राप्तोपलब्धेः श्रेयो भगवत्पतञ्जलिपादाः एवलभन्ते। एतैः योगदर्शनसिद्धान्तानां क्रियात्मकरूपं प्रदाय मनुष्यजीवनाय अत्यन्तोपयोगित्वमेषां साधितम्।

दर्शनेऽस्मिनध्यात्मविद्या तर्कप्रमाणैः परिमापिता नास्ति, अपितु व्यावहारिकत्वप्रदर्शनेनाऽस्य मानवमात्रस्य अपरिहार्य्याङ्गत्वेन प्रतिष्ठापितम्। अन्ये दार्शनिकास्तु याकोबीवर्य्याः योगस्य स्वतन्त्रशास्त्रत्वमङ्गीकुर्वन्ति। तत्रैव फ्राऊवालनरमहोदयाः याकोबीवर्य्याणामवधारणा षड्दर्शनाधारीभूता उत्तरवर्त्तिनी इति वदन्ति। एवमेते साङ्ख्ययोगौ एकदर्शनस्यैव भागद्वयमिति स्वीकुर्वन्ति। एतेषां मते योगो दार्शनिकविद्या एव नास्ति, अपितु कैवल्यप्राप्तये सर्वजनोपयोगी मार्गः सुलभश्चास्ति। तथा च वृषगणाः साङ्ख्यसिद्धान्तस्य प्रमुखव्याख्यातारः सन्ति, तथैव पतञ्जलिरपि साङ्ख्यस्यैव प्रायोगिकस्वरूपस्य योगदर्शनस्य व्याख्यातेति मन्यते।

योगशास्त्रे दर्शनानतरवत् मतभेदाः न सन्ति। अनेन शास्त्रान्तरैः स्वलक्ष्यानुसारं योगविद्या स्वीक्रियते, तत्रापि योगस्य मोक्ष एव परमलक्ष्यमिति प्रसिद्धम्। धर्म्मशास्त्रेष्वपि योगदर्शनमिदं प्रमुखस्थानं लभते। धर्म्माचार्य्यैः योगविद्याम् आत्मसात्कृत्य स्वाचरणेन सामान्यजनान् अपि तदाचरणाय प्रेरयन्ति। अनेन योगदर्शनस्य सिद्धान्ताः सामान्यजनेषु व्यावहारिकरूपेण प्रतिष्ठापिताः योगिभिः। योगदर्शने साङ्ख्यतत्त्वानि अक्षरशो न स्वीक्रियन्ते, अपि च साङख्येतरदर्शनानामपि प्रभावो दरीदृश्यते।

जैनदर्शनेन योगविद्यायाः विधीन् संस्कृत्य परिष्कृत्य चात्मसादकारि। नैकेषु विषयेषु जैनधर्म्मयोगविद्ययोः समत्वं दृश्यते। तस्मादेव जैनधर्म्मानुयायिनः तीर्थङ्कराः योगमुद्रां सन्धृत्य योगिनः बभूवुः। साधनायाम् आचरणशैथिल्यं वारणाय साधनाध्यानौ परिष्कृत्य काठिन्यमादधन्तः, तेन कैवल्यमार्गं प्रशस्तीकृतवन्तः। तेनैव प्रकारेण बौद्धैरपि भिक्षूणामाचारणाय योगविधयोनिवार्य्याङ्गत्वेन स्वीकृताः। एतदतिरिच्य अन्यैः साधुसन्यासिभिपरि योगविद्या एव स्वलक्ष्यं प्रापि। एवं रूपेण योगक्षेत्रमतिविस्तृतं वर्त्तते। अद्यत्वेऽपि मानवो जातिदेशधर्म्मादिबन्धनानि मुक्त्वा योगोन्मुखाः भवन्ति। प्राचीनकाले योगविद्यां साधनत्वेन स्वीकृत्य तेन आत्मकालुष्यमपाकृत्य निर्मलतां सम्पादयन्ति स्म। किन्तु आधुनिकयुगे तु योगो नामशारीरिकमानसिकस्वास्थ्यरक्षकः चिन्तामुक्तकः भौतिकसाधनोप-

लब्धक इति मन्यन्ते। एवं कालप्रभावात् मोक्षसाधनत्वरूपेणाग्राह्य देहस्वास्थ्यबाह्यप्रदर्शनाय प्रसिद्धिङ्गतः।

तथा च औपनिषदीयकाले योगस्वरूपं तदुत्तरवर्त्तिकाले न दृश्यते, कालेन परिवर्त्तनं सञ्जातम्। एवं पुराकालाद्भिन्नो योग अधुना कतिपय आसनरूपेणैवाधृतो वरीवर्त्ति। केचन पाश्चात्यविद्वान्सः अष्टाङ्गयोगविधयः न चित्तवृत्तिनिरोधाय, अपितु पुरुषस्य स्वस्वरूपावस्थानबोधायेति वदन्ति। अष्टाङ्गविधिभिः विवेक उत्पद्यते, तत्स्वरूपस्तु पुरुष-प्रकृतयोर्भिन्नत्वमिति। एतदेव कैवल्यमस्ति। अष्टाङ्गविधिः ज्ञानात्मिकोऽस्ति, चित्तवृत्तिनिरोधस्य ज्ञानात्मिकाभावात् न योगविधिः सः। वस्तुतस्तु उभावपि कैवल्यं चित्तवृत्तिनिरोधश्च योगस्याऽभिन्नाङ्गान्येव।

योगस्य भेदाः – उपनिषदि योगस्य चर्चा वैशद्येन संश्रूयते। योगाध्ययनेन ज्ञायते यत् योग-प्रतिपादकोपनिषत्सु ध्यानाभ्यासज्ञानकर्म्मक्रियामन्त्रलयहठराजयोगाः भेदत्वेन स्वीक्रियन्ते। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषदि योगो मोक्षोपलब्धिसाधन इति प्रतिपाद्य ज्ञानकर्म्मयोगभेदेन द्वैविध्यमस्य निरूपितम्। तथा च – ज्ञानयोगः कर्म्मयोग इति योगो द्विधा मतः[9]॥

अत्र कर्म्मयोगाय क्रियायोगशब्दः प्रयुक्तः। एवञ्च वराहोपनिषदि मन्त्रलयहठयोगभेदेन योगस्य त्रैविध्यमुल्लिख्यते। उपनिषदन्तरेषु पूर्वोक्तभेदत्रयेण सह राजयोगमपि परिगण्य चातुर्विध्यमाचख्यन्ते। तदेवोच्यते-

योगो हि बहुधा ब्रह्मन् भिद्यते व्यवहारतः।
मन्त्रयोगो लयश्चैव हठोऽसौ राजयोगकः[10]॥
मन्त्रो हठो लयो राजयोगान्ता भूमिकाः क्रमात्।
एक एव चतुर्धाऽयं महयोगोऽभिधीयते[11]॥

[9]त्रि॰ब्रा॰उ॰ 23
[10]यो॰त॰उ॰ 19
[11]यो॰शि॰उ॰ 1/129 -130

योगराजं प्रवक्ष्यामि योगिनां योगसिद्धये।

मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा॥

योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो योगिभिस्तत्वदर्शिभिः[12]।

चतुष्टयात्मकयोगस्य 'प्राणापानसमायोगो ज्ञेयं योगचतुष्टयमि'[13]ति प्राणापानसमायोग इति लक्षणं विहितम्। अन्यत्र शास्त्रान्तरेषु ध्यान-आसन-समाधि-प्राणायामाश्चतुष्टयाः योगाङ्गात्वेन स्वीकृताः –

आसनं प्राणसंरोधो ध्यानञ्चैव समाधिकः।

एतच्चतुष्टयं विद्धि सर्वयोगेषु सम्मतम्[14]॥

अर्थात् सर्वैः ध्यानासनसमाधिप्राणायामाश्चतुर्विधयोगभेदानां मन्त्रलयहठराज-योगानामङ्गरूपेणाङ्गीकृताः। उपर्य्युक्तचतुष्टयानामपि योगानां संक्षिप्तपरिचयोऽधः प्रस्तूयते।

मन्त्रयोगः– मन्त्रयोगे ब्रह्मविष्णुशिवदेवतानां मन्त्रैः जाप्यं जाप्यं वत्सराजर्षिवद् सिद्धिं प्राप्नुवन्ति, तदेवोक्तम् –

ब्रह्मविष्णुशिवादीनां मन्त्रं जाप्यं विशरदैः।

साध्यते मन्त्रयोगस्तु वत्सराजादिभिर्यथा[15]॥

साधकानां मन्त्रजपेन सिद्धिप्राप्तिः कथं भवतीत्युच्यते –

मातृकादियुतं मन्त्रं द्वादशात् तु यो जपेत्।

क्रमेण लभते ज्ञानमणिमादिगुणान्वितम्॥

अल्पबुद्धिरिमं योगं सेवते साधकाधमः[16]।

[12]यो॰रा॰उ॰ 1 -2

[13]यो॰शि॰उ॰ 138

[14]यो॰रा॰उ॰ 23

[15]यो॰रा॰उ॰ 3

[16]यो॰त॰उ॰ 21 -22

यस्साधको मातृकाद्युक्तमन्त्रैः द्वादशवर्षपर्य्यन्तं जपादिकं विधाति स क्रमशोऽणिमादि-सिद्धिविषयकज्ञानं प्राप्नोति। अनेन मन्त्रयोगेन अल्पधीमन्तोऽपि योगिनो भवन्ति। मन्त्रयोगे सामान्यजनाः नैरन्तर्य्यश्वासनिःश्वासेन मन्त्रं कथं जप्यते इत्युच्यते –

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।
हंस हंसेति मन्त्रोऽयं सर्वैर्जीवैश्च जप्यते॥
गुरुवाक्यात्सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः।
सोऽहं सोऽहमिति यः स्यान्मन्त्रयोगः स उच्यते[17]॥

अर्थात् मनुष्यस्य श्वासो हकारेण निर्गच्छति, सकारेण पुनः प्रविशति। एवं सर्वैः श्वासोच्छवासरूपेण हंस हंस इति मन्त्रजपः क्रियते। अत्र गुरुवाक्यप्रभावात् सुषुम्नायां तद्व्यत्यासेन सोऽहम्, सोऽहम् इति मन्त्रं जप्यते, स एव मन्त्रयोगोऽभिधीयते। एवञ्च इष्टदेवतायाः मन्त्रजपनमेव मन्त्रयोगः। पुराकाले सम्भवतः मन्त्रयोगसाधकः अधमसाधकत्वेन गण्यते स्म।

लययोगः – नवचक्रेषु संलग्नो भूत्वा सिद्धिप्राप्तिरेव लययोगो वर्त्तते। शास्त्रेषु लयोयोगस्वरूपमित्थं प्रतिपादितम्-

कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु साधितो लयसञ्ज्ञितः।
नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्वा महात्मभिः[18]॥

अर्थात् कृष्णद्वैपायनादिमहात्मभिः नवचक्रेषु लयम्प्राप्य योगसिद्धिकरणमेव लययोग उच्यते। केषुचन शास्त्रेषु लययोगः चित्तलय इति सञ्ज्ञायते –

क्षेत्रज्ञः परमात्मा च तयोरैक्यं यदा भवेत्।
तदैक्ये साधिते ब्रह्मन् ! चित्तं याति विलीनताम्॥

---

[17]यो०शि०उ० 1/ 130 -132
[18]यो०रा०उ० 4 -5

पवनः स्थैर्य्यमायाति लययोगोदये सति।

लयात्सम्प्राप्यते सौख्यं स्वात्मानन्दं परं पदम्[19]॥

यदा जीवात्मपरमात्मनोः ऐक्यं भवति, तदा चित्तं लीनतां प्राप्नोति। लययोगोत्पन्ने सति वायुः स्थिरतां याति। तेन लयप्राप्तित्वेन स्वात्मानन्दरूपसौख्यं परमं पदञ्च प्राप्यते। एवञ्च लययोग आत्मपरमात्मनोः ऐक्यप्रक्रियाऽस्ति। योगेऽस्मिन् चित्तं स्वयं विलीय तन्मयि भवति। अस्याभ्यासात् अलौकिकस्वात्मानन्दोऽनुभूयते, तल्लोकोत्तरवर्णनातीतो भवति।

हठयोगः – हठशब्दघटकहकारः सूर्य्यवाचकः, हठशब्दघटकठकारः चन्द्रवाचकः, एतद्द्वयोः ऐक्यमेव हठयोगः, तदेवोच्यते –

हकारेण तु सूर्य्यः स्यात् ठकारेणन्दुरुच्यते।

सूर्य्यचन्द्रमसोरैक्यं हठ इत्यभिधीयते॥

हठेन गृह्यते जाड्यं सर्वदोषसमुद्भवम्[20]।

अर्थात् हकारवाच्यसूर्य्यठकारवाच्यचन्द्रमसोः ऐक्यं हठ इति कथ्यते। अस्माद्धठात् सर्वदोषोत्पादिका जड़ताऽपि विनश्यति।

हठयोगेन शरीरस्थमलानि दूरीभवन्ति, तस्मात् देहशुद्धिर्जायते। हठयोगेन पूतशरीर एव राजयोगाय उपयुक्तो भवति। योगेनानेन विवेकमार्गः प्रशस्यते।

योगतत्त्वोपनिषदनुसारं हठयोगस्य विंशतिसङ्ख्यात्मकाङ्गानि भवन्ति। तत्र प्रथमाष्टाङ्गानि तु– यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधय इति प्रसिद्धाष्टाङ्गान्येव। अन्यानि द्वादश महामुद्रा-महाबन्ध-महावेध-खेचरी-जालन्धरबन्ध-उड्डियाबन्ध-मूलबन्ध-दीर्घप्रणवसन्धान-सिद्धान्तश्रवण-वज्रोली-अमरोली-सहजोलीत्याख्यात्मकानि सन्ति। एतेषां विशत्यङ्गानामभ्यासाद्धठयोगसिद्धिर्भवति।

---

[19]यो०शि०उ०ल 134-135

[20]यो०शि०उ० 1/ 133 -134

राजयोगः – सम्पूर्णयोगस्याधारत्वेनाऽधृतयोगः राजयोगः। योगशास्त्रोक्तप्रत्याहारतः समाधिपर्य्यन्तं चत्वारि अङ्गानि राजयोगेऽन्तर्भवन्ति। अष्टाङ्गेषु अन्तर्भूतयमनियमौ तु सर्वसाधारणाय व्यवहार्य्याविव। तत्र नित्यं आसनप्राणायामभ्यासेन शारीरिकस्वास्थ्यं संवर्ध्यते। ज्ञानविवेकसाधनाकर्म्मबन्धनेभ्यः मुक्तये, कैवल्याय च प्रत्याहारध्यानधारणासमाधय उपयोगिनः, एतेषामभ्यास एव राजयोग उच्यते।

उपनिषदि रजसः रेतसश्च योग एव राजयोगः, रेतसिति शिववाचकः, रजसिति च शक्तिवाचकः शब्दः तथा च शक्तिशिवयोः योगो राजयोग इत्यभिधीयते। तदेवोक्तम् –

रजसो रेतसो योगात् राजयोग इति स्मृतः।

अणिमादिपदं प्राप्य राजते राजयोगतः[21]॥

रजसो रेतसो योगात् शक्तिशिवयोगाद् राजयोगः[22]॥

हठयोगस्य उक्तविंशत्यङ्गानामभ्यासं विना राजयोगो न सिद्ध्यति। राजयोगसिद्धौ सत्यां योगिनः विवेकवैराग्यमुत्पन्ने सति परमपुरुषोत्तमविष्णुः साक्षात्क्रियते।

योगस्याष्टाङ्गानि – योगस्याऽष्टाङ्गत्वेन प्रसिद्धानि यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार-धारणाध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि[23] इति। एतेषामष्टाङ्गत्वादेव योगदर्शनम् अष्टाङ्गयोग इत्यप्यभिधीयते। एतेषामाचरणात् को वा लाभ इति जिज्ञासायां पतञ्जलिनोक्तम् –

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः[24]॥ इति॥

एतेषामभ्यासेन चित्तमलमपगम्य निर्मलायते। स योगी आत्मस्वरूपं बुद्धीन्द्रियाहङ्कारेभ्यः पृथक्त्वेन प्रत्यक्षीकरोति। उक्ताष्टाङ्गानि मानवजीवनस्य शुद्धी-करणायातीवावश्यकानि। प्रवर्त्तमानयुगेऽस्मिन् स्वार्थपरिग्रहदुराचारप्रवृत्तिवशात् मानव-

---

[21]यो०शि०उ० 1/134
[22]ब्र०यो०व्या० पृ० सं०- 134
[23]यो०द० 2/29
[24]यो०द०2/28

जीवनस्य आस्थायाम्, नैतिकमूल्येषु, उत्तमादर्शेषु च ह्रासत्वं समागतम्। तस्मात् मानवः यथार्थान्मुक्तः सन् कृत्रिमताडम्बरभौतिकतोन्मुखो भवति। तेन प्राचीनसंस्कृतेः सभ्यतायाश्च मूल्येष्वल्पताऽऽगता। योगाभ्यासेनाऽन्तःकरणशक्तीनां प्रवर्धनाद्विचारहीनत्वं दूरीभवति। तस्मात् मनुष्यजीवनं सरलं सात्विकञ्च सञ्जायते।

अष्टाङ्गघटकाद्यद्वयं यमनियमौ मनुष्यस्य नैतिकविकासाय उपयुज्येते। उभयोः सम्बन्धः मानवाऽन्तःकरणेन वर्त्तते। एताभ्याम् अन्तःशुद्धिर्जायते, तेन सात्विकभावोत्पन्नत्वात् मानवस्य आत्मिकशक्तेः विकासः सम्भवति। आत्मिकशक्तिवर्धनात् भौतिकजगत् हेयमिति मत्वा तत्तद्विषयेषु निवृत्तमानसः स्वात्मानुभवे केन्द्रीभवति। यमैः अहिंसासत्याऽस्तेय-ब्रह्मचर्य्याऽपरिग्रहाभ्यासैः दुर्वृत्तिं त्यजति। एवञ्च नियमैः शौचसन्तोषतपः-स्वाध्ययेश्वरप्रणिधानमाध्यमैः स्वान्तःकरणविकारानपाकृत्य ऋजुत्वं भजते।

आसनप्राणायामेत्यङ्गद्वयेन मनुष्यस्य शारीरिकक्रियाः नियन्त्रयति। उभाभ्यां मानवशरीरः स्वस्थः रोगमुक्तो भवति, विकारयुक्तशरीरोऽपि एतयोरभ्यासात् स्वस्थतां प्राप्नोति। आसनान्यत्र विशेषेण नानाङ्गविहितभिन्नक्रियारूपाणि। प्राणायामोऽस्तु दीर्घश्वासग्रहणतदवरोधनप्रक्रियेति। योगस्य प्रत्याहाराङ्गेन इन्द्रियाणां बाह्यप्रवृत्तिः नियम्यते। प्राणायामेन मन इन्द्रियाणि संशुद्ध्य, प्रत्याहारेण च इन्द्रियाणां बाह्यप्रवृत्तिम् अन्तःसम्पाद्यते। साधनासिद्धये प्रत्याहारः प्रमुखसाधनं वर्त्तते। यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारा इति पञ्चाङ्गानि बहिरङ्गसाधनानीत्युच्यन्ते। एतेषां साधनायाः बाह्यस्वरूपेणैव सम्बन्धत्वात्। धारणाध्यानसमाधयस्तु साधनायाः अन्तर्भूतसाधनानि। अत्र धारणा नाम मनस एकदेशावच्छिन्ने स्थिरीकरणमिति। एतदेव चित्तस्य देशबन्ध इत्यपि सञ्ज्ञायते। यदा चित्तं ध्यायं ध्यायं ध्येयाकारे परिणतिं प्राप्य स्वस्वरूपाभावे सति पृथगनुभूतिविरक्तं सन् ध्यानमेव समाधिरूपेण परिणमति। यस्मात् जीवात्मपरमात्मनोः संयोगात् अक्षयपदं मोक्षं प्राप्नोति।

योगवैविध्यम्

शिवसंहिता	मन्त्रहठलयराजयोगाश्चतुर्विधः।
हठयोगप्रदीपिका	हठराजलयनादयोगाश्चतुर्विधः।
घेरण्डसंहिता	हठध्याननादरसलयभक्तिराजयोगाः सप्तविधः।
योगदर्शनम्	योगः = समाधिः, समाधिस्तु सम्प्रज्ञातासम्प्रज्ञातरूपो द्विविधः।
हठरत्नावली	मन्त्रलयराजहठयोगाश्चतुर्विधः।
प्रचलितपद्धतयः	ज्ञानभक्तिकर्मतन्त्रमन्त्रहठक्रियाष्टाङ्गयोगाः अष्टविधः।

1.1 मुद्राणामितिहासः

योगस्य प्रायोगिकक्रमे प्रयोगप्रधानयोगग्रन्थेषु षट्कर्माणां आसनप्राणायाम-मुद्राणाञ्चोल्लेखाः मिलन्ति। षट्कर्मभिः कफपित्तवातेत्याकारकत्रिविधदोषाणां शमनं शरीरसंशोधनञ्च भवति। आसनेन दृढताऽऽयाति, प्राणायामेन सम्पूर्णशरीरस्थधातूनां शोधनमन्तरायाणां नाशनञ्च भवति। आसनेन सह प्राणिकविधिसंयोजनार्थं मुद्राणां प्रयोगो भवति। मुदं राति ददातीति मुद्रा इति व्युत्पत्तिः। अर्थात् यस्तु मूलस्वरूपं वर्तते सर्वेषां प्राणिनां तस्य स्पष्टरूपेणानुभवनमेव एतासां मुद्राणां मुख्यार्थः। यतोहि निरोधावस्थितचित्तस्य मूलार्थस्त्वयमेवास्ति यत् योऽस्मि तस्यैवापरोक्षानुभूतिरिति।

मुद् मोदे तु रा दाने जीवात्मनापरमात्मनोः।
उभयोरैक्यसंवित्तिर्मुद्रेति परिकीर्तिता[25]॥

उभयोर्जीवात्मापरमात्मनोः ऐक्यसंवित्तिरखण्डज्ञानेऽवस्थितेः द्योतिका मुद्रेति। मुद्राया अभ्यासविषयकस्वरूपतायामधिकारिजनानाम् अत्यन्तमहत्त्वमस्ति। परमलक्ष्यप्राप्तये साधन-चतुष्टयसम्पन्न एवाधिकारी। योगाभ्यासस्यात्यन्तावश्यकानि यानि साधनानि सन्ति तस्मिन् विषये योगरसायनग्रन्थे स्वामिब्रह्मानन्दैरुक्तम् यत् –

प्रथमं विषयत्यागो, द्वितीयमनुकूलता।
तृतीयं गुरुसंयोगश्चतुर्थं चेशचिन्तनम्॥

एतेषां चतुर्णां समायोजनमेव पर्याप्तमस्ति योगसिद्धय इति। मुद्राणां प्राधान्यं वर्तते यौगिकक्रियायाम्। यतोहि अत्र मुख्यरूपेण बहिर्विधिनाऽन्तरङ्गेण सह सम्बध्यते। अनादिकालतः सर्वैस्साधकैः यन्त्रतन्त्रमन्त्रादिविभिन्नमार्गेषु मुद्रायास्साहाय्यमधिकृत्येव स्वस्वरूपानुसंधानरूपा लक्ष्यप्राप्तिःक्रियते। कारणमस्ति– स्थूलबहिःपक्षस्य अन्तर-

[25]सि. प. पृ.स. 89

ङ्गसूक्ष्मपक्षेण सह मुद्राणामभावे सम्बन्धस्थापनमसम्भवमिति। हठयोगप्रदीपिकायां मुद्रावर्णनक्रमे प्रारम्भे एव नियोगरूपेणोद्घोषः प्राप्यते यत् –

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्[26]॥

तस्मात् ब्रह्मद्वारमुखे सुप्ताम् ईश्वरीम् प्रबोधयितुं सर्वप्रयत्नेन मुद्राभ्यासं समाचरेत् इत्यन्वयः। अस्तु, शक्तिजागरणात्पूर्वं किमपि न भवितुं शक्यते, यतोहि शक्त्याः स्थूलस्वरुपं रजःशुक्रयोः स्त्रीपुंसोर्देहे स्पष्टरूपेण परिलक्ष्यते। अस्यां मैथुन्यां सृष्टयां सर्वेषां जीवानामुत्पत्तिमूले उभयोः तत्त्वयोः विशिष्टसंयोगस्तु प्रथमहेतुः। स्पष्टत्त्वान्न विवेच्यते। योग अर्थात् समाधिः, इत्यस्य सम्प्रज्ञातावस्थाया अपि प्राप्तिस्तु मानवशरीरस्थसारतत्त्वस्य औजोरुपेणोर्ध्वगमनादेव सम्भवति। प्रायस्सर्वेषां जनानां मध्ये शरीरस्थमूलतत्त्वस्य किञ्चिद्रूपेणोर्ध्वगमनन्तु अस्त्येव, एतस्माद् प्रभावादेव शारीरिकमानसिकाऽऽत्मिकस्तरीय-कार्याणां सम्पादनं भवति। परन्तु अदृष्टपरमतत्त्वस्यापरोक्षानुभूत्यर्थं भोगद्वाराणाम् अधस्थेन्द्रियाणां मुख्यतः परिबन्धनं तथा च योगद्वारस्य सुषुम्नामार्गस्योद्घाटनमत्यन्तमपेक्ष्यते। सुषुम्नायाः पर्यायोऽस्ति मध्यमार्गः। मध्ये एव प्रचलतीति मध्यमार्गः। पूर्वमध्यमार्गः पश्चिममध्यमार्गश्च द्वौ मार्गौ स्तः। पूर्वमध्यमार्गे गुदाद्वार-सींवनीनाडी-उपस्थ-नाभि-हृदय-कण्ठ-भ्रूमध्य-सहस्रदलपद्मानाञ्च समावेशो भवति। शरीरस्य पृष्ठभागस्याभिधानं पश्चिममध्यमार्ग इति। मुख्यतः अग्रनम्रीप्रधानासनादिक्रियासु पश्चमार्गे वायुगतिः, पश्चनम्रीप्रधानासनादिक्रियासु पूर्वमार्गे वायुगतिश्च भवति। सुषुम्नामार्गस्योद्घाटनं विना शक्त्याः पूर्णरूपेणोर्ध्वगमनन्न सम्भवति। अतो यदि तु शिवशक्तिसम्मेलनाय, शिवस्तु उर्ध्वमधश्च शक्तिः, तयोर्मेलनाज्जीवस्य मुक्तिः मोक्षाय वा सन्नद्धः तर्हि योगमार्गे मुद्राणामभ्यासाद् नान्योऽस्ति मार्गः। विभिन्नमुद्राणां विभिन्नयौगिकग्रन्थेषु न्यूनाधिक्यरूपेण वर्णनं प्राप्यते। यथा – गोरक्षसंहिताग्रन्थे

---

[26] ह०प्र० 3 -5

पञ्चमुद्राणामेव वर्णनं मिलति – मूलबन्धमुद्रा, उड्डीयानमुद्रा, जालंधरबन्धमुद्रा, महामुद्रा, खेचरीमुद्रा च। यथा शिवसंहितायां तथैव हठयोगप्रदीपिकायामपि दशमुद्राणां वर्णनं वर्तते यथा–

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
जालन्धरो मूलबन्धो विपरीतकृतिस्तथा।
उड्डयानं चैव वज्रोली दशमं शक्तिचालनम्।
इदं हिमुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम्॥[27]

अपि च - महामुद्रा महाबन्धोमहावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्[28]॥

घेरण्डसंहितायां हठयोगप्रदीपिकायाःवर्णितदशमुद्राभिस्सह पञ्चदशान्यमुद्राणामपि वर्णनं प्राप्यते। यथा

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी।
ताडागी माण्डुकीमुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा॥
आश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी।
पञ्चविंशति मुद्राणि सिद्धदानीह योगिनाम्॥[29]

---

[27]शि॰सं॰ 4(24 -25)
[28]शि॰सं॰3(6 -7)
[29]घे॰सं॰ 3(1 -2 -3)

अन्याः संक्षोभणी-द्रावणी-आकर्षणी-वशी-उन्माद-महांकुशमुद्राणाञ्चापि निर्देशास्तु प्राप्यन्ते। क्वचित्तु खेचरी-भूचरी-अगोचरी-चाचरी-उन्मनीत्यादि नाम्नाऽपि मुद्राणां कथनं प्राप्यते। एतासां सर्वासां मुद्राणां न्यूनाधिक्यरूपेण हठयोगप्रदीपिकायां वर्णितमुद्रास्वन्तर्भावं प्रदर्शयामि। यतोहि सर्वेषु क्रियारूपेषु प्रयोगकाले केन्द्रपरिवर्तनादेव विभिन्नरूपेषु मुद्रायाः स्वरूपाण्यनुभूयन्ते। मुख्यतस्तु दशमुद्रास्वेव सम्पूर्णोद्देश्यप्राप्तिस्सामर्थ्यमस्त्येव, उक्तञ्च - इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तममिति[30]। अन्यासां मुद्राणां कथनन्तु विभिन्नमार्गनिदर्शन-मात्रमिति।

प्रयोजनं विना मन्दोऽपि न प्रवर्त्तते इति धियाऽऽदौ मुद्राणां प्रयोजनंकिमिति विमृशयते। जानीमो वयं प्रयोजनविषये, एतस्याधारस्तु सदैव विभिन्नस्तरेषु विभिन्नः परिलक्ष्यते। तथैवात्रापि मुद्राणां प्रयोजने स्तरानुसारमेव भेदो वर्त्तते। मुख्यतस्तु एतासां मुद्राणामुद्देश्यमस्ति स्वात्मदर्शनम्, परन्त्विदमुद्देश्यन्तु सर्वोपरीति। शारीरिकमानसिकाऽऽत्मिकस्तरेषु च भिन्नरूपैः, भिन्नविधिभिः, अधिकारिभेदैः चोद्देश्यविषयकभेदाः दरीदृश्यन्ते। अतः सामान्यरीत्या एतासां मुद्राणां प्रयोजनानि त्रिषु स्तरेषु विभज्यन्ते। शारीरिकस्तरे रोगादिदोषशमनाय, तेज आदिवर्धनाय च। यथा – श्वेताश्वतरोपनिषदि वर्तते -

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं, वर्णप्रसादः स्वरसौष्ठवञ्च।
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं, योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति॥[31]

मानसिकस्तरे मानसिकक्लेशमोहादिनाशाय, एकाग्रतादिगुणपोषणाय च। मद्यादिमादकपदार्थानां त्याग अत्यन्तसहयोगकारीति। आत्मिकस्तरे स्वात्मज्ञानाय, दिव्यदेहप्राप्तये च। श्वेताश्वतरोपनिषदि वर्तते यत् -

[30]शि०सं० 4(25 -उत्तरार्धः)
[31]श्वेता०उ० 2 -13

पृथ्व्यप्तेजो निखिले समुत्थिते, पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते।
न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः, प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्॥[32]

सम्पूर्णसाधनाक्रमे त्रयाणां स्तराणामुदयस्तु शारीरिकमानसिकाऽऽत्मिकक्रमेणैव भवति। शरीरस्तरे शरीरस्थविकारादिदोषाणामग्निवर्द्धनात् शमनञ्जायते। खेचरीत्यादि-मुद्राणामभ्यासाधिक्याद् शरीरस्य सामान्यसंरचनायामपि परिवर्तनं भवति। एतस्य कारणमस्ति - प्राणाऽपानसमायोगेन शक्तिजागरणाद् कफादिनाऽवरूद्धमार्गाणामुद्घाटनेन शरीरस्थविभिन्न-ग्रन्थीनां विभेदनं भवति, तेन विभेदनेन सामान्यमनुष्यादुत्कृष्टसाधके देहविषयकविशिष्टभेदोऽपि परिलक्ष्यते, यथा कण्ठप्रसारणमित्यादि। अन्तःकरणे तु एतासां मुद्राणां साक्षात्फलं वर्तते – एकाग्रत्वम्, नवनवोन्मेषत्वम्, विनयत्वमित्यादयः। अत्र तु कारणं वर्तते यत् – मुद्राणामभ्यासेन प्रतिक्षणमानन्दस्यानुभूतिर्भवति। साधकस्स्वयमेव बाह्यक्रियातो निवृत्तिं प्रगृह्य स्वसाधनायामेव रमते। यदाकदा यदि तु कोऽपि व्यापारो बहिर्जनैः सह क्रियते तदा तस्य साधकस्य व्यवहारे प्रतिव्यवहाराश्रयोऽन्यो जनः भेदमनुभवति। यः कोऽपि अन्तर्जगति प्रविशति तस्य चिन्तने, कार्यनिष्पादने, वाग्व्यापारे च सामान्यरीत्या सर्वेः भेदाः दृश्यन्ते। सर्वसामर्थ्येन सह सम्बन्धस्थापनेन केन शक्तिर्नानुभूयते? अस्तु, चिन्तनस्य विभिन्नक्रमस्योद्घाटने, प्रतिभाप्रापणे, काव्यगद्यादिनवचिन्तनेन सह संयोज्यलेखने, अन्यादधिकशारीरिकमानसिककार्यकरणे, अल्पकाले एव अवधारणे, बहुरीत्या एकस्यैव कार्यस्यविभिन्नरूपेण सम्पादने, अल्पाहारेणाप्यधिकश्रमायशक्तिप्रापणे, स्वान्तरिकशक्त्याऽन्येषाञ्जनानां वदनात्पूर्वमेवाशय-ज्ञाने, अन्तर्मुखिजीवनयापनादुत्पन्नसामर्थ्याद् सदैव संतुष्टिभावापन्नत्वप्रापणे लौकिकव्यवहारे च मुद्राणां साक्षाद् महत्त्वमस्त्येवेति। प्रत्येकं जनो निश्चिततयैव स्तरविशेषे अभावमनुभवति। तत्र कारणं वर्तते– स्वज्ञानाभावः। मुद्राणामभ्यासेन प्रतिसाधकं जीवने आन्तरिकसामर्थ्य-

[32]श्वेता०उ०2 -12

स्योदयेन स्वविषयकयथार्थज्ञानप्राप्तये जिज्ञासा, जगद्विषयकास्थैर्यं प्रति उदासीनता च स्वयमेवोत्पद्यते। साक्षाद् फलमस्ति तासां मुद्राणां रोगविषये -

- अनिद्रा
- मलग्रहः
- श्वसनरोगः
- मधुमेहः
- कफपित्तवायुसम्बन्धिरोगाश्चेत्यादयः।

बाल्यकालतो मुद्राणामभ्यासेन बालकस्य शारीरिकमानसिकविकासे अन्याद-धिकोत्कृष्टस्सुव्यवस्थितश्च विकासो दृश्यते। कारणं वर्तत अत्र – आसां मुद्राणामभ्यासेन अन्तस्स्राविग्रन्थिभ्य उचितस्रावेण शरीरस्य समुचितविकासः, चित्तैकाग्रत्वात् व्यवस्थितमानसिकविकासश्चात्मिकस्तरेऽपि गतिः प्राप्यते निश्चितमिति। मानवशरीरस्य वैशिष्ट्यमेवेदं वर्तते यत् अस्मिन्नेव देहे जीवो विकसितान्तःकरणत्वात् नवीनभौतिकसाधनानां संरचनां, अदृष्टतत्त्वानां विस्तृतविवेचनां, धर्मार्थकाममोक्षात्मकपुरूषार्थचतुष्टयस्य परिपालनं कृत्वायौगिकविधिना पञ्चतत्त्वेष्वपि विजयं प्राप्तुं च शक्यन्ते। एतेषां प्रकृष्टकार्याणां सम्पादने मुद्राणामत्यन्तसहयोगो वर्तत्ते। मुद्राणामभावे साधकः स्वमूलतत्त्वस्याऽपरोक्षानुभूतिपूर्वकं प्राप्तिं कर्तुं न शक्यते। यतोहि मुद्रायामेव बहिःपक्षस्यान्तरङ्गेण सह सम्बन्धं कर्तुं सामर्थ्यं वर्तत्ते। अतो निष्कर्षरूपेणेदं कथयितुं शक्यते यत् मुद्राणामभ्यासस्तु शारीरिकमानसिकाऽऽत्मिकस्तरेषु द्वन्दानां शमने, नवोन्मेषणे, समाजे व्यवहारिकव्यवस्थासंस्थापने चाद्वितीयो वर्तत्ते। आधुनिकसमाजे प्रायः सर्वेषां जनानां जीवने विभिन्नस्तरेष्वभावानुभूतिरस्त्येव, तस्य निराकरणाय समाजस्य वरिष्ठवर्गीयजनाः यथा – वैज्ञानिकाः, दार्शनिकाः, चिकित्सकाः, समाजसेवकादयश्च प्रयत्नशीलाः सन्ति। समाजे शारीरिकमानसिकात्मिकस्तरेषु विद्यमानदोषाणां शमनाय, सुखानुभूतिः प्राप्तये च भौतिकदृष्ट्या विभिन्नोपकरणानां

प्रस्तुतिर्वर्त्तते। परन्तु सर्वाणि साधनानि निश्चितस्तरपर्यन्तमेव सुखदायकानि सन्ति। काऽपि भौतिकरीतिः इत्थन्नास्ति यत् या पूर्णरूपेणैकान्तिकाऽत्यन्तिकतया निश्चितरूपेण, सार्वकालिकमुक्त्या दुःखनिवृत्तिङ्कर्तुं शक्नोति। सांख्यकारिकायाः प्रथमकारिकायामेव प्रयोजनरूपेण पूर्वोक्तभावः श्रीमदीश्वरकृष्णेन कथितो यत् –

दुःखत्रयाऽभिघाताज्जिज्ञासा तदपघातके हेतौ।
दृष्टे साऽपार्था चेन्नैकान्ताऽत्यन्ततोऽभावात्॥

संसारे क्षणिकं सुखं बहुलन्दुःखञ्च, परञ्चास्य सततानुभूतिर्न भवति, कारणन्त्वत्र अन्तःकरणे व्याप्तमनेकजन्मनां विपाकत्वेन बुद्धावस्थितमानन्दाश्रयरूपकं इदञ्जगद् इत्यात्मिकानुभूतिःमायाप्रभावाच्चेति। निष्कामसेवा-ईशोपासना-गुर्वाज्ञापालनैरन्तःकरणस्य शोधनं भवति, तर्हि श्रवण-मनन-निदिध्यासनैः स्वात्मदर्शनं भवति। अस्तु, सर्वे स्वस्वस्तरानुसारमेव दुःखनिवृत्तये प्रयत्नशीलाः सन्ति। ये श्रेष्ठजागरूकाः सन्ति ते यमं[33] नियमञ्च[34] परिपालयन्ति। परञ्चायन्तु सर्वोपरि मार्गः। अत्र तु केचन धीरवीराः एव प्रवर्तन्ते सामान्यास्तु लोक एव रमन्ते। पूर्वोक्तश्रेष्ठमार्गे लक्ष्यप्राप्तये मुद्राणां प्रयोगस्तु सिद्ध एव, परञ्च किं मुद्राणां सामान्यलौकिकजीवनेऽपि लाभोऽस्ति ? ओम्, अस्त्येव। मुद्राणां प्रयोगेनाधोलिखितसमस्यायाः समाधाने साक्षात्सहायता भवति, ते सन्ति -

1. अशान्तचित्तस्य समस्याऽस्मिन्समाजे प्रायः सर्वत्र एव दरीदृश्यते, एतस्याः निराकरणाय मुद्राणां प्रयोगस्तु लाभदायी।
2. मादकतादिदोषाणां त्यागेऽनिद्राऽवसादादिमानसिकदोषेऽपि मुद्राणामौचित्यम्।
3. शरीरस्थकफपित्तवायुभिश्च ये दोषाः भवन्ति तेषां शमनेऽपि मुद्रा समर्था।
4. अजीर्णाद्युदरविकारे, निम्नरक्तचापेऽपि च मुद्राणां लाभः।

---

[33]अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः, यो०द० साधनपादे सू.30
[34]शौचसंतौषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः, यो०द० साधनपादे सू. 32

5. एकाग्रत्वन्नवनवोन्मेषत्वादिप्राप्तयेऽपि एतासां प्रयोगः।

6. शक्तिजागरणे तु साक्षात्प्रयोगोऽस्त्येव, इत्यादयश्च।

अतः पूर्वोक्तसामान्यलाभप्राप्तये समेषां जनानां कृते मुद्राणां साक्षात्प्रयोगो लाभश्चेति सिद्धम्।

1.1.1अष्टाङ्गयोगेमुद्राणांसमावेशनम्

मानवजीवनस्य माहात्म्यं न केवलमन्तःकरणविस्तारत्वादेव, अपितु देहसंरचनापि तत्र मुख्यहेतुः। केवलं मानवशरीरे एव प्राणानां, चक्राणां तथान्यविभिन्नयौगिककेन्द्राणामित्थं नैसर्गिकस्थितिर्वर्तते, यैः माध्यमैः मानवाः महामानवाः भवितुं शक्नुवन्ति। शरीरस्थ-विभिन्नप्राणानां निश्चितचक्रेण सह विशिष्टसम्बन्धः, यथा तु मूलाधारेणापानस्येत्यादि। विशिष्टत्वादत्र परस्परं संशोधनसामर्थ्यं ज्ञेयम्। इदमेव कारणं वर्तते निश्चितचक्रमभिलक्ष्य मन्त्रजापेन प्राणानां प्रवाहे प्रमन्दताऽयाति। तथैव प्राणायामेन चक्राणां संशोधनं भवति। यथा प्राणचक्राणां परस्परं सम्बन्धः तथैव मुद्राप्युभयेन सह सम्बध्यते, यतोहि मुद्राणां प्रादुर्भाव आसनप्राणायामयोर्मध्ये तथा च बहिरङ्गप्रत्याहारधारणाद्यऽन्तरङ्गयोर्मध्ये व्यवस्था-सम्पादनाय भवति। प्रथमचरणे आसनप्राणायामयोर्मध्ये मुद्राणां प्रयोगः साधकप्रयासेन सम्भवति यथा तु घेरण्यसंहितायां आसनानन्तरं एतासां वर्णनं वर्तते। एतासामभावे स्थिरता लाभो नैव सम्भवम्। मुद्रया स्थिरता चैव[35]। परञ्चाग्रिमस्तरे एतासां मुद्राणामाविर्भावो भवति। सहजतायाः महत्त्वं प्रदर्शनाय हठयोगप्रदीपिकायां मुद्राणां वर्णनं प्राणायामानन्तरं प्राप्यते। प्रयोगकाले प्राणायामस्य केवलकुम्भकावस्थायां चित्तव्यापाराभावाद् प्रत्याहारस्यान्तर्भावो ज्ञेयः। हठयोगप्रदीपिकायां त्रिविधप्राणायामस्य एवं द्विविधकुम्भकस्य वर्णनं प्राप्यते। आचार्यैः तत्र कथितम्-

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकः।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः॥[36]

वायोः नासारन्ध्रेण देहे अपकर्षणं पूरकशब्देन, तस्य स्थिरता कुम्भकशब्देन एवञ्च निष्क्रान्तिः रेचकशब्देन ज्ञेयम्। रेचकपूरकसंयुक्तः सहितकुम्भकः, रेचकपूरकरहितः

[35]घे०सं०1 -10
[36]ह०प्र० श्लो०स० 79

केवलकुम्भकश्च बोध्यः। अत्र जिज्ञास्यते सर्वैः रेचकपूरकराहित्यं कथं सम्भविष्यति, यतोहि रेचकानन्तरं किञ्चित्कालाय बहिर्कुम्भकः तथैव पूरकानन्तरं किञ्चित्कालाय अन्तःकुम्भकस्तु वयं कुर्मः। परञ्च केवलकुम्भके न रेचको न पूरकः। यदा प्राणवायुः यथास्थितिः सहसा पूरकरेचकं विना केवलमवरुद्ध्यते तदा केवलकुम्भकः सञ्जायते। प्रायोगिकपरिपेक्षेणोक्तकेवलकुम्भकीय सिद्धान्तस्योद्घाटनं स्पष्टावबोधाय नितान्तावश्यको वर्तते, परञ्च एतत्पूर्वं प्राणविषयकसामान्यावधारणायाः ज्ञानमपि आवश्यकं वर्तते। अतः एतदर्थं सर्वप्रथमं वायोः देहाद्बहिर्गमनविषयकघेरण्डाचार्योक्तवचनानि सङ्क्षेपेण प्रस्तूयते – कर्मसम्पादकदेहे वायुस्थितिः षण्णवत्युङ्गुलिर्भवति, एतद् द्विगुणं देहाद्बहिर्गतः स्वाभाविको वर्त्तते। गायने प्राणानां बहिर्गतिः षोडशाङ्गुलिः, भोजने विंशतिः, मार्गे सामान्यगमनकाले चतुर्विंशतिः, निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः, मैथुने षट्त्रिंशच्च व्यायामे तु ततोऽप्यधिकं भवति। वस्तुतः प्राणेषु प्रमन्दत्वेनायुः प्रवर्द्धते। प्राणान् अत्यधिकबहिर्गमनात् आयुः क्षीयते। परञ्च वैशिष्ट्यं तु केवलकुम्भकावस्थायां वर्त्तते यतो हि प्राणापानयोः सम्मेलनेन समानसञ्ज्ञकनाभिस्थप्राणस्य विभेदनत्वात् प्राणस्य देहे स्थितिः सम्पद्यते। अनेन मृत्योः अपि अतिक्रमणं जायते। तदेव समानभिद्यत्वे सति वायुना घटस्यार्थात् देहस्य सम्बन्धस्सम्पद्यते। इत एव केवलकुम्भकस्य मार्गे योगी आरूढो भवति। यौगिकक्रियया सह अजपानुष्ठानेन केवलकुम्भके गतिः विवर्द्धते। अजपानुष्ठानेनैव घेरण्डोक्तकेवलकुम्भके प्रवेशो दरीदृश्यते। प्रथमे दिने नासाभ्यां वायुमाकृष्य सोऽहम् इत्यात्मकमन्त्रस्य एकादिचतुःषष्टिपर्यन्तम् अर्थात् षोडशमात्रापूरकं कृत्वा चतुःषष्टिपर्यन्तम् अन्तःकुम्भकं कृत्वा अन्ते द्वात्रिंशत् रेचयेदित्यात्मकः प्राणायामो विधेयः। [37]तथैव हठयोगप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशे-

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत्। रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद् वायुधारणम्[38]॥

---

[37]घे॰सं॰ पञ्चमोपदेशः 85 तः 88, घे॰सं॰पञ्चमोपदेशः 91

[38]ह॰प्र॰ श्लो॰स॰ 72

सहितकुम्भकस्याभ्यास एव केवलकुम्भके परिवर्तते। यथा तु पूर्वे कथितं, रेचकपूरकसंयुक्तः सहितकुम्भकेति। घेरण्यसंहितायां पञ्चमोपदेशे नाडीशुद्धिकथनोपक्रमे समन्त्रप्रक्रियायाम् –

चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजं षोडशकैः सुधीः।
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत्।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत्[39]॥

अस्तु, अत्रोद्देश्यता वर्तते संख्यायाः प्रदर्शने। पूरके षोडशमात्रा 16 निमेषा अन्तः कुम्भके चतुःषष्टिमात्रा 64 निमेषाः रेचके द्वात्रिंशत्मात्रा 32 निमेषाः। इयं तु उत्तमा विधिः। मध्यमस्तरे पूरके अष्टमात्रा 8 निमेषाः कुम्भके द्वात्रिंशत्मात्रा 32 निमेषाः रेचके षोडशमात्रा 16 निमेषाः इति ज्ञेयाभ्यसेच्च। प्रारम्भिकस्तरे पूरके चतुर्मात्रया 04 निमेषाःकुम्भके षोडशमात्रया 16 निमेषाःरेचके अष्टमात्रया 08 निमेषाः अभ्यासं प्रारम्भेत्। आवश्यकतानुसारं एतदपि न्यूनं कर्तुं शक्यते। यथा पू. 02, कु. 08, रे. 16 इति। एतदभ्यासपूर्वं भस्त्रिकाप्राणायामस्याभ्यासोऽवश्यः करणीयः। शनैः शनैः अभ्यासं वर्धेत्। मात्राविषये योगरसायनग्रन्थे स्वामिब्रह्मानन्दाचार्यैः कथितम्–

एकादिगणनां कुर्यान्न द्रुतं न विलम्बितम्।
मनसा कुम्भकाले तु मात्रास्ताः परिकीर्तिताः[40]॥

पूर्वोक्तमात्राविषये मतैक्यं नास्ति यथा तु मार्कण्डेयपुराणे योगाध्याये प्राणायामवर्णने -

प्रथमं साधनं कुर्यात्प्राणायामस्य योगवित्।
प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायाम उदाहृतः॥
लघुमध्योत्तरीयाख्यः प्राणायामस्त्रिधोदितः।

[39]घे०सं०पञ्चमोपदेशः 39
[40]यो०रसा० 71

तस्य प्रमाणं वक्ष्यामि तदलर्क श्रृणुष्व मे॥

लघुर्द्वादशमात्रास्तु द्विगुणः स तु मध्यमः।

त्रिगुणाभिस्तु मात्राभिरुत्तमः परिकीर्त्तितः[41]॥

अत्र लघुस्तरे पूरके 12 मात्रा, कुम्भके 48 मात्रा, रेचके 24 मात्रा, मध्यमस्तरे पूरके 24 मात्रा, कुम्भके 96 मात्रा, रेचके 48 मात्रा, उत्तमस्तरे पूरके 36 मात्रा, कुम्भके 144 मात्रा, रेचके 72 मात्रा च ज्ञेया। घेरण्यसंहितायां सहितनिगर्भप्राणायामोल्लेखक्रमे–

उत्तमा विंशति मात्रा, षोडशी मध्यमा तथा।

अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधामताः[42]॥

पूरककुम्भकरेचकक्रमेण 20/80/40 इति उत्तमा, 16/64/32 इति मध्यमा, 12/48/24 इति अधमा ज्ञेया। अस्तु, संख्याविषयकविभिन्नत्वादत्र अधिकारिभेदाः, पारम्परिक-प्रक्रियाभेदाः, अनुभवभेदाश्च ज्ञेयाः। पूर्वोक्तसम्पूर्णविवेचनेनेदं तु स्पष्टो वर्तते यत् प्राणानां प्रमन्दतायामेव प्राणायामलक्ष्यप्राप्तिर्निहितेति। अनुपातेऽपि 1-4-2 क्रमो वर्तते एव। उक्तप्रयोगेनेत्थं किं भवति यत् यस्य प्रभावात् स्वयमेव केवलकुम्भकस्य स्थितिः सञ्जायते इति जिज्ञासा पूर्ववदेव? सरलतया संज्ञानाय त्वेत्थं कथयितुं शक्यते यत् शरीरशोधनानन्तरं प्राणापानयोर्मध्ये विभाजकानां समानप्राणाणां विभिन्नभ्रामर्यादियौगिकक्रियावशात् विभेदेन एकत्वं सञ्जायते, तस्यामवस्थायां इडापिंगलामार्गमभित्यज्य प्राणाः सुषुम्नामार्गे प्रविशन्ति प्रचलन्ति च। इदमेव मुख्यकारणं वर्त्तते केवलकुम्भकस्य। वैशिष्ट्यं प्रस्तूयते, मध्यमकुम्भके कनिष्ठकुम्भकस्य उद्घातद्वयं तथा च उत्तमकुम्भके कनिष्ठकुम्भकस्य उद्घातत्रयं भवति। अर्थात् 24 मात्रायाः मध्यमकुम्भके पूरकद्वयं रेचकद्वयञ्च न स्त अपितु मात्रैकैव पूरकरेचकेण कार्यसम्पन्नेति। तथैवोत्तमविषयेऽपि ज्ञेयम्। शनैः शनैः प्राणायामस्य अभ्यासप्रभावात् स्वयमेव

[41]मा॰पु॰ योगाध्यायः 12 -14
[42]घे॰सं॰45

कुम्भककालोऽपि अभिवर्धते। यदा द्वादशप्राणायामकाले केवलैकैव पूरकरेचको भवति तदा तस्या अवस्थायाः संज्ञा प्रत्याहारेति। अर्थात् एकैव कुम्भको दीर्घकालपर्यन्तं भवति, फलतः मध्ये एकादशपूरकरेचकाः न भवन्ति अपितु मात्रैकैव पूरकरेचको वर्तते। अवस्थेयं केवलकुम्भकेति। निरूत्तरतन्त्रे प्राणायामादारभ्य समाधिपर्यन्तं विवेचनं प्राप्यते, तत्र शास्त्रकारैः कथितम्-

प्राणायामो द्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः।
प्रत्याहारो द्विषट्केन जायते धारणा शुभा॥
धारणाद्वादशप्रोक्तं ध्यानं ध्यानविशारदैः।
ध्यानं द्वादशकैरेव समाधिरभिधीयते॥
यत् समाधौ परं ज्योतिरन्तरं विश्वतो मुखम्[43]॥

प्रस्तुतश्लोकैः ज्ञायते यत् द्वादशप्राणायामेन प्रत्याहारो, द्वादशप्रत्याहारेण धारणा, द्वादशधारणया ध्यानं, द्वादशध्यानेन समाधिश्च भवति। द्वादशप्राणायामे केवलैकैव पूरकरेचको वर्तते अत्र कुम्भकावधिः अष्टतो दशमिनटपर्यन्तं भवति। अत्र तु स्पष्टरूपेणेदं ज्ञेयम् विना वैराग्यमुमुक्षाभ्यां प्रस्तुतप्रयासो मात्रशारीरिकश्रमोदम्भरोगमृत्युहेतवेति। अग्रे द्वादश-प्रत्याहाराणामेका धारणा भवति। तस्यां धारणायां एकैव कुम्भके 144 प्राणायामाणां क्षमता भवति। अर्थात् अस्यामवस्थायां केवलैकैव पूरकरेचको भवति शेष 143 पूरकरेचकाभावो ज्ञेयः। अत्र कुम्भकावधिः होराद्वयं भवति। एतावदेव कुम्भकसामर्थ्यं वर्धमान् ध्यानसमाधिपर्यन्तं भवति। ध्याने 24 होरा, समाधौ द्वादशदिनपर्यन्तं कुम्भको भवति।

अस्यैव सिद्धान्तस्य संकेतरुपेण योगसूत्रकारैः स्वयमेव प्राणायामवर्णने कृतम्। आचार्यैः तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः[44] इत्यात्मकं सूत्रन्निगदितम्।

[43]नि॰त॰ 48 -49
[44]यो॰द॰ 2.49

सत्यासने श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद उभयाभावः प्राणायाम इत्यर्थः। प्राणायामस्य पापक्षयात्मकावान्तरफलप्रतिपादानन्तरं मनसः स्थैर्यत्वमित्यात्मकमुख्यफलं प्रतिपादक-सूत्रस्यावतरणं योगसूत्रकारैः कृतम् – धारणासु च योग्यता मनसः[45]। अयं प्राणायामः मनः स्थित्वा धारणाविषयकसामर्थ्यवान् करोति। द्वादशप्रत्याहाराणामेका धारणा भवति। प्रत्याहारेऽपि किं भवति इत्यपि विचारणीयम्। स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरुपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः[46]। इन्द्रियव्यापारः चित्तव्यापाराधीनः, यदा प्राणायामानुष्ठानेन चित्तव्यापारोऽव-रुद्ध्यते तदा स्वयमेव इन्द्रियव्यापारोऽपि नश्यते। अस्यैव भावस्य प्रस्थापनं प्रत्याहारसूत्रस्य व्यासभाष्ये आचार्यैः कृतम् – स्वविषयसंप्रयोगाभावे चित्तस्वरुपानुकार इवेति चित्तनिरोधे चित्तवत् निरुद्धानीन्द्रियाणि नेतरेन्द्रियजयवदुपायान्तरमपेक्षन्ते। अस्तु, विना खेचर्यादिमुद्रासहयोगेन केवलकुम्भकस्य प्रथमचरणेऽपि प्रवेष्टुं न शक्यते, केवलकुम्भकस्याभावे अन्तरङ्गे प्रवेशोऽसंभवेति। अतः कथयितुं शक्यते यत् मुद्रास्तथैव सन्ति यथा सरणि, यावत्पर्यन्तं दिव्यदेहात्मिका छदिर्न प्राप्यते तावत्पर्यन्तं मुद्राणामाश्रयोऽपेक्षते। प्राणायामानन्तरं मुद्राणां कथनं प्रायोगिकसैद्धान्तिकयोगग्रन्थयोर्मध्ये मतैक्यं सूच्यत इति।

---

[45]यो०द० 2.53
[46]यो०द०.54

1.1.2 अधिकारिवर्णनम्

प्रायस्सर्वत्रैव निश्चितलक्ष्यप्राप्तये निश्चितगुणसमवायानामुपस्थिति-रत्यन्तमपेक्ष्यते। निश्चितगुणसमवायानामुपस्थितिर्वर्तते यस्मिन् सोऽधिकारी, निश्चितगुणसमवायवानधिकारीति। यस्मिन् गुणाः न सन्ति परञ्च सगुणानिच्छति तस्यापि ग्रहणं गुणसमवाये ज्ञेयः, यतोहिप्रेच्छाऽपि गुण एवेति। विभिन्नक्षेत्रेषु विभिन्नगुणानां न्यूनाधिक्यरूपेण महत्त्वं वर्तते। यथा श्रमिककार्ये देहव्यापाराधिक्यत्त्वात् शारीरिकसामर्थ्यस्याधिक्येन वैचारिककार्यन्यूनत्वाद् बौद्धिकसामर्थ्यन्यूनेनापि कार्यं प्रचलति। परञ्चापरपक्षे शास्त्राभ्यासे श्रमिकाद्विपरीतेन तर्कप्रधानप्रवृत्तिना निष्कर्षप्राप्तिस्सम्भवति। अस्तु, क्षेत्रभेदेनाधिकारीय गुणेष्वपि भेदाः भवन्ति। बहुवारं तु दृश्यते लक्ष्यैकत्वेऽपि मार्गविभेदत्वाद् गुणेष्वान्तर्यम्। यथा श्रीपुष्पदन्तविरचितशिवमहिम्नस्त्रोत्रे लक्ष्यैकत्वविषये प्राप्यते –

त्रयी सांख्यं योगः पशुपतिमतं वैष्णवमिति, प्रभिन्ने प्रस्थाने परमिदमदः पथ्यमिति च।
रुचीनां वैचित्र्यादृजुकुटिल नानापथजुषां, नृणामेको गम्यस्त्वमसि पयसामर्णव इव[47]॥

अतः पथभेदेनापि अवलम्बकेषु गुणान्तर्यं ज्ञेयम्। संस्काररुचिपरिस्थित्यादिप्रभावादियं स्थितिर्जायते। अस्तु, योगक्षेत्रे ये के गुणाः साधनानि च सन्ति येषामभावे लक्ष्यप्राप्तिर्नैव सम्भवम्। विभिन्नाचार्याणां मतानि प्रस्तूयन्ते –

योगदर्शने अष्टाङ्गयोगप्रदर्शनक्रमे प्रारम्भिकाङ्गद्वयस्य यमनियमस्योल्लेखनं योगविषयकाधिकारजागरणार्थमेव वर्तते। अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः[48]। पञ्चप्रकारकेषु यमेषु अहिंसा नाम सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः। सत्यं यथार्थवाङ्मनसे। स्तेयमशास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम्। तत्प्रतिषेधः पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति। ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्य उपस्थस्य संयमः। विषयाणामर्जनरक्षणक्षयसङ्गहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणम-

---

[47]श्रीपुष्पदन्तविरचिते शि०स्त्रो० –श्लो०स० 7
[48]यो०द० – साधनपादे सू.स० 30

परिग्रह इत्येते यमाः। शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः[49]। तत्र शौचं मृज्जालादिजनितं मेध्याभ्यवहरणादि च बाह्यम्। आभ्यान्तरे चित्तमलानामाक्षालनम्। संतोषः संनिहितसाधनादधिकस्यानुपादित्सा। तपो द्वन्द्वसहनम्। स्वाध्यायो मोक्षशास्त्राणामध्ययनं प्रणवजपो वा। ईश्वरप्रणिधानं तस्मिन्परमगुरौ सर्वकर्मार्पणम्। योगरसायनग्रन्थे स्वामिब्रह्मानन्दैरुक्तम्-

प्रथमं विषयत्यागो, द्वितीयमनकूलता।
तृतीयं गुरुसंयोगश्चतुर्थं चेशचिन्तनम्[50]॥

सर्वप्रथमन्तु विषयत्याग अर्थात् शमदमपरिपालनम्। शमो नाम मनोनिग्रहः, दमो नामेन्द्रियनिग्रहणम्। शमदमपरिपालने हेतुर्वर्तते बहिर्मुखी चेतनाया अन्तर्मुखीकरणम्। द्वितीयं वर्तते योगविषयकानुकूल्यम्। अत्रानुकूल्येन सर्वतोभावेन योगविषयकानि नेतिधौत्यादि साधनानि, दुग्धघृतादि भोज्यानि, शुद्धवातावरणस्थानादीनि च गृहीतानि सन्ति। तृतीयं वर्तते गुरुसंयोगः, अत्र गुरुशब्देन सिद्धपरम्परया दीक्षितो वेदान्तयोगतन्त्रमार्गत्रयैकीकृत्य स्वस्वरुपानुसंधाने कृतभूरिपरिश्रमेणात्मतत्त्वविज्ञो ज्ञेयः। गुरुविषयेऽत्यन्तप्रसिद्धोऽयं श्लोकः –

सिद्धं सत्सम्प्रदाये स्थिरधियमनघं श्रोत्रियं ब्रह्मनिष्ठं,
सत्त्वस्थं सत्यवाचं समयनियतया साधुवृत्त्या समेतम्।
दम्भासूयादिमुक्तं जितविषयगणं दीर्घबन्धुं दयालुं,
स्खालित्ये शासितारं स्वपरहितपरं देशिकं भुष्णुरीप्सेत्[51]॥

चतुर्थमीशचिन्तनम्- यथा तु योगदर्शने ईश्वरप्रणिधानाद्वा इति सूत्ररूपे ईशचिन्तनं प्रदर्शितम्सूत्रकारैः महर्षिपतञ्जलिभिः। अस्यैव व्यासभाष्ये प्रणिधानाद्भक्तिविशेषादावर्जित ईश्वरस्तमनुगृह्णात्यभिध्यानमात्रेण। तदभिध्यानमात्रादपि योगिन आसन्नतरः समाधिलाभः

[49]यो०द० – साधनपादे सू.स० 32
[50]यो०रसा० – श्लोक स. 13
[51]वेदान्तदेशिकः

समाधिफलञ्च भवतीति। कोऽयमीश्वरो नामेति- क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः[52]। तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम्[53]। पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्[54]। तस्य वाचकः प्रणवः[55]। तज्जपस्तदर्थभावनम्[56]। ततःप्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाऽभावश्च[57] ये तावदन्तराया व्याधिप्रभृतयस्ते तावदीश्वप्रणिधानान्न भवन्ति। स्वरूपदर्शनमप्यस्य भवति। शिवसंहितायां पञ्चमपटले चतुर्विधसाधकानां वर्णनं सम्प्राप्यते। यथा तु-

चतुर्धा साधको ज्ञेयो मृदुमध्याधिमात्रकाः।
अधिमात्रतमः श्रेष्ठो भवाब्धौ लङ्घनक्षमः[58]॥

1. मृदुसाधकलक्षणम् – मन्दोत्साही, सम्मूढः, रोगग्रस्तः, गुरुदूषकः, लोभी, पापमतिः, बह्वाशी, वनिताश्रयः, चपलः, कातरः, पराधीनः, अतिनिष्ठुरः, मन्दाचारः, मन्दवीर्यकः मानवो मृदुसाधको भवति। प्रस्तुतमृदुसाधकलक्षणक्रमे तमोगुणविशिष्टकिञ्चिद्रजोगुणान्वितानां जनानां कथनं वर्तते। प्रायोस्मिन्युगे प्रस्तुतगुणान्वितानां बाहुल्यं परिदृश्यते। कारणन्त्वत्र प्रारब्धपुरस्सरमाधुनिकाहारव्यवहारविचारादिक्रमे भौतिकभावानां बाहुल्यं मन्ये।

द्वादशाब्दे भवेत्सिद्धिरेतस्य यत्नतः परम्।
मन्त्रयोगाधिकारी स ज्ञातव्यो गुरुणा ध्रुवम्[59]॥

इत्याकारकसाधकान्सिद्धिः गुरुनियोगे द्वादशाब्दप्रयत्नपुरस्सरमभ्यासात्भवति। अत्र प्रस्तुतकाले न्यूनाधिक्यं गुरुकृपाप्रारब्धादिप्रभावात्भवितुं शक्यते। चतुर्विधयोगे मन्त्रयोगसंज्ञके

[52]यो.सू. 1 -24
[53]यो.सू. 1 -25
[54]यो.सू. 1 -26
[55]यो.सू. 1 -27
[56]यो.सू. 1 -28
[57]यो.सू. 1 -29
[58]शि०सं० पञ्चमपटलस्य श्लो. स० 15
[59]शि०सं०पञ्चमपटलस्यश्लो. स० 16 -18

गुरूकृपावशादेतस्याधिकारत्वं ज्ञेयमिति। मन्त्रयोगे परम्परया दीक्षितो गुरुणा संप्राप्तमन्त्रस्य श्वासप्रश्वासचक्रावलोकनमन्त्रश्रवणपूर्वकं विधिः संज्ञेया। अस्तु, चतुर्विधयोगो वर्तते -

मन्त्रयोगो हठश्चैव लययोगस्तृतीयकः।
चतुर्थो राजयोगः स्यात्स द्विधाभावविवर्जितः[60]॥

मन्त्रहठलयराजेत्यात्मको योगश्चतुर्विधः। राजयोग एव लक्ष्यमस्मिन्नेव योगस्य पूर्णत्वं द्वैताभावत्वं संप्राप्यते। सर्वं खल्विदं ब्रह्मेत्यात्मकानुभूतिः संजायते।

2. मध्यमसाधकलक्षणम् – समबुद्धिः, क्षमायुक्तः, पुण्याकाङ्क्षी, प्रियम्वदः, सर्वकार्येषु सामान्यो मध्यमसाधको भवति। [61]प्रस्तुतमध्यमसाधकलक्षणक्रमे रजोविशिष्ट-किञ्चिद्सत्त्वगुणान्वितानां वर्णनं वर्तते। जपाद्यभ्यासप्रभावादेव मृदुसाधकानां स्तरोत्थानादयं मध्यमस्तरः संजायते। प्रायः साधकान्पूर्वजन्मनि सुकृतानां प्रभावाद् स्वभाविकोऽयं स्तरः संप्राप्यते। एषां स्तरीकानां कृते लययोगस्योपदेशो गुरुभिः दीयते। लययोगेन प्रतिप्रसवो मुख्यार्थः, परञ्चात्र निश्चितकेन्द्रमधिकृत्य मनःप्राणानां लयो ज्ञेयः। अन्तःकरणशुद्धिरभावे लययोगस्य परिकल्पनाऽप्यसम्भवम्। मन्त्रहठलययोगेषु कदाचिदपीत्थन्नास्ति यत् एते सर्वे पृथकाः, अपि तु एते सर्वे राजयोगसिद्ध्यर्थं प्रतिस्तरे सहायकाः। यदि तु साधको मध्यमस्तरीयो लययोगाधिकारी वर्तते तर्ह्यपि मन्त्रयोगस्य तस्मिन्जीवने महत्त्वमस्त्येवापितु पूर्वादधिकं महत्त्वं वर्तते। लययोगस्य साधनाक्रमे लयप्राप्त्यर्थं हठविशिष्टमन्त्रयोगस्य प्रयोगोऽपेक्ष्यते। हठाभावे प्राणानां स्थैर्यत्वं एवञ्च मन्त्राभावे चित्तस्यशुद्धिः संभवन्नास्ति, तथा हठमन्त्रे विना लयप्राप्तिरसंभवेति।

3. अधिमात्रसाधकलक्षणम्–स्थिरबुद्धिः, लययुक्तः, स्वाधीनः, वीर्ययुक्तः, दयायुक्तः, क्षमावान्, सत्यवान्, शूरः, वयस्थः, श्रद्धावान्, गुरूपदाब्जपूजकः, योगाभ्यासरतश्च

---
[60]शि०सं०पञ्चमपटलस्य श्लो. स० 14
[61]शि०सं० पञ्चमपटलस्य श्लो. स० 19

अधिमात्रसाधको भवति। अधिमात्रसाधकलक्षणक्रमे जपाधिक्यत्वाद् लयविषयिका बुद्धिः परिपूर्यते। अस्मिन् स्तरे साधकेरजोविशिष्टसत्त्वाधिक्यं परिदृश्यते। बुद्धेः स्थैर्यत्वं वर्धनत्वात् लयः सञ्जायते। गुरोः निर्देशे योगाभ्यासाचरणात्वात् साधके मन्त्रलयपूर्वकः साङ्गहठयोगविषयिका योग्यता सञ्जायते।

एतस्य सिद्धिः षड्वर्षे भवेदभ्यासयोगतः।
एतस्मै दीयते धीरो हठयोगश्च साङ्गतः[62]॥

इत्याकारकसाधकान् सिद्धिः षड्वर्षकीय नैन्तर्यगुर्वाज्ञापूर्वकाभ्यासेन भवति। एषां साधकानां कृते गुरुभिः साङ्गहठयोगो दीयते। अत्राङ्गेन सप्तसाधनानां ग्रहणमपेक्ष्यते। तान्यङ्गानि सन्ति षट्कर्माणि, आसनानि,मुद्राः, प्रत्याहाराः, प्राणायामाः, ध्यानम्, समाधिः।

षट्कर्मणा शोधनञ्च आसनेन भवेद्दृढम्।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता॥
प्राणायामाल्लाघवञ्च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि।
समाधिना च निर्लिप्तं मुक्तिरेव न संशयः[63]॥

4. अधिमात्रतमसाधकलक्षणम्– महावीर्यान्वितः, उत्साही, मनोज्ञः, शौर्यवान्, शास्त्रज्ञः, अभ्यासशीलः, मोहरहितः, निराकुल, नवयौवनसम्पन्नः, मिताहारी, जितेन्द्रियः, निर्भयः, शुचियुक्तः, दक्षः, दाता सर्वजनाश्रयः, स्थितप्रज्ञः, क्षमाशीलः, सुशीलः, धर्मचारी, गुप्तचेष्टः, प्रियंवदः, शास्त्रे विश्वाससम्पन्नः, देवतागुरुपूजकः, जनसङ्गविरक्तः, महाव्याधिरहितः, अधिमात्रव्रतज्ञः, सर्वयोगसाधको अधिमात्रसाधको भवति।[64] प्रस्तुताधिमात्रतमसाधक-लक्षणक्रमे सत्त्वविशिष्टकिञ्चिद्रजोगुणान्वितानां जनानांवर्णनं वर्तते। प्रोक्तगुणधारिसाधके अन्तर्मुखताये पर्याप्तकारणानि भवन्ति। एतस्य साधकः सर्वविधयोगस्याधिकारी भवति।

---

[62]शि०सं० पञ्चमपटलस्य श्लो. स०20 -22
[63]घे०सं० प्रथमोपदेशे श्लो. स० 10 -11
[64]शि०सं० पञ्चमपटलस्य श्लो. स०23 -27

गुरुकृपाप्रभावादस्य लक्ष्यप्राप्तिः त्रिषु सम्वत्सरेषु भवत्येव यदि काले न्यूनाधिक्यं भवति तर्हि त्वत्र प्रारब्धादिपूर्वोक्तहेतुः मन्येत्। हठयोगप्रदीपिकायां षट्सन्मित्राणि वर्णितानि सन्ति। तानि मित्राणि गुणरूपे वर्तते यस्मिन् स अधिकारीति। आचार्यैरुक्तं यथा-

उत्साहात् साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्चनिश्चयात्।
जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्धयति[65]॥

उत्साहः, साहसम्, धैर्यम्, तत्त्वज्ञानम्, निश्चयः, जनसंगपरित्यागः एतेः गुणाः वर्तन्ते यस्मिन् स योगस्योत्तमोधिकारीति।

प्रस्तुतसर्वेषामाचार्याणां मतैक्यकेन्द्ररूपे योगदर्शनोक्त यमनियमावेव सम्प्राप्येते। स्वस्वरूपानुसंधानेत्यात्मकं लक्ष्यमभिधेय यमनियमयोः परिपालनेन स्वयमेव विभिन्नगुणानामत्पत्तिः जायते। अतो निष्कर्षरूपेणायं कथयितुं शक्यते यत् योगस्याधिकारि-विशेषो वर्तते सैव यो मात्रमोक्षमभिलक्ष्य यमनियमौ परिपाल्येतेइत्यलम्।

अधिकारिस्वरूपम्

शिवसंहिता	मृदुसाधकः, मध्यमसाधकः, अधिमात्रसाधकः, अधिमात्रतमसाधकश्च
योगदर्शनम्	उच्चमध्यमाधमकोटयः
हठयोगप्रदीपिका	दशविधयमनियमसम्पन्नः
वेदान्तः	साधनचतुष्टयसम्पन्नः

[65]ह०प्र० प्रथमोपदेशे श्लो. सं. 16

1.2देशकालपरिस्थितीनां वर्णनम्

कस्यापि लक्ष्यप्राप्त्यर्थं निश्चितगुणसमवायैः सह देशकालपरिस्थितीनामपि विशिष्टमहत्त्वं वर्तते। पूर्वापूर्वसम्पूर्णप्रकरणे सदेदं स्मरेत् यत् योगस्योद्देश्यमात्मज्ञानं वर्तते। य इत्यात्मकं लक्ष्यमभिलक्ष्य कृत्संकल्पाः सन्ति तेषां कृते एवाचार्यैः वर्णनं कृतम्। उद्देश्यभेदेन प्रस्तुतप्रक्रमेऽपि भेदः भवितुं शक्नोति। अस्तु, अत्र देशकालपरिस्थितिविषयकवैशिष्ट्ये कारणं वर्तते प्राकृतिकसहयोगस्य प्राप्तिरिति। प्राकृतिकसहयोगेनाभिप्रायो वर्तते- पूर्वाचार्यैः स्वानुभवेन सदेशकालश्च निर्देष्टितो यो योगसिद्ध्यर्थं सहजैव सहायको वर्तते। यत्राल्पाभ्यासोऽपि तीव्रफलदायकः। यत्राभ्यासप्रारम्भेन विघ्नानामप्राप्ति अथवा न्यूनविघ्नाः प्राप्यन्ते उत् विघ्नशमने आनुकुल्यं भवति। योगक्षेत्रे विशिष्टरुपेण श्रीघेरण्यसंहितायां हठयोगप्रदीपिकायाञ्च योगोपयोगी स्थानकालपरिस्थितिविषये वर्णनं प्राप्यते। यथा तु श्रीघेरण्यसंहितायां प्राणायामनिरूपणक्रमे पञ्चमोपदेशे आचार्यैःकथितः –

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम्।
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात् प्राणायामं च साधयेत्[66]॥

प्रथमं स्थानं लभ्येत्, तदनन्तरं योगप्रारम्भानुकूलितकालस्य प्रतिक्षा करणीया, प्रतिक्षाकाले सूक्ष्मव्यायामशास्त्रचिन्तनादि कर्तुं शक्यते। ततः परं मिताहारमाचरणीयम्। मिताहारस्य पालनं प्रारम्भतः आचरणेऽपि न कोऽपि दोषः, अपितु करणीयमेव, तर्हि कथं स्थानकालानन्तरं मिताहारस्य वर्णनं कृतम्? अत्र नाडीशुद्धौ मिताहारस्यप्रामुख्यं तथा च प्रारम्भिककाले मिताहारभङ्गेऽपि न क्षतिरिति सूचितम्। मिताहारानन्तरं नाडीशुद्धिं ततः परं प्राणायामं साधेयम्।

[66]शि०सं० पञ्चमपटलस्य श्लो. स०2

स्थाननिर्णयः- दूरदेशे, आरण्ये, राजधान्यां, जनसमूहे च योगारम्भं न कुर्वीत, यदि करोति तर्हि योगे सिद्धिं नार्हति। सम्प्रति हेतुपूर्वकं निषेधपक्षस्य विस्तारं क्रियते - अविश्वाशत्वाद् दूरदेशे न, अर्थात् यस्मिन्देशे कोऽपि भय अविश्वासो वा नास्ति स योगानुकूलिको देशः। दूरदेशे एतस्याभावो भवति। अतः त्याज्यः। अत्र सदेदं स्मरेत् एते नियमाः प्रारम्भिकसाधकानां कृते सन्ति। ये क्षुधापिपासाविमुक्ताः सन्ति ते यत्र निवसन्ति तदेवोचितं स्थानमिति। अस्तु, अरण्येवन्यजीवेभ्यः प्राणरक्षाविषयकोऽभावो भवति। अत अत्रापि योगस्यारम्भो न कुर्वीत। राजधान्यां जनान्तिके च सार्वजनिकत्वादर्थाद् योगविषयकगोपनीयतायारभावत्वादत्रापि न करणीयः। योगक्षेत्रे गुप्तता अनिवार्या। यथा योगाचार्यैरुक्तम्-

हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता।
भवेद् वीर्यवती गुप्ता निर्वीया तु प्रकाशिता[67]॥

अथाखिलविद्यापेक्षया हठविद्याया अतिगोप्यत्वमाह – सिद्धिमणिमाद्यैश्वर्यमिच्छता यद्वा कैवल्यसिद्धिं वाञ्छता योगिना हठयोगविद्या परमगोपनीयाऽस्ति। यतो हि गुप्ता हठयोगविद्याऽप्रतिहतैश्वर्यजननसमर्था स्यात्। अर्थात् कैवल्यजननसमर्था कैवल्यसिद्धि-जननसमर्था वा स्यात्[68]। अत्र गोपनीयतायाः मुख्यार्थ अधिकारिजनानां कृते विद्यायाः संरक्षणं वर्तते। अन्यानां कृते व्यर्थत्वादुतस्वाहङ्कारेत्यात्मकदोषसम्वर्धनत्वाद् न प्रदर्शनीया। अस्तु, योगस्थानानि कानिसन्ति यत्राभ्यासेन योगे सिध्दिस्सम्भवति। एतदर्थं पूर्वक्रमिकाग्रिमश्लोकत्रये आचार्यैरुक्तम्। सुदेशे अर्थात् स्वच्छाभयभावयुक्तक्षेत्रे, धार्मिकस्थाने, योगानुकूलभोज्य-सम्पन्नक्षेत्रे शान्तैकान्ते एकं प्राचीरैः परिवेष्टीतं, कीटवर्जितं, नात्युच्चं नातिनिम्नं, गोमयलिप्तं च कुटीरं कृत्वा, यस्मिन्कुटीरे एव वापीकूपतडागो भवेत् अर्थात् जलविषयकोऽभावो न्यूनता

[67]ह॰प्र॰प्रथमोपदेशे श्लो. सं. 11
[68]ब्रह्मानन्दविरचितायाम् ज्यो॰टी॰ पृ. स॰ 11

वा न भवेदित्याकारकगुप्तस्थाने योगाभ्यासं प्राणायामं समभ्यसेत्[69]। हठयोग-प्रदीपिकायामाचार्यैः स्थानविषये निगदितम् –

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरूपद्रवे।
धनुःप्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते॥
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना॥

हठाभ्यासयोग्यं देशं निरूप्यते - राज्ञः कर्म भावो वा राज्यं तच्छोभनं यस्मिन्स सुराज्यस्तस्मिन्सुराज्ये, धर्मवति प्रदेशे, सुभिक्ष इत्यनेनानायासेन आहारादिलाभः सूचितः, निरूपद्रवे चौरव्याघ्राद्युपद्रवरहिते, धनुषः प्रमाणं धनुः प्रमाणं चतुर्हस्तमात्रं तत्पर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते अर्थात् यत्रासनं ततश्चतुर्हस्तमात्रे शिलाग्निजलानि न स्युरित्यर्थः। जनसमागमाभावात्कलहाद्यभावत्वात् एकान्ते विजने, जनसंमर्दे तु कलहादिकं स्यादेव। तदुक्तं भागवते –

वासे बहूनां कलहो भवेद्वातभवेद्वार्ता द्वयोरपि,
तादृशे मठिकामध्ये च हठभ्यासार्थं वसेत्[70]।

मठं कीदृग्भवेत् इति जिज्ञासायामाह-

अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं,
सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निशेषजंतूज्झितम्।
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितम्,
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासासिभिः॥

अल्पद्वारम्, गवाक्षादिः निम्नप्रदेशे मूषकादिबिलरहितञ्च स्थानम्, अत्युच्चे आरोहणे श्रमत्वात्, अतिनीचेऽवरोहणे श्रमत्वात् समतलप्रदेशः, समीचीनतया गोपुरीषलिप्तं मलरहितं

---

[69]घे॰सं॰ पञ्चमोपदेशस्य श्लो॰ स॰3 -7
[70]ब्रह्मानन्दविरचितायाम् ज्यो॰टी॰ पृ. स॰ 12

स्थानम्, निखिलमशकादिजन्तुभिः त्यक्तं स्थानम्,मठाबहिः प्रदेशे मण्डपवेदिकूपरमणीयम्, सम्यग्भित्तियुक्तञ्च मठरूपात्मकं स्थानं सिद्धहठयोगाभ्यासिभिः सेवनीयम्। नान्दिकेश्वरपुराणेऽपि एवमेव मठलक्षणं दृश्यते[71]-

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः।
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव सदाभ्यसेत्[72]॥

ब्रह्मपुराणे[73] योगोपकारकस्थानविषयकवर्णनं प्राप्यते। योगी विजने आश्रमे निश्शब्दगुहायां भयशून्यपर्वते जनाभावभवने शुचौ रम्ये च देवालये रात्रौ प्रथमप्रहरे, अन्तिमप्रहरे च योगाभ्यासार्थं निर्दिशति।

मठलक्षणमुक्त्वा मठे यत्कर्तव्यमप्याह – पूर्वोक्तलक्षणयुक्ते मठे स्थित्वा अशेषचिन्तारहितः गुरुणोपदिष्टमार्गेण नित्यं योगमेवाभ्यसेत्। तदुक्तं योगबीजे –

मरुज्जयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा।
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणाजयं बुधः॥[74]

कालनिर्णयः - अस्मिन्प्रकरणे योगारम्भार्थमुत्कृष्टकालस्य वर्णनं क्रियते -योगप्रारम्भे कालनिषेधविषयकवर्णनं प्राप्यते - हेमन्ते मार्गपौषयोः, शिशिरे माघफाल्गुनयोः,ग्रीष्मे ज्येष्ठाषाढयोः, वर्षायां श्रावणभाद्रयोश्च योगारम्भं न करणीयम्। यदि कोऽपि पूर्वोक्तकाले योगारम्भं करोति तर्हि योगः स्वयमेव वातपित्तादिविकारकारको भविष्यति। निषेधकालवर्णनानन्तरं योगप्रारम्भार्थं श्रेयस्करकालं लिख्यते –वसन्ते चैत्रवैशाखयोः, शरदि आश्विनकार्तिकयोश्च योगस्यारम्भं समाचरेत्। अस्मिन् काले योगारम्भे सति लक्ष्यसिद्धिर्जायते। तथा च निश्चितमेव कफपित्तादिविकाराणामभावत्वं सन्दृश्यते। सम्प्रति, उपयुक्तकालमुक्त्वा

---

[71]ब्रह्मानन्दविरचितायाम् ज्यो०टी० पृ. स०14
[72]प्रथमोपदेशे ह०प्र०श्लो. स०12 -14
[73]ब्र०पु०, 235/13 - 16
[74]ब्रह्मानन्दविरचितायाम् ज्यो०टी० पृ. स०16

ऋतुः तदनुभवश्च वर्ण्येते -चैत्रात् फाल्गुनपर्य्यन्तम्, माघमासाच्च फाल्गुनपर्य्यन्तमिति मतद्वयेऽपि प्रतिद्विमासम् एकः ऋतुः तिष्ठति, किन्तु एकस्य ऋतोः अनुभवस्तु चतुर्मासेषु भवति। वसन्तर्तुः चैत्रवैशाखयोः भवति, तस्य अनुभवस्तु माघमासतः वैशाखपर्यन्तं जायते। ग्रीष्मर्तुः ज्येष्ठाषाढयोः सम्पद्यते, अनुभवश्चैत्रतः आषाढपर्यन्तं भवति। वर्षर्तुः श्रावणभाद्रपदयोः भवति, अनुभूतिस्तु आषाढतः आश्विनपर्यन्तं परिदृश्यते। शरदर्तुः आश्विनकार्त्तिकयोः भवति, तथा च भाद्रपदात् मार्गशीर्षपर्यन्तमनुभूयते। हेमन्तर्तुः मार्गशीर्षपौषयोः भवति, अनुभूतिस्तुकार्त्तिकतः माघपर्यन्तं जायते। शिशिरर्तुः माघफाल्गुनयोः भवति, मार्गशीर्षतः फाल्गुनपर्यन्तमनुभूयते। अपि च वसन्ते शरदि वा योगारम्भं कुर्यात्। उक्तकाले प्रारम्भत्वाद् अनायासेन योगः सिद्धो भवेदिति आचार्यैः कथ्यते –

वसन्तो वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत्।

तदा योगो भवेत् सिद्धो विनायासेन कथ्यते[75]॥

दैनिकाभ्यासीयकालविचारः- योगस्य श्रेष्ठमासम् ऋतुञ्च विवेच्याऽधुना अभ्यासकालो वक्ष्यते - प्रातःकाले सूर्योदये षड्वादने, मध्याह्ने द्वादशवादने, सूर्यास्ते गोधूलिवेलायां पुनः षड्वादने, अर्द्धरात्रौ द्वादशवादने षड्होरान्तरालिककालभागेषु चतुर्वारं प्राणायामान् अभ्यसेत्। यदि उक्तविधिना मासद्वयम् अव्यवधानेन प्रतिदिनम् अभ्यसेद्, तर्हि निश्चितमेवाऽविलम्बेन कफपित्तादिमलाबद्धस्नायुनां शुद्धिर्जायते। योगीनां यदा नाडीशुद्धिः भवति तदेव दोषनाशत्वात् योगस्यारम्भः सम्भविष्यति। [76]

---

[75]घे.सं. पृ. स. 56 -58
[76]शि.सं. पृ. स. 33

हठयोगारम्भकालनिर्णयः

क्र०स०	मासनाम	आङ्गलमासनाम	ऋतुर्नाम	योग्यायोग्यविचारः
1	वैशाखः	अप्रैल – मई	ग्रीष्मः Summer	अयोग्यः
2	ज्येष्ठः	मई – जून		
3	आषाढः	जून – जुलाई	वर्षा Monsoon	अयोग्यः
4	श्रावणः	जुलाई – अगस्त		
5	भाद्रपदः	अगस्त – सितम्बर	शरदः Autumn	योग्यः
6	आश्विनः	सितम्बर – अक्टूबर		
7	कार्त्तिकः	अक्टूबर – नवम्बर	हेमन्तः Late autumn	अयोग्यः
8	मार्गशीर्षः	नवम्बर – दिसम्बर		
9	पौषः	दिसम्बर – जनवरी	शिशिरः Winter	अयोग्यः
10	माघः	जनवरी – फरवरी		
11	फाल्गुनः	फरवरी – मार्च	वसन्तः Spring	योग्यः
12	चैत्रः	मार्च – अप्रैल		

मिताहारवर्णनम् - योगलक्ष्यप्राप्तौ भोजनविधानमिताहारस्य विशिष्टमहत्त्वं वर्तते। हठयोगशास्त्रेषु मिताहारस्य प्रायः सर्वत्रैव वर्णनं दरीदृश्यते। मुख्यावलम्बकरूपेषुमिताहारस्य निरूपणं वर्तते। अस्य हेतुः शरीरस्थचरमनिर्मितसारतत्वस्य निर्माणप्रक्रियायामत्यन्त-सूक्ष्मपरिवर्तनं वर्तते। यथाविधभोजनस्याशनं भवति तथाविधसारतत्त्वस्य निर्मितिरिति स्पष्टमेवास्ति। तस्य भोजनस्य प्रकृतिः भक्षके समायाति। अत्र भोजनमात्रायारपि योगदृष्ट्या

वैशिष्ट्यं वर्तते। एतस्यौचित्यमस्ति योगनियमपालने सहयोगः। यदि भोजनाधिक्यं भविष्यति तर्हि सम्पूर्णदिवसे निर्धारितविविधप्राणायामादिक्रियायां प्रवृत्तिर्नैव सम्भविष्यति। योगस्यानुष्ठाने व्यवधानं भविष्यति। ब्रह्मचर्येऽपि मिताहारस्य साक्षान्महत्त्वं वर्तते। इदमेव कारणं वर्तते हठयोगप्रदीपिकायांमुख्यसाधनरूपे मिताहारवर्णनम्, यथा –

यमेष्विव मिताहारमहिंसांनियमेष्विव[77]॥

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः।

अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्रकार्या विचारणा [78]॥

मिताहारस्य स्वरूपम्– उदरस्यार्धांशो भोजनेन, शेषार्धांशस्यार्धं जलेन, चतुर्थांशो वायुसंचरणाय भोजनजलादिना न पूर्येत्। ईश्वरस्य प्रसादरूपे सुस्निग्धमधुराहारः ग्रहणीयः[79]। कटुः कारवेल्ल इत्यादि, अम्लं चिंचाफलादि, तीक्ष्णं मरीचादि, लवणम्, उष्णं गुडादि, हरीतशाकम्, काञ्जिकम्, तिलसर्षपादि तैलम्, मद्यम्, मत्स्याजादिमांसम्, दधि, तक्रम्, कुलत्था, बदरिफलम्, हिंगुः, लशुनम्, पलाण्डुगृञ्जनमादकद्रव्यमाषान्नादिकं अपथ्यमिति[80]। योगिपथ्यन्तु गोधूमशालियवषाष्टिकश्यामाकनीवारादि, दुग्धमाज्यम्, शर्करा नवनीतम्, सितामधुनि, शण्ठी, पटोलफलम्, पञ्चशाकं जीवन्तीवास्तुमूल्याक्षी मेघनादपुनर्नवेति, मुद्गा द्विदलविशेषा, शुद्धजलञ्च सन्ति[81]। उपर्युक्ताऽऽहारनियमानां पालनं प्रारम्भिकसाधकानां कृते एवास्ति यतोहि यदा योगाग्निर्जायते तदा सर्वप्रकारकविषादीनामपि दहनं सम्भवति तर्हि अन्नेन किम्?

ब्रह्मपुराणे बलप्राप्तये कीदृशं भोजनं करणीयमेतस्य विस्तृतवर्णनं सन्दृश्यते। साधकैः हीङ्गुलकेसरौदनस्निग्धपदार्थानाञ्च सेवनं वर्जितं वर्त्तते। चिरकालपर्यन्तं दिवसे एकवारमेव

[77]ह० प्र० श्लो० सं० 1.38, पृ० सं० 27
[78]ह० प्र० श्लो० सं० 1.47 पृ० सं० 34
[79]सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः। भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते॥ ह० प्र० पृ० सं० 35
[80]ह०प्र० श्लो० सं० 51
[81]ह०प्र० श्लो० सं० 62

रुक्षयवभक्षणेन बलप्राप्तिविषयकप्रकरणं मिलति। दुग्धमिश्रितजलपानेन, नैकवर्षपर्यन्तं गुहायां निवासेन, मासपर्यन्तमखण्डोपासनेन च योगी बली भवति[82]। वस्तुतः योगसाधनाप्रभावेन अल्पाहारग्रहणेनाऽपि शरीरस्थसारतत्त्वस्योर्ध्वगमनत्त्वात् खेचर्यादिविधिना अमृतपाने योगी बलवान् भवति।

आहारप्रकारः

ग्रन्थनाम	पथ्याहारः	अपथ्याहारः
हठयोगप्रदीपिका	सुस्निग्ध-मधुर-शिवसम्प्रीत्यै मिताहाराः।	कटु-अम्ल-तीक्ष्ण-लवण-उष्ण-हरितशाक-सौवीर-तैल-तिल-सर्षप-मद्य-मत्स्य-अजादिमांस-दधि-तक्र-कुलत्थ-ककौल-पिण्याक-हीङ्गुल-शुनादयः।
हठरत्नावली	गोधूम-तण्डुल-यव-दुग्ध-घृत-माण्ड-नवनीत-शक्कर-मधु-पटोल-पञ्चशाक-मुद्ग-वर्षाजलञ्च।	तक्र-दधि-कोद्र-लशुन-कुलत्थ-तीक्ष्ण-लवण-उष्ण-हरितशाक-सर्षप-मद्य-मांसादयः।
घेरण्डसंहिता	शाल्यन्न-यवपिण्ड-गोधूम-माश-चणक-पटोल-पनस-कक्कोल-शुकाशक-द्राढिक-कर्कट-रम्भा-डुम्बर-कण्टकण्टक-अमरम्भ-बालरम्भ-रम्भादण्ड-मूलक-वार्ताकी-बालशाक-कालशाक-पटोल-पत्र-शुद्धसुमधुस्निग्धसुरसउदरार्धविवर्जित-मिताहाराः।	कटु-अम्ल-लवण-तिक्त-भृष्ट-दधि-तक्र-शाकोत्ट-मद्य-ताल-कुलत्थ-मसूर-पाण्डु-कुष्माण्ड-शाकदण्ड-तुम्बि-कोल-कपित्थ-कण्टबिल्ब-पलाश-कदम्ब-जम्बीर-निम्ब-लकुच-लशुन-कामरङ्ग-प्रियाल-हीङ्गु-शाल्मली-केमुक-नवनीत-घृत-क्षीर-गुड-रम्भा-नारिकेल-दाडिम-द्राक्ष-नवनी-धात्री-अम्लरसाश्च।
शिवसंहिता	घृत-क्षीर-मिष्ठान्न-चूर्णवर्जितताम्बूल-कर्पूराणि च।	आम्ल-रुक्ष-तीक्ष्ण-लवण-सार्षप-कटवश्च।

[82]ब्र०पु०, 239 / 43 - 44

1.2.1 गुरुमहत्त्वम्

अध्यात्मजगति गुरुशिष्यसम्बन्धः एव सर्वोपरि वर्तते। गुरुशिष्यसाधुसम्बन्धेन विना पारमार्थिकमार्गे गतिः नैव सम्भाव्यते। लौकिकदृष्ट्यापि भारतीयसमाजे सामान्यतया जीवनस्य प्रारम्भकर्त्री माता एवादिगुरुः, तदनन्तरमन्याः आचार्याः ये किमपि शिक्षयन्ति तेऽपि गुरवः भवन्ति। यद्यपि सामान्यजीवने प्रस्तुतस्वरूपविषये कापि समस्या नानुभवति, परन्तु यदाऽऽध्यात्मिकजीवने कस्त्वम्, कोऽहम्, कुत आयात इत्यात्मकाः प्रश्नाः मनसि उत्पद्यन्ते, तदा जिज्ञासावशाद् स्वस्तरादपि च प्राप्तसाधुवद्दृष्टजनानामनुकरणमस्माभिः आरभ्यते। अत्र तेषां जनानां कृते मया न निगद्यते येषां मनसि आध्यात्मिकभावान् प्रति कोऽपि आदरो नैवास्ति, ये केवलं पदधनमानप्राप्तये गुरुं प्रति व्रजन्ति। तैः ज्ञेयं यत् यावल्लक्ष्ये उदातत्वं नास्ति तावत् कथमुत्कृष्टस्य प्राप्तिस्सम्भविष्यति? अतः श्रेष्ठलक्ष्यं विधेयम्। अस्तु, उत्कृष्टान्तरिक-लक्ष्यप्राप्तये गुरुतत्त्वज्ञानमावश्यकम् वर्तते अतः शास्त्रतर्करीत्या गुरुतत्त्वं निरुप्यते- ये शिष्यधनमपहृत्य भोगेषूपरमन्ति ते गुरवः, न, ते तु भोगिनः एव। ये धनमानलोकाचार्ये रतास्सन्ति ते गुरवः, न, ते तु सामान्यमनुष्याः एव। ये काव्यकलाविशारदाश्शास्त्रविज्ञाश्च ते गुरवः, न, ते त्वपि विद्वान्सः एव। ये शास्त्रविज्ञाः, धनमानाद्विरक्ताः, आध्यात्मजिज्ञासवश्च ते गुरवः, न, ते तु सुसाधकाः एव। के तर्हि गुरवः? ये ऊर्ध्वरेतसाः, ब्रह्मनिष्ठाः, अध्यात्मतत्त्वविज्ञाः, मानापमानयोस्समाः, करुणादिदिव्यगुणयुक्ताः, कामादिदोषरहिताः, योगतन्त्रमन्त्रादिविभिन्नमार्गविज्ञाश्च ते गुरवःतदैवोच्यते–

सिद्धं सत्सम्प्रदाये स्थिरधियमनघं श्रोत्रियं ब्रह्मनिष्ठं,
सत्त्वस्थं सत्यवाचं समयनियतया साधुवृत्त्या समेतम्।
दम्भासूयादिमुक्तं जितविषयगणं दीर्घबन्धुं दयालुं,
स्खालित्ये शासितारं स्वपरहितपरं देशिकं भुष्णुरीप्सेत्[83]॥

---

[83]आचार्यवेदान्तदेशिकः

अर्थात् सत्सम्प्रदायस्थम्, स्थिरबुद्धित्वम्, श्रोत्रियत्वम्, ब्रह्मनिष्ठत्वम्, सात्त्विकाचरणत्वम्, सत्ववक्तृत्वम्, शास्त्रसम्मतकार्यकरणत्वम्, दम्भादिदोषरहितत्वम्, मनसेन्द्रियनिग्रहत्वम्, सौहार्दम्, कारुण्यम्, दुष्टाचरणस्यानुशास्तृत्वम्, प्राणिमात्रहितरतञ्च गुणयुक्तः गुरुः सदा पूज्यो भवति। गीतायां[84] स्थितप्रज्ञरूपे गुरुस्वरूपस्य वर्णनं प्राप्यते यत् सर्वान् मनोगतान् कामान् प्रजहाति, आत्मनि एव आत्मना तुष्टः, दुःखेषु अनुद्विग्नः सुखेषु च आसक्तिरहितः रागभयक्रोधमुक्तः, सर्वावस्थायां शुभाशुभं प्रति नाभिनन्दति, नाद्वष्टि सः स्थितप्रज्ञ इति उच्यते। तथा च सिद्धसिद्धान्तपद्धतौ पिण्डपदयोः समरसताप्रकरणे गुरुमहत्त्वविषये प्राप्यते- परमपदमिति स्वसंवेद्यम् अत्यन्ताभासाभासकमयम् इति। उक्तञ्च तत्त्वसंहितायामपि आत्मैव गुरु इति प्रतिपादनक्रमे आचार्यैः साधकानां कृते तुरीयातीतं ब्रह्मस्वरूपर्यन्तं मनोबुद्धिवागादीनां प्रवृत्तिसामर्थ्याभावत्वात् स्वसंवेद्यमेव परमं पदमिति द्योतितम्। अत एव नानाविधविचारचातुर्यचर्चाविस्मयाङ्गत्वाद् गुरुचरणकृपातत्त्वमात्रेण निरूपाधिकत्त्वेन निर्णेतुं शक्यत्वात् स्वसंवेद्यमेव परमं पदम् प्रसिद्धमिति सिद्धान्तः।

गुरुः योगक्षेत्रे सत्पथप्रदर्शको भवति। गुरुशक्तिपातात् तत्क्षणादेव स्वसंवेद्यसाक्षात्कार आत्मपरोक्षानुभूतिः समुत्पद्यते। ततो गुरुरेवात्र कारणमुच्यते। तस्माद्गुरुकटाक्षपातात् स्वसंवेद्यतया च महासिद्धयोगिभिः स्वकीयं पिण्डं निरुत्थानानुभवनेन समरसं क्रियते इति सिद्धान्तः[85]। गुरुकृपाप्रसादादेव परमपदप्राप्तिरिति सिद्धान्तो दरीदृश्यते यथा–गुरुदृक्पातनात्प्रायो दृढानां सत्यवादिनां सा स्थितिर्जायते॥

कथनाच्छक्तिपाताद्वा यद्वा पादावलोकनात्।
प्रसादात् स्वगुरोः सम्यक् प्राप्यते परमं पदम्॥

---

[84]भ.गी.अ., श्लो. स. 2 -55 -57
[85]सि.प. पृ.स. 62 -64

अर्थात् क्वचित् गुरोः दर्शनात्, वदनात्, पादावलोकनात्, क्वचित्तु गुरोः सन्तुष्टत्वाच्च शिष्यः शक्तिपातरीत्या परमपदमवाप्यते। अत एव शिवेनोक्तम्-

न गुरोरधिकं न गुरोरधिकं न गुरोरधिकं न गुरोरधिकम्।
शिवशासनतः शिवशासनतःशिवशासनतःशिवशासनतः॥

सद्गुरोर्लक्षणम्– वाङ्मात्रेण, दृक्पातमात्रेण, सम्यगवलोकनेन वा तत्क्षणान्मुहुर्विश्रान्तियुक्तं करोतीति यः स सद्गुरुर्भवति। नो चेन्निजविश्रान्तिं विना पिण्डपदयोः व्यष्टिसमष्ट्योः समरसकरणं न भवतीति सिद्धान्तः। तस्मान्निजविश्रान्तिकारकः सद्गुरुरभिधीयते, नान्यः। करुणारूपीखड्गेन शिष्यस्य पाशाष्टकं घृणाशङ्कादिकं छिनत्ति, तेन शिष्यः दोषाणां नाशेनकृत्स्नानन्दं लभते। ईदृशानन्दजनको गुरु एव सद्गुरुरिति कथ्यते। अत्र पाशाष्टकाणि सन्ति -

घृणा शङ्का भयं लज्जा जुगुप्सा चेति पञ्चमी।
कुलं शीलं तथा जातिरष्टौ पाशाः प्रकीर्त्तिताः॥[86]

गुरुशब्दव्युत्पत्तिः - 'गृणाति' अर्थात्सम्यक् चैतन्यविश्रान्तिमुपदिशति। विश्रान्तिशब्देन आत्मज्ञानं ग्राह्यम्, तेन परात्परं परमपदं प्रस्फुटति, तस्मात् तत्क्षणे एव स्वस्य साक्षात्कारो जायते। त्याज्यगुरुः कः? इति प्रश्ने सति आह[87]- ज्ञानहीनः, मिथ्यावादी, विडम्बकः, स्वात्मज्ञानानभिज्ञश्च गुरुः त्याज्यः। यथा शिलां तर्त्तुमसमर्थत्वात् अन्यान् अपि निमज्जति। अतः यः स्वयं पारं याति सः एव अन्यानपि निस्तारयति। भवसागरतितीर्षुः सद्गुरोर्वक्त्रात् प्राप्तयथार्थज्ञानं विना स्वस्वरूपानुसन्धाने साफल्यं नार्हति। गुरुं विना बहुशास्त्रकोटिभिः यथार्थतत्त्वज्ञानाय कृतः प्रयत्नः व्यर्थो भवति। आत्मज्ञानं तर्कशब्दविज्ञानात्, आचारात्, वेदपाठनात्, वेदान्तश्रवणात्, तत्त्वमसीति वाक्यबोधात्, हंसोच्चारणात्, जीवब्रह्मैक्यज्ञानात्,

---

[86]कुलार्णवतन्त्रे त्रयोदशोल्लासे- श्लो॰ सं॰- 90
[87]सि.प.पृ.स. 70 -71, 77 -80

ध्यानात्, जपात् वा न प्राप्यते। वस्तुतः पूर्वोक्तवर्णितसिद्धान्तामाचरणे अन्तःकरणशुद्धिः सम्पद्यते। इमानि कर्माणि आत्मज्ञानार्थं प्रथमसोपानरूपेण स्वीक्रियन्ते, ततः गुरुः पावनान्तःकरणे गुरुमन्त्रात्मकं शक्तिबीजं वपति। सद्गुरोः करुणां विनाअखिलाः दुर्गमाः सिद्धय असाध्याः, अत एव सर्वं विहाय गुरुः अवश्यं शुश्रूषव्यः।

योगसिद्धौ गुरुमहत्ता – गुरुमुखात् प्राप्तविद्या वीर्यवती भवति, तदभावे तु निष्क्रिया, फलहीना, दुःखदा च जायते। ये गुरुं सन्तुष्य यत्नेन विद्यामुपासते, तस्याः विद्यायाः फलमविलम्बेन प्राप्यते। यतो हि आध्यात्मिकक्षेत्रे गुरुरेव मातृपितृदेवरूपेण आमनन्ति। गुरोरनुग्रहादेव निर्मलान्तःकरणवन्तः परमलक्ष्यं प्राप्नुवन्ति। अत एव मनसा वचसा कर्मणा पूर्णरूपेण गुरुः सेवनीयः। सम्प्रति गुरुपूजाविधिः कथ्यते – गुरोः प्रदक्षिणात्रयं कृत्वा वामहस्तेन दक्षिणपादम्, दक्षिणहस्तेन वामपादं संस्पृश्य अष्टाङ्गेन नमस्कारः कुर्यात्। श्रद्धावन्तः सिद्धिमाप्नुवन्ति, न तु गुरुविहीनाः। अपि च लोकसङ्गयुक्तः, अविश्वासिनः, गुरुपूजाविहीनः, बहुगुरूपासकाः, मिथ्यावादिनः, निष्ठुरभाषिणः, गुरुरुष्टजनाः कदापि सिद्धिं नार्हति। गुरुवक्त्रसमुद्भवयोगतन्त्रादिविद्यायां सन्देहस्य लेशोऽपि स्थितिर्न सम्भवति। शब्दज्ञानात्प्रक्रियायां भेदत्वं वर्तते, तस्य भेदस्य निवृत्तिर्गुरुकृपां विना सम्भवन्नास्ति। गुरुशक्तिः कीदृशी वर्तते? गुरुशक्तिस्साक्षात्परमेश्वरी-शक्तिरेवास्ति। तस्य प्राप्तिरपि नैकजन्मनां पुण्यानां प्रभावादेव भवति। आदिशङ्कराचार्यैरुक्तम्-

दुर्लभं त्रयमेवेतद्देवानामनुग्रहम्।
मनुष्यत्वं मुमुक्षत्वं महापुरुषसंश्रयः[88]॥

यथा तु मुण्डकोपनिषद्यपि –स यो ह वै तत्परमं ब्रह्मवेद ब्रह्मैव भवति, नास्याब्रह्मवित्कुले भवति। तरतिशोकं तरति पाप्मानं गुहाग्रन्थिभ्यो विमुक्तोऽमृतो भवति[89]।

---

[88]वि.चू. श्लो.स. 3
[89]मु.उ. म.स. 9

इदृशी साक्षाद्ब्रह्मणश्शक्तिः अधिकारिगुणानामाधिक्ये एव प्राप्यते। कस्तर्हि अधिकारी? साधनचतुष्टय सम्पन्नोऽधिकारी। यमनियमपरिपालकोऽधिकारी। एका शङ्कात्र समुद्भवति– गुरुप्राप्तये सन्नद्धेयमुतान्तःकरणशुद्धिविषयककार्याणां कृते प्रयतितव्यम्?

योग्यतानुसारमेव मार्गदर्शकानां प्राप्तिरिश्वरेच्छानुसारं स्वयमेव भवति। अत्र विशिष्टप्रयत्नस्य महत्त्वं नास्ति, यतोह्यधिकारात् पूर्वं ज्ञानप्राप्तेऽपि तस्य संरक्षणं समुचितरीत्या नैव सम्पद्यते, गुरोपदिष्टभावानामवबोधनमपि नैव जायते। अवबोधनेऽपि तज्ज्ञानं प्रयोगकरणाय न भवति। अतोधिकारिगुणानां प्राप्तये, शास्त्राध्ययनपूर्वकमुपासनादिकार्ये च कालव्यय एव श्रेयस्करः। तपोयज्ञदानादिनाऽन्तःकरणं प्रशुद्ध्यति। अन्तःकरणशुद्धत्वे सति विवेकवैराग्यादिदिव्यगुणानामुत्पतिर्जायते। तस्मादधिकारत्वं लभते। यत्राध्यात्मिकाधिकारत्वं वर्तते तत्र गुरुप्राप्तिस्सुनिश्चितम्। गुरोः महत्त्वं प्रदर्शयन् आदिशङ्कराचार्यैरुक्तम् यत् यस्य मौनत्वेऽपि, दर्शनेनैव सर्वविधाध्यात्मिकसंशयाः छिद्यन्तेऽसौ गुरुरिति –

चित्रं वटतरोर्मूले वृद्धाः शिष्या गुरुर्युवा ।
गुरोस्तु मौनं व्याख्यानं शिष्यास्तु छिन्नसंशयाः[90]॥

*****

[90]द.मू.स्तो. श्लो.स. 12

द्वितीयोऽध्यायः – प्रधानदशमुद्राणां तत्त्वनिर्णयः

योगसाधनायां मुद्राणामौचित्यप्रदर्शनं तदेव सम्भाव्यते यदा प्रक्रियापक्षस्यादुष्ट-स्वरूपज्ञानं भवेत्। यथार्थस्वरूपबोधाय नैकाधुनिकाचार्याणां योगानुसन्धातॄणां साधकानाञ्च विचारान् प्रगृह्य शास्त्रसम्मतरीत्या प्रधानदशमुद्राणां स्वरूपमौचित्यावबोधाय विभिन्नयोगसम्प्रदायेषु प्राप्तप्रक्रियाणाञ्च वक्ष्यमाणाध्याये प्रदर्शनं क्रियते। प्रमुखसाधन-भूतज्ञानविवर्द्धनाय मुद्राभिस्सह चक्रकेन्द्रप्राणानां विशिष्टसम्बन्धोल्लेखपूर्वकं ब्रह्मचर्यस्य योगसाधनायां कीदृशं महत्त्वमिति प्रतिपादनानायमध्यायो विरच्यते।

2.1 प्रमुखदशमुद्राणां स्वरूपनिदर्शनम्

विभिन्नमुद्राणां विभिन्नयौगिकग्रन्थेषु न्यूनाधिक्यरूपेण वर्णनं प्राप्यते। यथा – गोरक्षसंहिताग्रन्थे पञ्चमुद्राणामेव वर्णनं मिलति – मूलबन्धमुद्रा, उड्डीयानमुद्रा, जालंधरबन्धमुद्रा, महामुद्रा, खेचरीमुद्रा च।शिवसंहितायां तथैव हठयोगप्रदीपिकायामपि दशमुद्राणां वर्णनं वर्तते यथा –

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
जालन्धरो मूलबन्धो विपरीतकृतिस्तथा।
उड्डयानं चैव वज्रोली दशमं शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम्[1] ॥

अपि च -

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्[2] ॥

---

[1] ह. प्र. 3.6-7
[2] शि.सं. 4.24-25

घेरण्डसंहितायां हठयोगप्रदीपिकायाःवर्णितदशमुद्राभिस्सह पञ्चदशान्यमुद्राणामपि वर्णनं प्राप्यते। यथा -

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी।
ताडागी माण्डुकीमुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा ॥
आश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी।
पञ्चविंशति मुद्राणि सिद्धदानीह योगिनाम्[3] ॥

अन्याः संक्षोभणी-द्रावणी-आकर्षणी-वशी-उन्माद-महांकुशमुद्राणाञ्चापि निर्देशास्तु प्राप्यन्ते। क्वचित्तु खेचरी-भूचरी-अगोचरी-चाचरी-उन्मनीत्यादि नाम्नाऽपि मुद्राणां कथनं प्राप्यते। एतासां सर्वासां मुद्राणां न्यूनाधिक्यरूपेण हठयोगप्रदीपिकायां वर्णितमुद्रास्वन्तर्भावो भवति। यतोहि सर्वेषु क्रियारूपेषु प्रयोगकाले केन्द्रपरिवर्तनादेव विभिन्नरूपेषु मुद्रायाः स्वरूपाण्यनुभूयन्ते। मुख्यतस्तु दशमुद्रास्वेव सम्पूर्णोद्देश्यप्राप्तिस्सामर्थ्यमस्त्येव[4]अन्यासां मुद्राणां कथनन्तु विभिन्नमार्गनिदर्शनमात्रमिति।

[3]घे.सं. 3.1-3
[4]इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम्

2.1.1 महामुद्रा

हठयोगप्रदीपिकायां महामुद्राविषये आचार्यैरुक्तम्-

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥

वामपादपार्ष्णिना गुदमेढ्रयोर्मध्यभागं संपीड्य प्रसारितदक्षिणपादाङ्गुष्ठमाकुञ्चिततर्जनीभ्यां दृढं धारयेद् ॥

कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः।
यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥

1. महामुद्रा

कण्ठे जालन्धरबन्धं कृत्वा पवनं सुषुम्नायां धारयेत्। अनेन मूलबन्धः सूचितः। यथा दण्डहतः सर्पो वक्राकारं त्यक्त्वा सरलः दण्डाकार इवाकारो यस्य स तादृशो भवति तथैव कुण्डलिनीशक्तिरपि प्रकर्षेण जायते। तथा कुण्डल्याधारशक्तिः शीघ्रमेव सरला भवेत्। कुण्डलीबोधे सति सुषुम्नायां प्रविष्टे इडापिङ्गलयोः प्राणवियोगात् मरणावस्था जायते।[5] तदनन्तरं शनैः शनैरेव वायुं रेचयेत् वेगान्न। वेगतो रेचने बलहानिप्रसंगात्। इयं महामुद्रा महासिद्धैरादिनाथादिभिः प्रकर्षेण दर्शिता। महामुद्राया अन्वर्थतामाह महान्तश्च ते क्लेशाश्च महाक्लेशा अविद्यास्मितरागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च ते आदयो येषां ते शोकमोहादीनां ते दोषाः क्षीयन्ते। मरणमादिर्येषां जरादीनां तेऽपि च क्षीयन्ते नश्यन्ति। तेनैव हेतुना विशिष्टा बुधा

[5]ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥

विबुधास्तेषूत्तमा महामुद्रां वदन्ति। महाक्लेशान्मरणादींश्च दोषान्मुद्रयति शमयतीति महामुद्रेति व्यत्पत्तेरित्यर्थः[6]। वामाङ्गे सम्यगभ्यस्य दक्षाङ्गे वामाङ्गतुल्या कुम्भकाभ्याससंख्यासमा संख्या भवेत्तावदभ्यसेत्। संख्यासाम्यानन्तरं महामुद्रां विसर्जयेत्। वामांगेऽभ्यासे पूरितो वायुर्वामाङ्गे तिष्ठति। दक्षाङ्गेभ्यासे पूरितो वायुर्दक्षाङ्गे तिष्ठति। यस्मान्महामुद्राभ्यासिनः पथ्यापथ्यविचारो नास्ति। तस्मात्सर्वे भुक्ता रसाः कट्वम्लादयो जीर्यते। नीरसा निर्गतो रसो येभ्यस्ते यातयामाः पदार्था जीर्यन्ति। घोरमिति। भुक्तमन्नं क्ष्वेडमपि पीयूषमिवामृतमिव जीर्यति। किमुतान्यदिति भावः। यः पुमान् महामुद्रामभ्यसेत्तस्य राजरोगः, कुष्ठगुदावर्तगुल्मा रोगविशेषः। अजीर्ण भुक्तान्नापरिपाकस्तानि पुरोगमान्यग्रेसराणि येषां महोदरज्वरादीनां तथा तादृशा दोषा दोषजनिता रोगाः क्षयं प्राप्नुवन्ति।एषा महामुद्रा नराणामणिमादयस्तासां कर्त्री अतः प्रयत्नेन गोपनार्ह यस्यकस्यचिदनधिकारिणो न दातुं योग्या[7]।घेरण्डसंहितायां[8] शिवसंहिताया[9]ञ्च प्रक्रियायां पूर्ववत्तुल्यत्वं दृश्यते। प्रक्रियादशायां यद् वैशिष्ट्यं वर्तते तस्योद्घाटनमपि अस्य शोधकार्यस्य लक्ष्यं वर्तते अतः प्रकाश्यते।

प्रक्रियावैशिष्ट्यम्– जानीमो वयं आसनप्राणायामैस्सह बन्धत्रयाणां समन्वयाद्या स्थितिः सञ्जायते तस्यैव नाम मुद्रेति। अत्रापि अस्यैव नियमस्य प्रयोगः प्रस्तूयते। सामान्यतया यद्

---

[6]ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिताः।
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥

[7]ह.प्र. 3.15-18

[8]पायुमूलं वामगुल्फे सम्पीड्य दृढयत्नतः।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदाङ्गुलः ॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत्।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ घे. सं. 3.6-7

[9]अपसव्येन सम्पीड्य पादमूलेन सादरम्।
गुरूपदेशतो योनिं गुदमेढ्रान्तरालगाम् ॥
सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन वै।
नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपरि ॥ शि. सं. 4.27-28

क्रियास्वरुपं हठयोगप्रदीपिकादिग्रन्थे आचार्यैरुक्तप्रक्रियायामेको विषयः संयोजनीयः। यदा पादप्रसारणानन्तरं पादांगुष्ठस्य दृढधारणं भवति तस्मिन्नेव समये पश्चिममार्गे प्राणानां प्रवाहो भवेदेतदर्थम् उज्यायीप्राणायाममभ्यासेत्।पूरकं कृत्वा उड्ड्यानबन्धनीयम्। मूलबन्धनं तु पूर्वे अस्त्येव तस्य दृढतायां काऽपि न्यूनता न भवेदिति मुख्यम्। अन्ते जालन्धरबन्धनीयम्। सम्पूर्णक्रियायां नेत्रोद्घाटनं न भवेत्। प्रक्रियाविसर्जने प्रथमं तावत् प्राणरेचनेन सह जालन्धरबन्धः त्यजनीयः तदनन्तरं उड्ड्यानबन्ध अन्ते मूलबन्धः। नेत्ररसनयोः स्थैर्यमत्यन्तमपेक्ष्यते। कपालकुहरे जिह्वाप्रविष्टा विपरीतमेति जिह्वायाः स्थितिः खेचरीमुद्रा अनया सह भ्रूवोरन्तरगता दृष्टिरेति नेत्रस्थितिः शाम्भवीमुद्रा द्वयोः योगादेव महामुद्रायाः पूर्णस्थितिः सञ्जायते।

2.1.2 महाबन्धः

हठयोगप्रदीपिकायामाह-

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम्।
निष्पीड्य वायुमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः।
सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत्[10] ॥

2. महाबन्धः

वामचरणस्य पार्ष्णिं गुदमेढ्रयोरन्तराले योजयेत्। वामोरूपरि दक्षिणपादं सम्यक् स्थापयित्वा , तदनन्तरं वायुं पूरयित्वा हृदये चुबुकं गाढं संस्थाप्य अर्थात् जालन्धरबन्धं संकृत्य गुदमेढ्रयोरन्तरालमाकुञ्च्य मूलबन्धं कृत्वा च मनः मध्यनाड्यां सुषुम्नायां प्रवर्तयेत्। यथाशक्ति कुम्भयित्वा मन्दं मन्दं वायुं रेचयेत्। वामाङ्गे सम्यगावर्त्य दक्षिणाङ्गे पुनर्यावत्तुल्यामेव संख्यां तावदभ्यसेत्।

[10] ह.प्र 3.19-21

इदं केषाञ्चित्त्वाचार्याणां मतं यदत्रजालन्धरबन्धे कण्ठसंकोचस्तं विवर्जयेद्विशेषेण वर्जयेत्। दन्तानां राजानो राजदन्ता, राजदन्तेषु तिष्ठतीति राजदन्तस्था, राजदन्तस्था चासौ जिह्वा च तस्यां राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धस्तदुपरिभागस्य संबन्धः प्रशस्तः। कण्ठाकुञ्चनापेक्षया प्रशस्तो भवेदिति भावः। अयं तु राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धस्तु सर्वाश्च ता नाड्यश्च सर्वनाड्यो द्वासप्ततिसहस्त्र संख्याकास्तासां सुषुम्नातिरिक्तानामूर्ध्वमुपरि वायोर्गतिरूर्ध्वं गतिस्तस्याः प्रतिबन्धकः। एतेन बध्नाति हि क्षिराजालम् इति जालन्धरोक्तं फलमनेनैव सिद्धमिति सूचितम्। अयमुक्तः खलु महासिद्धीः प्रकर्षेण ददाति। मृत्युपाशविमोचनेऽपि प्रवीणः। तिसृणां नदीनां वेणीसमुदायः स एव संगमः प्रयागस्तं विधत्ते। केदारं भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं केदारशब्दवाच्यं तं स्वान्तं प्रापयेत्[11]।

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलो वेधवर्जितौ[12] ॥

रूपं सौन्दर्यं चक्षुः प्रियो गुणो लावण्यं कान्तिविशेषः। तदुक्तम् मुक्ताफलेषु छायास्तरलत्वमिवान्तरम्।प्रतिभाति यदङ्गेषु तल्लावण्यमिहोच्यते इति। ताभ्यां सम्पन्ना विशिष्टा स्त्री युवति पुरुषं भर्तारं विना यथा यादृशी निष्फला तथा महामुद्रा च महाबन्धश्च तौ महावेधेन विनापि वर्जितौ रहितौ निष्फलौ व्यर्थावित्यर्थः।

[11]मतमत्र तु केषाञ्चित्कण्ठबन्धं विवर्जयेत्।
राजदन्तस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ॥
अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिरोधकः।
अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः ॥
कालपाशमहाबन्ध विमोचन विचक्षणः।
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ ह.प्र 3.22-24
[12]ह.प. 3.25

2.1.3 महावेधमुद्रा

स्वात्माचार्या हठयोगप्रदीपिकायां महावेधस्वरूपमाह –

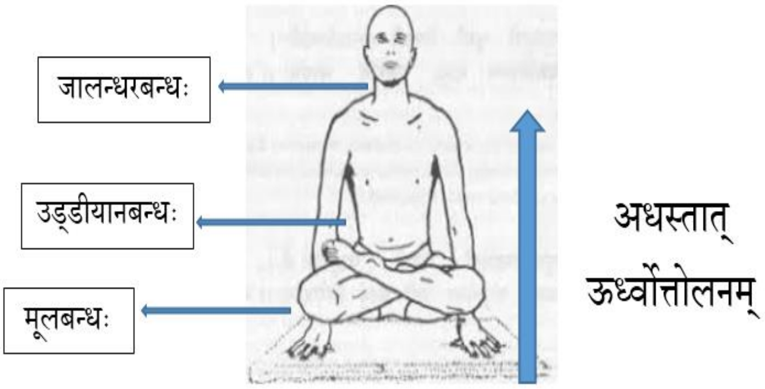
महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।

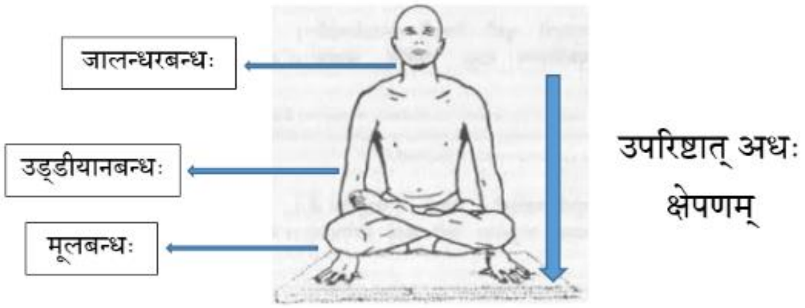
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सताडयेच्छनैः।

पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः[13] ॥

3. महावेधः





विशेषः – पद्मासनं सन्धृत्य त्रिबन्धं विधाय भूमिसंलग्नहस्ताभ्यां भूमेः किञ्चिदधोभागमुत्थाय च शनैः शनैः उत्तोलनप्रक्षेपणरीत्या सन्ताडयेत्।

[13]ह. प्र. 3.26-27

महाबन्धमुद्रायां स्थितो महाबन्धस्थितएकाग्राधीर्यस्य स एकाग्रधीर्योगी योगाभ्यासी नासापुटाभ्यां वायोर्ग्रहणं कृत्वा जालन्धरमुद्रया प्राणादीनां गतिमूर्ध्वाधोगमनादिरूपां निभृतं निश्चलं यथा भवति तथावृत्य निरुध्य कुम्भयित्वा भूमिसंलग्नतलयोर्हस्तयोरवलम्बनेन योनिस्थानसंलग्नपार्ष्णिना वामपादेन सह भूमेः किञ्चिदुत्थापितौ शनैः सम्यक् ताडयेत्। भूमावेव पुटयोर्द्वयमिडापिङ्गलयायुग्मगतिक्रम्योल्लंघ्य सुषुम्नामध्ये वायुः स्फुरति।

सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै।
मृतावस्था समुत्पन्नाततो वायुं विरेचयेत् ॥
एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम्।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥
अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने।
पुण्यसम्भारसन्धायि पापौघभिदुरं सदा ॥
सम्यक् शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम्[14] ॥

सोमश्च सूर्याश्चाग्निश्च सोमसूर्याग्नयः सोमसूर्याग्निशब्दस्तदधिष्ठिता नाड्य इडापिङ्गलासुषुम्ना ग्राह्यास्तेषां सम्बन्धः। तद्वायुसम्बन्धात्तेषां सम्बन्धः। अमृताय मोक्षाय जायते।इडापिङ्गलयोः प्राणसञ्चाराभावात् प्राणवियुक्तस्यावस्था समुत्पन्ना भवति। तदनन्तरं नासिकापुटाभ्यां वायुं शनैस्त्यजेत्। महामुद्रादित्रयं महागुह्यमतिरहस्यम्। यस्मात्वार्धकं प्राणदेहवियोगश्च तयोर्विशेषेण नाशनं जाठरस्य दीप्तिकरं कर्तृं अणिमा आदिर्येषां तेऽणिमादयस्ते च ते गुणाश्च तान् प्रकर्षेण ददातीत्यणिमादिगुणप्रदम्।एतत्त्रयं प्रतिदिनम् प्रतिप्रहरं अष्टवारं कुर्यात्। कीदृशं पुण्यस्य संभारः समूहस्य संधायि पुनः कीदृशं पापानामोघः पूरः समूह इति यावत्। तस्य भिदुरं कुलिशमिव नाशनं सदा सर्वदा यदाभ्यस्तं तदैव पापनाशनम्। सम्यक् साम्प्रदायिकी शिक्षा गुरूपदेशो विद्यते येषां ते तथा। एवं दिने दिने यामे यामेऽष्टधेत्युक्तरीत्या पूर्वसाधनं स्वल्पस्वल्पमेव कार्यम्।

---

[14]ह०प्र०, 3.28-31

2.1.4 खेचरीमुद्रा

सम्पूर्णहठयौगिकसाधनाक्रमे पूर्णतां प्राप्तये खेचरीमुद्रायाः महत्त्वं सर्वासु योगपरम्परासु मुक्तकण्ठेनाभिमतं दरीदृश्यते। पिण्डस्थशक्तिस्वरूपस्य ब्रह्माण्डपर्यन्तविस्तारायान्न-निद्रादिव्यवधानानान्निराकरणं खेचरीं विना न सम्भाव्यते इति सर्वेषां योगग्रन्थानां निष्कर्षवचनम्। अत्र विचारणीयं वर्त्तते कारणं किमस्त्यन्नादीनां परित्यागे उत उल्लङ्घने ? सामान्यरूपे तु वयं जानीमो यदन्नेन शरीरस्य पोषणं भवति। चतुर्विधगृहीतान्नेन[15] निष्कर्षरूपे वीर्यरजोनिष्पत्तिः सञ्जायते। अस्य निष्कर्षतत्त्वस्य प्रयोगो जीवनयापने सृष्टिवर्द्धने च सामान्यतया दृश्यते। इयं तु लौकिकी रीति, परञ्च योगमार्गे आध्यात्मिकजगति वा सारतत्त्वस्य संरक्षणम् उत अभिवर्द्धनं न केवलं जीवनयापनाय सृष्टिवर्द्धनाय एव विधीयते अपितु लौकिकजगतः पाराय, स्वमूलस्वरूपस्यापरोक्षानुभूतिप्राप्तये, स्थूलशरीरस्य कारणभूतानां पञ्चतत्त्वानां जयाय, सर्वं खल्विदं[16]ब्रह्मेत्यात्मकानुभूतिप्राप्तये च भवति।

प्रत्येकं मनुष्याणामिदं लक्ष्यं वर्त्तते यद् भक्तियोगादिना येन केनापि माध्यमेन स्वमूलस्वरूपं[17] प्रत्यक्षात्मकमनुभवेत्। योगमार्गे खेचरीमुद्रां विना विभिन्नक्रियापक्षाणां पूर्णत्वन्न भजते। अत्रैकं विशिष्टकारणं वर्त्तते – प्रत्येकं क्रियायाः स्वरूपमेवेत्थमस्ति यदि बहिर्गमनस्य निरोधनं तथा चान्तरिकमार्गस्योद्घाटनं न भविष्यति तावत् पर्यन्तं केवला श्रमरूपा एव सकला क्रिया। खेचरीमुद्रायामिदमेव स्वरूपमनुभवति, प्रथमस्तु प्रक्रियापक्षस्योद्घाटनं क्रियते – चालनदोहनादिना जिह्वायां कठोरत्वं लम्बायमानत्वञ्च समायाति। अन्ते मुखनासिकासमाहारकूपे अङ्गुष्ठमाध्यमेन विशिष्टगुप्तरीत्या क्रियाद्वारा तस्य मार्गस्य विस्तारो जायते। अत्र विशिष्टगुप्तरीतिशब्देन गुरुमुखाद् ग्राह्यमिति ज्ञेयम्। नित्याभ्यासेन गुरुनिर्देशेन च प्रारब्धप्रभावादल्पकाले दीर्घकाले वा जिह्वायाः प्रवेशनं मुखनासिकासमाहारकूपे भवति।

---

[15]भ. गी., पञ्चदशाऽध्याये, श्लो. सं. 14, पृ. 237
[16]छान्द.उ., तृतीयाध्याये, ख. सं. 14, पृ. 45
[17]वि. चू., श्लो. सं. 32, पृ. 13

इयमेव प्रक्रिया सर्वसामान्ये खेचरीमुद्राशब्देन व्यवह्रियते। परञ्चात्र बहवः पक्षास्सन्ति यस्योद्घाटनन्नास्ति।

यदि तु खेचरीविद्याया अवतरणमपेक्ष्यते तर्हि अनया पूर्वोक्तप्रक्रियया सह विभिन्नपक्षान् समायोज्येत। प्रथमस्तु वर्त्तते गुर्वाज्ञापालनम्, एतेन चित्तं पुनाति , चित्तशुद्धिप्रभावात् प्राणानामन्तर्मुखता स्वभाविकी सिद्धा। आज्ञापालननियमस्य योगसिद्धिपर्यन्तं महत्त्वं वर्त्तते। एतस्याभावे योगमार्गे कुत्रापि पतितुं शक्यते। विषयाकर्षणं, मायाप्रभावश्च दुस्तरौ स्तः। गुरुकृपा एवात्रावलम्बनमिति। योगशास्त्रेषु गुरुविषयकनिष्कर्षरूपे प्रचलितवचनं न गुरोरधिकं न गुरोरधिकमिति[18] सर्वेषु योगसम्प्रदायेष्वङ्गीकृतम्। अस्तु, खेचरीप्रक्रियायाः क्रमिकस्पष्टविवेचनं सिद्धगुरूपरम्परातिरिक्तन्नैवावगन्तुं शक्यते। यथा तु दृश्यामहे यद् योगशास्त्रे सर्वत्र गुप्ततायाः महत्त्वं[19] विलसति। यदि कोऽप्यनधिकार्यस्याः विद्यायाः प्रयोगपक्षे प्रवेष्टुमिच्छति तर्हि तस्य शरीरं मानसिकस्तरं वा विकर्तुं शक्यते। जिह्वाया लम्बायमानत्वं कठोरत्वञ्चापेक्ष्येते अपितु एताभ्यां सहितं चित्तस्याप्यन्तर्मुखतायाः अपरिहार्यमहत्वं शास्त्रे निर्दिष्टम्। अत्र चित्तस्य साक्षात्प्राणैः सह सम्बन्धात्स्वयमेव प्राणानाम् अन्तर्मुखत्वन्मन्वे। यदि कोऽपि शारीरिकश्रमतया जिह्वायाः मुखनासिकसमाहारकूपे प्रवेष्टुमर्हति तदपि सामान्यरूपेण किञ्चिदभ्यासप्रभावात् सामान्यचित्तस्थैर्यादधिकं किमपि न भविष्यति। अत्र लक्ष्यविषयकस्पष्टताभावे किमपि न भाव्यते।

विशिष्टप्राणिकक्रियया सह सूर्याग्निसम्बद्धक्रियानुष्ठानमपेक्ष्यते। सूर्यसम्बद्धक्रियायां विशेषरूपेणात्र सिद्धामृतसूर्यक्रियायोगस्य[20] वर्णनमपेक्ष्यते। अस्या सम्पूर्णप्रक्रियायाः ज्ञानं तु शब्दसुरतसङ्गमाश्रमे[21] आगत्य व्यवस्थितरीत्या ज्ञातुं पार्यते। परञ्चात्र सामान्यतया प्रक्रियायाः दिग्दर्शनं दरीदृश्यते – सूर्योदयात् सूर्यास्तात् च अर्धहोरा पूर्वमेव सूर्याभिमुखीभूय

[18]सि. सि. प., पञ्चमोपदेशे, श्लो. सं.66, पृ. 78
[19]ह.प्र., प्रथमोपदेशे, श्लो. सं. 11, पृ. 11
[20]स्वामिबुद्धपुरिमहाराजेन प्रचारितक्रियाविशेषः
[21]www.shabadsuratsangam.org

सामान्यासने प्रस्थाप्य मुख्यरूपेण नमनादिमुद्राभिः सह अनुद्घाटितनेत्रेण सूर्यगायत्रीमन्त्रोच्चारणं[22] करणीयम्, अस्या सम्पूर्णप्रक्रियाया पूर्णविवेचनं सिद्धामृतसूर्यक्रियायोगनामकपुस्तके[23] वर्त्तते ततः जानीयुः। अस्या क्रियाया अनुष्ठानेन किं भवति ? शरीरस्याग्निकेन्द्ररूपे मणिपूरचक्रस्य नाभिस्थानस्य वा ज्ञानं वर्त्तते। शरीरस्थनाभिचक्रस्याग्निः पाचनादेः, रक्तशोधने, विभिन्नान्तःस्राविग्रन्थिनां प्रक्रियायाञ्च सहायको विधीयते। अखिलजीवस्य जीवनेऽग्ने औचित्यं शारीरिकप्रक्रियायां महत्त्वपूर्णं वर्त्तते तद्वदेव ब्रह्माण्डे स्थितसूर्यस्य इमां पृथिवीं प्रति विशेषयोगदानं दृश्यते इति मन्यावहे। यदि सूर्यस्याभावो भविष्यति तर्हि धरायां जीवनस्य स्थितिर्न घटयते, यतोह्यन्नादिजीवन-रक्षकपदार्थानामभावो भविष्यति। स्पष्टत्वात् न विवेच्यते। योगसाधनायां शरीरस्थाग्नेः वर्द्धनमेव प्रारम्भिकलक्ष्यमस्ति। यदा देहाग्निरभिवर्द्धते तर्हि स्वयमेव विभिन्नकफ-पित्तादिदोषानांदहनम्, सारतत्त्वस्योर्ध्वगमनं, प्रत्येकं जीवं प्रति कारूणिकवृत्तिश्चोत्पद्यते इति योगसाधकानामनुभवात्सिद्धम्।

शरीरस्य दोषानां शमनेन मानसिकस्तरेऽपि विशिष्टगतिः सञ्जायते, आत्मिकशोधनेन सर्वविधात्मिकं प्रति क्रियाशीलत्वं विन्दते। अस्तु, विशुद्धक्रियादृष्ट्या योगाग्नेर्जागरणमपि अनया एव जायते। यतो हि योगाग्निर्जागरणस्य यत् स्वरूपं शास्त्रे निर्दिष्टं तस्यैव खेचरीमुद्राया फलश्रुतौ[24] वर्णनमवाप्यते। यदि देहाग्निजागरणं संवर्द्धनं वृणीते तर्हि क्रियादिना सह सूर्यसाधनायाः विशिष्टविधिनाऽग्निक्रियायाश्चानुष्ठानं परमसहायको भविष्यति इति मन्ये। अग्निक्रियायाः सम्पूर्णज्ञानं तु अग्निक्रियायोगनामकपुस्तके[25] वर्त्तते तत एवाप्तं पार्यते, परञ्चात्र सामान्यतया किञ्चिद् निर्दिष्यते। प्रचण्डबहिरग्निना सह विशेषनेत्रहस्तमुद्राद्वारासम्बन्धस्थापनं

---

[22]सू. उ., पृ. 442
[23]सिद्धामृत सूर्य क्रियायोग, स्वामी प्रिन्टर्ज, लुधियाना- 141001
[24]ह.प., तृतीयोपदेशे, श्लो. सं. 39-40
[25]पुस्तक महल, संस्करण मई 2011

मन्त्रोच्चारणरीत्या प्राणानाम् अग्न्यात्मकशक्त्याकर्षणञ्चेत्येवास्ति अग्निक्रियायोगः। अत्रापि बहिरग्निना सह सम्बद्ध्य साधकाः स्वान्तराग्नेः योगाग्नेः जागरणं विधीयन्ते। अस्तु, अत्र निष्कर्षरूपेणायं स्मरेत्, यदा शरीरे अग्निजागरणं जायते तदा शरीरस्थप्राणिकप्रक्रियायामपि विशिष्टपरिवर्त्तनं जागर्ति। शरीरे हृदि प्राणस्य, गुदे अपानस्य, समानस्य नाभिमण्डले, उदानस्य कण्ठे, व्यानस्य सर्वशरीरे च स्थितिर्वर्त्तते[26]। यदाग्निजागरणं भवति तदा प्राणापानयोः भेदकवद् भिद्यते। इत्थमपि वक्तुं शक्यते अग्निजागरणस्य पूर्णस्थितिः समानभेदेनैव सम्भविष्यति। यदा समानभेदत्वात् प्राणापानयोः गतिवैरुध्यं विनश्यति तदा स्वयमेव प्राणा इडापिङ्गलामार्गौ परित्यज्य सुषुम्नायां प्रविशन्ति। इयमेवास्ति स्थितिः, यस्यां साधकस्स्वयमेव अभावयोगे प्रविशति।

यदि साधकस्य लक्ष्यं महायोगो वर्त्तते तर्हि तस्यामवस्थायां गतिकारिकेयं खेचरीमुद्रा। यतोहि इतः पूर्वं साधकस्य विशिष्टगतिर्मुद्राणामभावे नैव सम्भाव्यते। इत्थमेव नास्ति यत् पूर्वोक्तावस्थापूर्वं मुद्राणां प्रयोग एव नास्ति। यथा तु प्रारम्भे एव कथितं मया, मुद्राणां प्रयोगस्थितिः द्विविधाऽस्ति। प्रथमा साधककृत्क्रियास्थितिस्तथा चान्या स्वयमेव प्रादुर्भावक्रियास्थितिः, यदा साधकैः प्रारम्भे क्रियाणां प्रयोगो विधीयते तदा लक्ष्यं वर्त्तते अग्निजागरणमिश्वरप्रणिधानं[27] वा। यदा मुद्रादिक्रियानुष्ठानप्रभावाद्देहाग्निः सञ्जायते, तदा मुद्राणामवतरणन्नैसर्गिकं भवति। अर्थात् प्रारम्भे या अनुष्ठीयन्ते साधकै अग्रे ता क्रिया अनायासेन सम्पाद्यन्ते। तस्य साधकस्य सामान्यावस्थायामपि खेचरीशाम्भव्यादि-मुद्राणामाचरणं श्वासप्रश्वासवद् विधीयते। तस्य सामान्यप्रक्रियायामपि लक्ष्यमन्तस्तिष्ठति। बहिःकार्यसम्पादनेऽपि तस्य सर्ववृत्तयः आभ्यन्तरत्वं कल्पते।

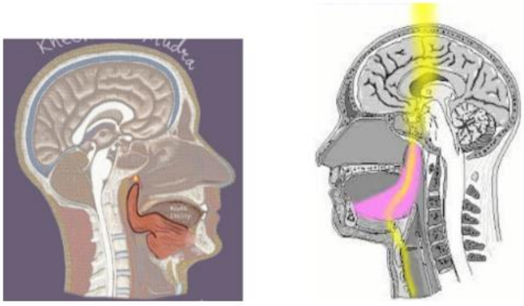
---

[26]शि, सं., तृतीयपटले, श्लो. सं., 7, पृ. 30
[27]यो.द., स. प., सू. सं. 23, पृ. 25

खेचरीमुद्राणां प्रारम्भोऽपि सहजावस्थायामेव वृणीते। कारणं वर्त्ततेऽत्र जिह्वायां लम्बायमानत्वं तदेव समायाति यदा प्राणानामूर्ध्वगमनं विधीयते। एतत्पूर्वं तु केवलं मुखनासिकासंयोगक्षेत्रपर्यन्तमेव जिह्वा गम्यते। कपालकुहरं तु ततः पूर्वं वर्त्तते। परञ्चेत्थमेवनास्ति यत् मुखनासिकासंयोगक्षेत्रे प्रविष्टजिह्वायाः किमपि महत्त्वमेव न। इयं प्रारम्भिकी प्रक्रिया वर्त्तते, एतदनन्तरमेवान्यस्थितिर्भाव्यते। प्रायः सर्वेषु योगशास्त्रेषु खेचरीमुद्रायाः गुप्तरीत्या वर्णनं दृश्यते, परञ्च हठयोगप्रदीपिकायाम् अस्याःकिञ्चित्स्पष्टरीत्या वर्णनं प्राप्यते। तत्र प्रक्रियापक्षे निगदितम् –

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तगता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥[28]

4. खेचरी



कपालकुहरे जिह्वाप्रविष्टा विपरीतगा

भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिः

[28] ह.प., तृतीयाध्याये, श्लो. सं. 32, पृ. 96

अस्मिन्श्लोके जिह्वया सह नेत्रस्थितेः महत्त्वं व्यक्तम्। जिह्वया सह नेत्रसंयोजनेनात्र खेचर्य्या सह शाम्भव्याः[29] सम्बन्धो जानीयुः। अत्र शाम्भवीमुद्रायाः संयोग एव खेचरीमुद्रायाः जागरणे हेतु वर्त्तते इत्थं एव नास्ति अपितु उभे परस्परे स्वसम्पूर्णे हेतू वर्त्तेते। अद्यत्वे अस्मिन्विषये भ्रमाधिक्यमस्ति। केचन सन्ति ये चिन्तयन्ति यत् विपरीतगा शब्दत्वात् अनुजिह्वं गमनमेव खेचरीमुद्रा, ते नेत्राभिमर्दनात् दृष्टज्योतिरेव शाम्भवीति मन्यन्ते। अत्र गुरूपरम्परायाः अभाव एव कारणं मन्ये। खेचरीमुद्रायाः प्रारम्भिकप्रक्रियामेवात्यन्तगहनत्वं दृश्यते किमन्यत्। ये गुर्वाज्ञापालनेऽसमर्थाः सन्ति ते तु प्रारम्भिकप्रक्रियायामेव शिथिलन्ति, ये दृढनिश्चयाः, श्रद्धावन्तश्च सन्ति ते एव प्राप्यन्ते इयं प्रक्रिया। छेदनप्रक्रियायाः[30] वर्णनं सर्वेषां कृते न दृश्यते। यतोहि योगपरम्परायां ये साधकाः स्थूलजिह्वावन्तो दृश्यन्ते तान् प्रति एव गुरुवर्या इमान् छेदनादिविषयकनियमान् निर्दिश्यन्ते। अन्यान् प्रति केवलं चालनदोहनमेव पर्याप्तं मन्यन्ते। अत्र कारणं वर्त्तते छेदनात् जिह्वायां काठिन्यं न सम्भविष्यति। ततः कुहरे जिह्वायाः दृढस्थितिः कथं भविष्यति ? अस्मिन् प्रक्रियाक्रमे क्रमशः प्राप्तमहामुद्रात्रिबन्धादीनामपि[31] विशिष्टमहत्त्वं वर्त्तते। मुद्राः क्रमशोऽभ्यासेनाप्यायन्ते। प्रारम्भे सति यदि साधको नित्यं क्रमप्रक्रियाया अनुष्ठानं विधीयते तर्हि निश्चितमेव प्रक्रियायां सारल्यं भविष्यति। खेचरीमुद्रायाः प्रारम्भिकचरणेऽप्यर्धाधिकहोरापर्यन्तं कुहरे जिह्वास्थापनेन विभिन्नरसानामनुभवनं, निद्रादेः अल्पतायामपि किञ्चिद्विश्रामादेव पूर्णप्रस्फुरणञ्च जायते। यदि कोऽपि साधकविशेषः गुर्वाज्ञारीत्येयमनुष्ठीयते तर्हि किमन्यत्। अस्याः फलश्रुतिक्रमे रोगनिद्राक्षुधातृषा-मुर्च्छामृत्यवश्चेति स्थितीनां अतिक्रमणो व्यक्तः[32]।

---

[29]ह.प., तृतीयाध्याये, श्लो. सं. 36, पृ. 165
[30]ह.प., तृतीयाध्याये, श्लो. सं. 33-35, पृ. 96-97
[31]ह.प., तृतीयाध्याये, श्लो. सं. 6-7, पृ. 85
[32]घे. सं., तृतीयाध्याये, श्लो. सं. 28-30, पृ. 36

प्राणानामूर्ध्वगमनाद् जिह्वायाः कुहरे प्रवेशात् च बिन्दुतत्त्वस्य क्षरणमधोमुखी[33] न भवति। बिन्दो ऊर्ध्वगमनमेव कारणं वर्त्तते विषादेः अप्रभावस्य। अत्र आधुनिकशारीरिकविज्ञानरीत्याऽपि विचारणीयम् - ते कथयन्ति शरीरे वीर्यस्योर्ध्वगमनाय काऽपि स्थितिर्नास्ति। ते चिन्तयन्ति यद्यथा द्रव्यरूपे वीर्यस्य बहिर्दर्शनं भवति तद्वदेव तस्य द्रव्यरूपे एवोर्ध्वगमनमपि भविष्यति, परञ्चेत्थं नास्ति। यथा रसादिधातवः परिशोध्यन्ते, रसो रक्ते, रक्तं मेदे इत्यादि प्रतिक्रमे परिवर्त्तन्ते तथैव वीर्यः ओजोरूपे परिवर्त्तते। अस्य वीर्यस्य ओजोरूपे परिवर्त्तनाय एव योगसाधनायां योगाग्नेर्वैशिष्ट्यं विलसितम्। योगाग्निना एव वीर्यरोजसि परिवर्त्तते। अस्य ओजसः सामान्यतया प्रतिशरीरमूर्ध्वगमनं वर्त्तत्येव परञ्चाल्पतया एव। काव्यादे उदये, शारीरिकश्रमे, विभिन्नक्रियाक्रमे च अस्माद् ओजसः एव शक्तिः (ऊर्जा) सञ्जायते। प्रतिशरीरमस्यां स्थितौ भेदो दृश्यते इयं प्रक्रिया वर्त्तते मुख्यकारणं प्रतिशरीरं कार्यभिन्नस्य। अस्य ओजसो घनीभूतस्वरूपमेवामृतमिति।यथा अत्युष्णजलात् वाष्पः, वाष्पस्य शैत्यतात् शुद्धजलं प्राप्नोति, तथैवात्रापि अग्निसंयोगात् वीर्यात् ओजस उत्पत्तिः, पुनः सहस्रारतः चन्द्रमण्डलादमृतरूपे[34] वर्षति। तस्य योगिनः सम्पूर्णशरीरमेवामृतकुण्डे परिवर्त्तते तेन प्रभावेन तस्य नाशो न जायते[35]। कूर्मपुराणे –

एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा।
ये युञ्जते महायोगं विज्ञेयास्ते महेश्वराः ॥[36]

अन्यास्तु सर्वे कुलघातकाः जन्मनो वैयर्थ्याद्[37]। यथा सर्वेषां बीजानां मुख्यः ऊँकारो वर्त्तते, यथा सर्वासु अवस्थासु मनोन्मनी मुख्या, यथा निरालम्बकः परमात्मा सर्वेषां देवानां प्रमुखः तथैव सर्वासु मुद्रासु एका मुख्यमुद्रा खेचरीति[38]।

---

[33]ह.प., तृतीयाध्याये, श्लो. सं. 42, पृ. 100
[34]ह.प., तृतीयाध्याये, श्लो. सं. 49, पृ. 102
[35]ह.प., तृतीयाध्याये, श्लो. सं. 45, पृ. 101
[36]ह.प., तृतीयाध्याये, ज्योत्स्ना टीका, श्लो. सं.47, पृ. 102
[37]ह.प., तृतीयाध्याये, श्लो. सं. 47, पृ. 101
[38]ह.प., तृतीयाध्याये, श्लो. सं.54, पृ. 106

पूर्वोक्तखेचर्याः सरलसामान्यप्रतिपादनेन जिज्ञासुजनानां कृते शास्त्रोक्तप्रायोगिकरीत्या विषयः प्रत्यपादि। खेचरीविद्यामन्त्रीय सप्तसप्तकीयस्वरसाधनायाः वर्णनं भिन्नप्रयोग-परिमार्गत्वादवारि। गुरुमार्गनिर्देशे गुप्तप्रयोगपक्षाणामनुशीलनमकारि, अत एवेतदर्थमेव शास्त्रीयशब्दज्ञानेऽपि गुरुमार्गानुसरणायाभिप्रेरि। मुखनासिकायोगकूपे जिह्वायाः प्रवेशनं साधनायाः प्रारम्भेति प्रयोगप्रधानयोगानुशीलकैश्शास्त्रैश्चामानि।

2.1.5 उड्डीयानबन्धमुद्रा

सुषुम्नामार्गे प्राणानां प्रवेशाय विभिन्नमुद्रादिक्रिया अनुष्ठीयन्ते।तासु सर्वासु मुद्रासु त्रिबन्धस्यापरिहार्यप्रयोगो वर्त्तते। तेषु त्रिबन्धेषु प्रथमक्रमरूपे उड्डीयानबन्धस्य हठयोगप्रदीपिकायां वर्णनं वर्त्तते।

बद्धो येन सुषम्नायां प्राणस्तूदीयते यतः[39]।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥

अर्थात् येन बन्धेन निरुद्धः प्राणः सुषुम्नायाम् उड्डीयते तस्मात् कारणात् मत्स्येन्द्रादियोगिभि उड्डीयानमाख्येति। सुषुम्नायामुड्डीयतेऽनेन प्राण इत्युड्डीयानम्। उत्पूर्वात् डीङ विहायसा गतौ इत्यस्मात्करणे ल्युट्।

5. उड्डीयानबन्धः –

प्रयोगप्रक्रिया – शौचादिक्रियानिवृत्तिपूर्वकं नित्यम् आसनानन्तरम् अभ्यासी प्राणानां प्रवाहे न्यूनत्वं प्राप्य शान्तस्थिते इदं बन्धमनुष्ठीयात्। पूर्णरूपेण बहिर्कुम्भके सम्पूर्णमुदरं पश्चिमभागे आकर्षेते[40]। अत्र अधिकाधिकम् आकर्षणावस्थायां प्रस्थाप्य शनैः शनैः श्वासं पूरयेत्। अन्ते अन्तकुम्भकमाचरेत्। अस्मिन्नभ्यासे शरीरे योगाग्निः प्रवर्द्धते[41]। अग्निप्रवर्द्धनेन[42] शरीरस्थ-

[39]ह॰प्र॰ – 3/55
[40]ह॰प्र॰ – 3/57
[41]शि॰सं॰ – 4/75
[42]शि॰सं॰ – 4/76

विभिन्नकफादिसम्बन्धविकाराणां शमनं जायते। शरीरस्य संरचनायाः कफपित्तवायु इति त्रयाणां विशिष्टसङ्गठनं विशेषतया दृश्यते। शरीरे प्रायः त्रयेष्वेषु एकस्य प्राधान्यं प्रतिशरीरं विभिन्नं कल्पते। यस्मिन् शरीरे कफमभिवर्द्धते तस्य शरीरं स्थूलं अतिपित्रे कृशत्वं वायव्ये समत्वञ्च दरीदृश्यते। परश्चेत्थमेव नास्ति यत् प्रतिशरीरं पूर्वोक्तगुणेषु कदापि परिवर्तनं न जायते। योगाभ्यासक्रमे अग्नेः वर्द्धनेन शरीरे विभिन्नस्तरे परिवर्त्तनं सञ्जायते। तस्य वाचि आमूलं परिवर्त्तते। शरीरे विभिन्नपरिवर्त्तने मुख्यो हेतुः शरीरस्य सारतत्त्वस्य विभिन्नक्रमे परिवर्त्तनं वर्त्तेते। यथा यदि साधको ज्ञानमार्गेऽत्यधिको रमते क्रियापक्षे सामान्यरुचिवान् तर्हि तस्मिन् शरीरे रसतत्त्वे विशिष्टक्रियाशीलत्वेन शुष्कत्वं परिदृश्यते। तस्मिन् शरीरे कृशत्वं सामान्यतया न दृश्यते। अत्र वातयुक्तपुरुषस्याधिकः प्रवृत्तिः कल्पते। अस्तु, उड्डीयान-बन्धस्याधिकोऽभ्यासफलरूपे शरीरे योगाग्निजागरणं शास्त्रे निगदितम्। सामान्यतया इदं ज्ञेयं यत् भवति किं योगाग्निप्रवर्द्धनप्रक्रियायाम् यदा साधको वायोः रेचनं करोति तेन सह पश्चिमं प्रति उदराकर्षणं विधीयते। तर्हि स्वतो मूलबन्ध अर्थात् अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते इति सम्पद्यते[43]। एतेन शरीरे नाभिमण्डले व्याप्तसमानवायोः विभेदनं प्रारभ्यते। अपानस्योर्ध्वगमनं तथा हृदि व्याप्तप्राणस्योधोगमनं भवति। प्राणापानयोर्मेलनमेवाग्निवर्द्धनस्य हेतुः।

केवलोड्डीयानस्यैवाभ्यासात् सम्पूर्णविधेः पूर्णत्वं न सम्भवति।उड्डीयानं प्रति मूलबन्धः यः तु स्वाभाविक एव, जलन्धस्यापि अप्रयोगोऽपेक्ष्यते। मूलबन्धविशिष्टोड्डीयानेन गुदस्थापानस्य सनाभिस्थेन सम्पर्को विधीयते परञ्च विना जलन्धरं प्राणस्याधोगतिर्न भवति। यदि प्राणस्य निम्नगतिर्न भविष्यति तर्हि प्राणापानयोर्मलनन्न सम्भविष्यति। प्रक्रियायाः पूर्वत्वं कथं स्याद् ? अतः त्रयाणां बन्धानाम् एककालाक्रमावच्छिन्नाभ्यासेन लक्ष्यप्राप्तिः सुनिश्चीयते। त्रयाणां बन्धानां तु महत्त्वम् ईदृशं वर्त्तते यत् एतेषु अभावेषु काऽपि मुद्रा न पूर्णयति। यदि

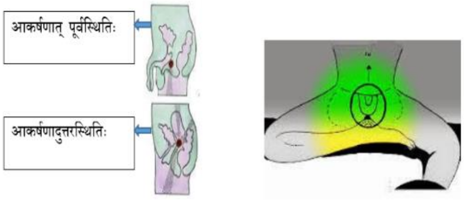
[43]ह०प्र० – 3/61

कोऽपि साधक आसने मुद्रायाः जागरणमिच्छति तर्हि योगपरम्परायाम् एकं विधानं वर्त्तते – तत्र निदेशको गुरुः साधकं प्रति कथयति प्रति आसनं त्रिबन्धविशिष्टाभ्यासनेन मुद्राता सम्प्राप्यते। प्रायो योगोपनिषदां त्रयाणां बन्धानां वर्णनं प्राप्यते एव[44]। सम्पूर्णयौगिकक्रियायाः यदि कोऽपि केन्द्रबिन्दुः वर्त्तते तदस्ति बन्धत्रयाभ्यासेति।

[44]योगकुण्डल्युपनिषत्योगशिखोपनिषत्योगतत्त्वोपनिषत् योगराज्ञोपनिषदादिषु विशेषतः परिदृश्यः।

2.1.6 मूलबन्धमुद्रा

6. मूलबन्धः



यथा वयं सर्वे अस्मिन् विषये सामान्यतया जानीमो यत् गुदाया अपकर्षणमिति मूलबन्धनं प्रयोगदृष्ट्यानुभवेऽपि एतस्याः स्थितेः स्वरूपं दृश्यते। परञ्च सैद्धान्तिकरूपे तत्र अपानमूर्धमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते इति वचनं सम्प्राप्यते[45]। अत्र विशिष्टं कारणं गुदायाम् अपानस्य स्थानत्वात्[46] सर्वे गुदाया आकर्षणमिति मूलबन्धनं मन्यन्ते।सामान्यरूपेणात्र चिकित्साशास्त्रत्वात् संविज्ञे यत् पाचनादिकार्यं यत्तु उदरे समानप्राणप्रभावात् सम्पद्यते, तस्यापशिष्टमलमूत्रादिशेषपदार्थानां बहिर्गमनम् अपानप्रभावात् सम्भाव्यते। योगस्य प्रायः सकलसाधनाविषयिकाक्रियायां त्रिबन्धस्य विशिष्टमहत्त्वं शास्त्रे वर्णितम्। त्रिबन्धेषु जालन्धर-उड्डियानमूलबन्धनानि शास्त्रे निगदितानि[47]। अस्य त्रिबन्धस्याधारबन्धरूपे मूलबन्धस्य परिगणनं दृश्यते। मानवजीवनस्य व्यवस्थितजीवनयापने स्वास्थ्यं प्रमुखं भजते। धनमानादिसंयुक्तेऽपि रुग्णशरीरस्य क्लेशमिच्छति, कोऽपि न।

शारीरिकस्वास्थ्यसम्प्राप्तये यदि कोऽपि नियोजितविधिना निबन्धस्याभ्यासं समाचरेत्। तस्मिन् शरीरे रोगस्थितेः न्यूनत्वमुत् अभावत्वं संद्रक्ष्यते। सर्वप्रथमं तु मूलबन्धस्य प्रयोगः प्रस्तूयते। सामान्यरूपेण मूलबन्धस्याशयोऽस्ति मूलस्य बन्धनम् अर्थात् वामपार्ष्णिना लिङ्गगुदयोर्मध्ये सञ्चार्यमाणेः सिवनीनाडे अभिभावनं कुर्यात्[48]। तदनन्तरं प्राणविधिना

---

[45]ह०ठ० – 3/61
[46]शि०सं० – 3/07
[47]योगशिखोपनिषद् 101-103
[48]ह०प्र० – 3/61,62

ध्यानमूर्ध्वचक्रे नियोज्य लिङ्गगुदयोर्मध्यस्थानस्य ध्यानसामर्थ्यातपकर्षणमाचरेत्। यदि तु मात्रं गुदायारपकर्षणं विधीयते। तर्हि दीर्घकालिकमूलबन्धस्यानुपालने गतिर्न सम्भविष्यति। अस्तु, प्राणानां विशेषतया अपानप्राणस्य ऊर्ध्वाकर्षणं कथं भवति इति मुख्यः प्रश्नः – अत्र संयमस्य प्राधान्यं वर्त्तते। संयमाद् अधरिन्द्रियाणां संयमो ज्ञेयः। संयमेन इन्द्रियद्वाराणां सङ्कोचनं स्वयमेव दृश्यते। एतस्य प्रभावस्य फलं वर्त्तते चित्तस्य बहिर्विषयान् प्रति रुचिरभावः। यदा स्वाभाविकतया सङ्कोचनं वर्त्ततेऽथेन्द्रिये तर्हि ध्यानविधिना तस्य गुदमेढ्रयोर्मध्यस्थानस्या-पकर्षणं सम्भवति। अभ्यासाधिक्यत्वात् स्वयमेवोड्ड्यादिबन्धनप्रभावेन शक्तेः जागरणं सम्पद्यते[49]। शक्तिजागरणाद् अपानस्योर्ध्वगमनं सम्भवति। इत्थमपि कथयितुं शक्यते यत् शक्तिजागरणस्यापरं नाम अपानोर्ध्वगमनं सम्पूर्णप्रक्रियायाः स्थितिः प्रस्तूयते। सर्वप्रथमं तु अग्निवर्द्धनम् अपेक्ष्यते। अग्निसार[50]नौलिका[51]दिमाध्यमेनाऽस्मिन् कार्ये प्रमुखं साहाय्यं दृश्यते। अग्रिमक्रमे योगाग्निप्रभावात् शरीरे विशिष्टक्रियाशीलत्वं सञ्जायते। शरीरस्थविभिन्ननाडीनां मलनाशनं जागर्त्ति। अत्रैव प्रथमं हठयोगलक्षणानां दर्शनं जायते[52]। योगाग्नेः जागरणस्य हेतुरत्र प्राणापानयोर्घर्षणं वर्त्तते। समानभेदनप्रभावाद् अपानस्य स्वभाविकीप्रक्रियायां भेदत्वं समायाति। तस्य भेदस्य फलं वर्त्तते अपानस्योर्ध्वगमनमिति। एतत्पूर्वम् अपानस्योर्ध्वगमनं सायासो भवति। अभ्यासाधिक्यत्वदा अनायासो भजति। अत्र एका मुख्यक्रिया वर्त्तते तस्या अपि वर्णनमपेक्ष्यते। वस्तुतः सर्वासु मुद्रासु त्रिबन्धानाम् उपयोगोऽपहार्य एव। तथापि यदि प्रत्यासनं त्रिबन्धेन सह विधीयन्ते तर्हि सर्वेषाम् आसनानामपि आसनत्वं मुद्रायते। अत्र कारणं वर्त्तते मुद्राणां स्थितेः। प्रारम्भे एव निगदितं यत् मुद्राया औचित्यं बाह्यतोऽन्ते अन्तरङ्गे वा प्रवेशे साधनरूपे वर्त्तते। यदि आसनैः सह मुद्रायाः साधनभूतत्रिबन्धानां समायोऽज्यन्ते तर्हि मुख्यत्रिग्रन्थिनां भेदेन शीघ्रं साफल्यं सम्भविष्यति। यौगिकगुरूपरम्परायाम् अस्य गुप्तरहस्यस्य

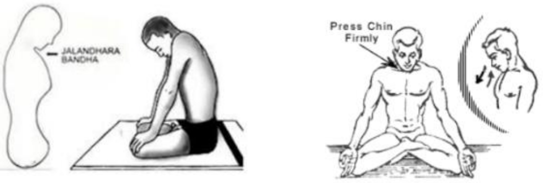
[49]ह०प्र० – 3/60
[50]घे०स० – 1/19
[51]ह०प्र० – 2/34
[52]ह०प्र० – 2/78

वर्णनं श्रुतम्। प्रायः सर्वेषां हठयौगिकग्रन्थानां मुद्राविषयकचिन्तनक्रमे त्रिबन्धस्य महत्त्वं विशेषेणाभिव्यक्तम् इति संदृश्यते। प्राणापानयोरैक्यं मूत्रपुरीषयोः न्यूनत्वे कारणमिति शास्त्रे निगदितम्[53]। मूलबन्धेन शक्तिजागरणं[54] यद् दृश्यते तत्र हेतुः वर्त्तते शरीरस्थप्राणापानयोरैक्यं, ऐक्यं तदेव सञ्जायते यदा समानस्य विभेदनं भवेत्। समानजयात् ज्वलनम् इति योगदर्शने[55] अग्निजागरणे मूलबन्धस्य विशिष्टप्रभावो मन्ये। शक्तिसञ्चयनेऽपि मूलबन्धनमेवाश्रयः।

[53] ह०प्र० – 3/65
[54] ह०प्र० – 3/68-69
[55] यो०द० – 3/40

2.1.7 जालन्धरबन्धमुद्रा

7. जालन्धरबन्धः



मानवशरीरस्य भागद्वयं सामान्येन शास्त्रेऽभिहितम्। प्रथमो भागः शिरतः कण्ठपर्यन्तं द्वितीयस्य कण्ठादधस्सकलम्। जीवनस्य नियन्त्रणतन्त्रस्थानम् तन्त्रतन्त्रिकेति मस्तिष्के प्रसिद्धम् अन्यनियमानुपालकानां स्थानं सम्पूर्णशरीरमेवेति। योगे शिरात् कण्ठपर्यन्तस्य कृते ब्रह्माण्डशब्दोऽभिहितः शेषस्य कृते पिण्डेति। ब्रह्माण्डपिण्डयोर्मेलनं त्रिग्रन्थिभिः परिरक्षितम्। जीवब्रह्मैकस्थितिसम्प्राप्त्ये योगे त्रिग्रन्थिनां भेदनमभिव्यक्तम्[56]। भेदनं तदेव सम्भविष्यति यदा प्राणापानयोर्मेलनं भवेत्। प्राणापानयोर्मेलनं तदेव सम्भाव्यते यदा समानस्य भेदनं भवेत्। समानस्य तदेव सम्भाव्यते यदा समानस्य भेदनं भवेत्। समानस्य खण्डनं तदेव सम्भाव्यते यदा शरीरे जठराग्निवर्द्धनपुरस्सरं प्राणानामुत चित्तस्यान्तरमुखत्वं भवेत्। सर्वासां यौगिकक्रियाणां मूलोद्देश्यस्तु पूर्वोक्तप्रक्रिया एवास्ति। अस्तु, त्रिबन्धेषु जालन्धरबन्धेन पिण्ड-ब्रह्माण्डयोस्सन्धिस्थले प्राणानां विशेषप्रभावो सञ्जायते। अत्र विशेषप्रभावेन उदानप्राणाः ये तु कण्ठदेशे[57] तैः हृदयस्थप्राणानामभिमर्दय्यते। अस्य अभिमर्दनेन प्राणाः समानं विभज्य अपानेन सह यस्तु मूलबन्धप्रभावेन अधात् ऊर्ध्वं प्रति गमने नियोजितः तेन अपानेन सह प्राणाः सम्मिलन्ति। उदरे उड्डियानबन्धप्रभावेन समानप्राणान् मर्दनं सिद्धमेवास्ति। अस्तु, प्रक्रिया तु स्पष्टमेव वर्त्तते, परञ्च किं कारणं वर्त्तते यत् शास्त्रोक्तफलश्रुतीनां यथार्थत्वं न संदृश्यते। अत्र

[56]योगसन्यासोपनिषद् - 116
[57]शि०सं०श्लो० सं० 3/07

मुख्यरूपेण शरीरस्थमलव्याप्तनाडिनां तथा लक्ष्यविषयकोनुदात्तत्वं मन्ये। यदा तु लक्ष्यं वर्त्तते मात्रशरीरिकमानसिकस्वास्थ्यलाभः तर्हि कथं दिव्यदेहविषयकमहालक्ष्यस्य प्राप्तिः सम्भाव्यते।

जालन्धरबन्धे सामान्येन वयं जानीमो यत् चिबुकस्य वक्षे अभिभावनम्। परन्तु यदि चिबुकस्य कण्ठकूपे स्थितिः सञ्जायते तदेवाधिको लाभो भविष्यति इति अनुभवेन ज्ञेयम्। अत्र वैशिष्ट्यं वर्त्तते खेचरीमुद्रायाः।खेचरीप्रभावेन स्वाभाविकतया एव जालन्धरस्य लाभः शास्त्रेऽभिहितः[58]।कारणं वर्त्तते यत् खेचरीमनुष्ठीयमानेऽपि ब्रह्माण्डस्थसोमतत्त्वं नाभिमण्डले सूर्यमण्डले नो क्षरति[59]। जालन्धरेणाऽपि इत्थमेव दरीदृश्यते। सोमस्य सूर्यकुण्डे क्षरणादेव जरामरणादि सम्भवति इति शास्त्रमतम्[60]। अत्र आवश्यकोऽस्ति मुद्रायाः समायोजनम्। यदापि साधकोऽनुष्ठीयते योगं तर्हि विभिन्नासनादिषु त्रिबन्धानामनुपालनं प्राणापानयोर्मेलने सारल्यं सम्प्रदीयते। त्रयाणाम् अभावे यौगिकक्रियायाः पूर्णप्रभावो न सम्भविष्यति इति निश्चितम्[61]। एतस्य एव समर्थनं प्रायः सर्वस्याम् उपनिषद्यभिव्यक्तम्। इदमेव कारणं वर्त्तते प्रायः सर्वत्रैव यौगिकक्रियाव्याख्यानावसरे अन्यान् विहायेऽपि त्रिबन्धानां वर्णने किमपि न्यूनत्वं न दृश्यते।

यौगिकक्रियायाः साफल्यं तु अत्रैव निहितं यत् प्राणापानयोर्मेलनं भवेत्। अस्यां प्रक्रियायां त्रिबन्धस्य विशिष्टयोगदानं भवति। योगस्य प्रयोगपक्षे प्राणानां यदभिरञ्जनं अपेक्ष्यते तस्य प्राप्तिक्रमे बन्धत्रयस्य माहात्म्यं सर्वशास्त्रे स्वीकृतम्। अत्र त्रिबन्धस्य प्रक्रियायां कस्य कदा प्रथमत्वेन गण्यते इति मुख्यप्रश्नः। अस्तु यदा भस्त्रिका अनुष्ठीयते पूर्वे तर्हि सामान्यतया मूलबन्धं पूर्वत एव अपेक्ष्यते। एतदनन्तरम् अन्तःकुम्भकं कृत्वा उड्डीयानसमर्प्य अन्ते जालन्धरेण कण्ठं बध्येत्। उपरितः प्राणानामधं प्रति अधोतोऽपानमुपरि प्रति मानसिकधारणायाः प्रारम्भे कुर्यात्। अत्र मनसा सह प्राणानाम् एकत्वं स्वाभाविकतयानुभूयते इति अनुभवः। अभ्यासक्रमे इत्थमनुभवति यत् काऽपि शक्तिः अधस्तादुपरिं प्रति समायाति।

[58]ह०प्र० – 3/22
[59]ह०प्र० – 3/72
[60]ह०प्र० – 3/77
[61]ह०प्र० – 3/76

तस्याः अभिमर्दनम् अभिभावनं वा समाचरेदिति गुप्तपक्षोऽस्ति अस्या त्रिबन्धप्रक्रियायाः। सर्वेषां बन्धानां प्रामुख्यं निर्वहति जालन्धरबन्धः। प्रामुख्ये हेतु एकैव संदृश्यते यत् अस्य प्रभावाभावे हृदि प्राणानाम् अधोगमनं न सम्भाव्यते। मानवदेहस्य पिण्डब्रह्माण्डयोर्मेलनम् एतस्य महत्त्वं वर्त्तते[62]। सामान्येन वयम् एकरूपेण अस्य स्वरूपं सञ्जानीमः परञ्च यथा अग्रनम्रीविधिनाजालन्धरो मन्यते तथैव स्वाङ्गासनादिक्रमे पश्चनम्रीरूपेऽपि एतस्यैव बोधोऽभिजायते। अस्तु, निष्कर्षेणायं प्रस्तौतुं शक्यते यदि कोऽपि शरीरस्य सर्वेषां धातूनां शोधनमपेक्ष्यते तर्हि जालन्धरेण सहितम् उड्डियानं मूलबन्धश्चानुष्ठीयात्।

---

[62]ह०प्र० – 3/70-71, घे०सं० – 3/12-13

2.1.8 विपरीतकरणी मुद्रा

शरीररचनायां शशिस्थानम् ऊर्ध्वे सहस्रारे तालुस्थाने वा भानोः स्थानमधो नाभिमण्डले इति योगशास्त्रस्याभिमतम्। विपरीतकरणीतिमुद्राविवेचनक्रमे हठयोग प्रदीपिकायामूर्ध्वन्नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधश्शशीति क्रियास्वरूपं वर्णितम्। तथा चोर्ध्वाधःस्थितयोश्चन्द्रसूर्ययोरधरूर्ध्वकरणेनान्वर्थार्गुरोर्वाक्येनैव लभ्यते इति संकेतितम्[63]। शिवसंहितायां भूतले स्वशिरो दत्त्वा खे नयेच्चरणद्वयमिति कथितम्[64]। अतः सम्प्रदायभेदेन प्रस्तुतक्रियायाः प्रयोगस्वरूपे भेदो दरीदृश्यते।केचन सर्वाङ्गासनमित्यर्थङ्कुर्वन्ति केचन शीर्षासनमिति मन्वन्ते। परञ्चान्तरिकपक्षे मतैक्यं संदृश्यते।अस्यां मुद्रायां शीर्षासनं सर्वाङ्गासनं वा पुरस्सरं त्रिबन्धं प्रकल्प्य खेचरीमाचर्य्य च प्राणान् विशिष्टत्वेन नियोजयन्ति सर्वे। शीर्षासनं सर्वाङ्गासनं वा नात्यन्तं क्लिष्टं परञ्चास्या मुद्राया आचरणं त्रिबन्धखेचर्यादिप्रभावाज्जटिलायते। अत्र पूर्वोक्तसर्वासां मुद्राणामनुष्ठानान्तरमेव प्रयासो लाभप्रदोन्यथा देहक्लेशकरी एव इति मन्ये। यदा शिरोऽधः क्रियते तर्हि नैसर्गिकप्राणगतिः रक्तप्रभावाच्छिरं प्रति प्रवर्तते। अल्पकाले एव प्राणस्पन्दनत्वादभ्यास अभ्यासात्विरमति। विपरीतकरणीमुद्रार्थं शीर्षासने सर्वाङ्गासने वा खेचरीपुरस्सरं मूलबन्धमुड्डियानबन्ध-जालन्धरबन्धस्य सहाचरणेन शरीरे असहनीयस्पन्दनानि सञ्जायन्ते तस्मात्प्रभावादल्पकाले स्थितिनिर्मितेः प्रागेव क्रिया सम्पद्यते। अस्तु, अत्र कारणं किं वर्त्तते शरीरस्यासहनीयस्थितैः प्रवेशस्येति मुख्या जिज्ञासा।

अत्रेदं सञ्ज्ञेयं यत् शरीरस्य भौगोलिकपक्षे प्राणानां प्रभावाद् सहस्रापक्षतरूर्ध्वतोऽधो रक्तप्रवाहो भवति। इति सामान्यनियमः। अस्यां क्रियायां वयं विशिष्टरीत्या शरीरस्य स्वाभाविकप्रक्रियायां परिवर्त्तनं विधीयते। तस्य प्रभावो भवति शरीरस्य समानप्राणशीघ्रमेव

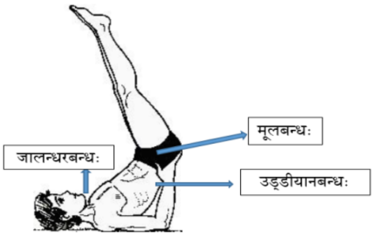
---

[63]ह०प्र० – 3/79
[64]शि० सं० 4/69

विभज्यते। शरीरस्थनाभिमण्डले व्याप्तसमानसञ्ज्ञकप्राणानां विभेदनमेव यौगिकसाधनानां प्रारम्भिकप्रभावो वर्त्तते। अस्या अनुष्ठाने शीघ्रतायाः किमपि महत्त्वं नास्ति, प्रारम्भे क्षणमात्रमपि अनुष्ठानं नास्ति, प्रारम्भे क्षणमात्रमपि अनुष्ठानं नास्ति व्यर्थं[65] परञ्च यदि नित्याभ्यासेनास्यां दृढं समायाति तर्हि तं किमपि नास्ति दुर्लभम्[66], गुरुकृपां विना अस्याः यथार्थस्वरूपप्राप्तिः न सम्भाव्यते। अतो यत्नतोऽस्या अनुष्ठानं कुर्यात् गुरुमार्गदर्शने एव। अस्यां क्रियायाम् एका विशिष्टा स्थितिः योगपरम्परायां प्रचलिता अस्ति तस्याः प्रदर्शनमपेक्ष्यते।

विभिन्नयौगिकक्रियायां यथा सर्वाङ्गासने, कर्णपीडासने च प्रायः प्रारम्भिकरूपेऽस्य पक्षस्यानुशासनं दृश्यते। उभयोरासनयोरभ्यासक्रमे त्रिबन्धस्याभ्यासं समाचरेत्। तत्र यदि खेचरी सम्भवति तर्हि सुमङ्गलम् अन्यथा तु तालुं प्रति जिह्वामोट्य सामान्येन दीर्घश्वासनं समाचरेत्। इत्यनेन शीर्षासने स्थितिविषयकसामर्थ्यं भविष्यति। अस्तु सामान्याभ्यासेनाऽपि जठराग्निः प्रवर्द्धते अस्याः क्रियाया अनुष्ठानेन। शक्तिविशिष्टतादिनामधिकप्रयोगेनस्नायौ अशुष्कत्वम्, प्राणेषु बलत्वम् एवं चैतन्यतायाः प्राचुर्यत्वं सम्भविष्यति।

8. विपरीतकरणीमुद्रा



[65] ह०प्र० – 3/82
[66] ह०प्र० – 3/82 उत्तरार्द्धम्

2.1.9 वज्रोलीमुद्रा

मानवजीवनस्य विभिन्नोनुद्धाटितपक्षाणामुद्धाटनं दर्शनशास्त्रस्य प्रामुख्यवैशिष्ट्येषु एकं मन्ये। भारतीयदर्शनं जीवनस्य दृष्टादृष्टपक्षेषु अपरार्कतुल्यं तमहारकं दृश्यते। अस्यैव विशिष्टव्यवस्थायाः एकं चैतन्यपञ्जयोगशास्त्रं तत्त्वप्रमाणादिविमर्शेण बौद्धिकस्पष्टतया सह[67] अष्टाङ्गयोगात्मकप्रयोगपक्षं प्रति अभिप्रेरयति। विषयगतबौद्धिकस्पष्टताऽपि प्रयोगविधाया अभावे नास्ति पूर्णम्। अतः श्वासप्रश्वासवत् मीमांसाप्रयोगयोरेकीकरणं मानवचेतनायाः विकासे अपरिहार्यरिति मन्ये।

योगतन्त्रादिशास्त्रेषु अनधिकारिजनैः विद्यायाः दुरूपयोगो न भवेत् एतदर्थं प्रायस्सर्वत्र कूटशब्दानां[68], गुरोपदिष्टमार्गेणेदं करणीयमिति नियमानां निर्देशाः दृश्यन्ते। एते निर्देशाः साधनायां गोपनीयतायाः साधनामार्गस्थानागतविभिन्नक्लेशानाञ्च सङ्केतकाः सन्ति। योगशास्त्रस्य प्रायोगिकग्रन्थेषु महती प्रसिद्धा हठयोगप्रदीपिका प्रायः सर्वेषां योगमार्गिकानां कृते गुरोपदिष्टमार्गेस्य लिखितस्वरूपं मन्ये। ब्रह्मानन्दादिविभिन्नैराचार्यैः जिज्ञासूनां कृते ज्योस्नाख्यादिटीका कृता। निश्चितयैव ताः टीकाः लाभप्रदाः सन्ति। अस्तु, योगसाधनायां ब्रह्मचर्यमहाव्रतम्। एतस्याभावे साधकाः दिग्भ्रमायन्ते। वज्रोलीमुद्रायाः यथार्थस्वरूपं सञ्ज्ञानायायमत्यन्तावश्यको यद् मुद्राप्रकरणिककूटशब्दानां सञ्जानीयात्। सामान्यतया बिन्द्वार्थः पुरुषशरीरस्थनिष्कर्षधातुरिति प्राप्यते, तद्वदेव रजःशब्देन नारीशरीरस्थसारतत्त्वमभिधेयम्। परन्तु विशेषार्थपक्षे मानवदेहस्तु स्वयमेव तात्त्विकवैशिष्ट्य-प्रभावाद् चन्द्रसूर्ययोः इडापिङ्गलयोः, शीतोष्णयोः परस्परसर्वाथाभिन्नयोः युगलीकृत्य स्वरूपो वर्त्तते। प्रति शरीरं स्त्रीपुंसोः तत्त्वयोः युक्तं वर्त्तते। सर्वेषां मानवदेहिकानां नैसर्गिकेदं वैशिष्ट्यं यद् ते सर्वे पृष्ठास्थितो ऋजवः विचारविमर्शशीलाः वाक्युक्ताश्च सन्ति। अस्तु,

---

[67]पा०यो०द०, सा०पा० – सू०स० – 29, पृ०स० - 63

[68]ह०प्र०, उ०स० – 2, श्लो०स० – 24, पृ०स० - 53

वीर्यचन्द्रेडाशीतामृतसोमादिशब्दैः सहस्रस्थचन्द्रमण्डलमभिधेयम्[69]। तथैव रजोरक्तसूर्य-पिङ्गलोष्णतैजसादिना मणिपुरस्थनाभिमण्डलमभिज्ञेयम्[70]। प्रस्तुतद्वयोर्मण्डलयोः स्थितिः स्वाभाविकतयैव प्रतिमानवदेहं भवति। अनयोः द्वयोः विशिष्टतया समायोजनमेव हठयोगशब्देनाभिधीयते[71]। सम्प्रति, अत्र अस्याः वज्रोलीमुद्रायाः समाजे प्रचलितभ्रमपूर्णस्वरूपस्य वर्णनं सहेतुः प्रस्तूयते – आधुनिकसमाजे विषयस्याधारतथ्यान् प्राप्त्ये शीघ्रतायाः, स्वयं गुरुविषयकभावनायाः तथा च धनमानादिप्राप्तये योगशास्त्रोक्तगुप्तविद्यानां भ्रमयुक्तप्रचारो दरीदृश्यते। आहारनिद्राभयमैथुनानि एतानि सर्वाणि कार्याणि पशुभिः समानानि[72]। वज्रोलीमुद्रामिथ्याप्रचारे मैथुनविशिष्टभावानाम् आधिक्यं दृश्यते। स्त्रीपुंसोः परस्परयोः सम्भोगेन योनिमुद्रादिभ्यां प्रतिपक्षकाणां सारतत्त्वस्य वीर्यरजो आकर्षणम् आधुनिकसमाजे वज्रोलीमुद्राशब्देनाभिधीयते। इत्यन्तं चिन्तनीयम्। ते निश्चितैव मूढाः सन्ति ये यौगिकक्रियानाम्नि सम्भोगसुखेन तृप्यन्ते। ते इत्थमपि न चिन्तयन्ति यत् यस्यां शास्त्रपरम्परायां ब्रह्मचर्यस्य पालनाय सर्वे जपतपाद्यनुष्ठीयन्ते, विविधभोजनादिनियमान् परिपाल्यन्ते, स्त्रीसंसर्गनिषेधार्थं प्रायः सर्वेषु स्मृतिशास्त्रेषु एकान्तवासस्त्रीभिः सह निन्दितः निषेधितश्च। अस्य मिथ्याप्रचारस्य विकृतपरिणामोऽपि प्रायः सर्वेषाम् एतस्याः अनुष्ठीयकानामनुभवे सन्दृश्यते। शारीरिकशक्तिक्रमे न्यूनत्वमादिस्थितिः सञ्जायते। धृतिबलवाक्शुद्धभावानामभावत्वं जायते। अस्तु, अत्र एकः प्रश्नोऽस्ति, यदि परस्परयोः सारतत्त्वयोराकर्षणं क्रियते तर्हि भवति किम्? सर्वप्रथमन्तु इति ज्ञेयं यत् सारतत्त्वस्य केन्द्रतो निसरितबिन्दोः पुनः आकर्षणं नास्ति सामान्यम्, प्रायः तस्य तत्त्वस्य स्खलनन्तु निश्चितमेव। यदि नौल्यादिप्रभावाद् यथा जलवायुवस्तिक्रमेजलवायवो अपकर्षणं जायते तद्वदेव क्रियते चेत्

---

[69]शि०सं०, द्वि०प०, श्लो०स० – 7 – 9, पृ०स० - 20
[70]शि०सं०, द्वि०प०, श्लो०स० – 10, पृ०स० - 20
[71]सि०सि०प०, उ०स० – 1, श्लो०स० – 69, पृ०स० - 29
[72]सू०सं०, तृ०अ०, श्लो०स० – 11, पृ०स० - 14

तर्ह्यपि यथा गुदाद्वारतोपकृष्टानां क्षयेन सह जलतत्त्वं बहिः समायाति, तथैव म्रेढ्रतोऽऽकृष्टरजोवीर्यादितत्त्वानां बहिस्स्खलनं निश्चितमेव। यतो हि शारीरिकसंरचना एवमित्थमस्ति यत् मूत्रवाहिनीकया किमपि तत्त्वं मूत्रकोषे समायाति चेत् तस्य मूत्रेण सह बहिर्गमनं भविष्यत्येव इति निश्चितमसन्दिग्धम्। अस्तु, पूर्वोक्तसम्पूर्णवर्णनेनेदं स्पष्टं जातं यद् प्रदर्शितप्रक्रियानुष्ठानेन शक्तिक्षयादधिकमन्यं किमपि न सम्भवति।

अत्र निषिद्धमार्गे ते एव प्रविशन्ति ये न तु सद्गुरुमुखाद् शास्त्रं प्राप्तं नैव यथार्थक्रियापक्षेव ये स्वमनसा शास्त्रास्र्थं कुर्वन्ति, ते पण्डितमन्याः स्वयन्तु भ्रष्टियन्ते अन्यान् सरलान् अपि भ्रष्टयन्ति। वाममार्गो पञ्चमकाराणां यथार्थस्वरूपमपि रूद्रयामलतन्त्रे शिवपार्वतिसंवादरूपे प्रसिद्धं तस्याध्ययनं ततः करणीयम्[73]।

सम्प्रति अस्य भ्रमकारकपक्षस्य हेतुभूतानां निराकरणपुरस्सरं वर्णनं क्रियते – हठयोगप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशे विपरीतकरणीमुद्राया अनन्तरं वज्रोलीमुद्रा प्रतिपादिता। यत्र प्रथमश्लोके 'योगोक्तैर्नियमैर्विना[74]' इति प्रयोगो दृश्यते। तस्यार्थः प्रायः 'ब्रह्मचर्यादिभिर्विना[75]' इति पूर्वाचार्यैः कृतः। इदमेवास्ति प्रथमसोपानं भोगपक्षे प्रवेशस्य। मूलरूपेण ये केऽपि योगमार्गविज्ञाः सन्ति ते जानन्ति यद् योगपूर्णतां, शक्तिजागरणम् ऊर्ध्वगमनं वा विना ब्रह्मचर्येण न सम्भाव्यते।

इत्येवं कारणं वर्त्तते ब्रह्मचर्यन्तु महाव्रतम्। यस्य भग्नं योगसाधनायाः तिरस्कारः मन्यन्ते आचार्याः। दिव्यदेहात्मकमहाल्लक्ष्यस्य प्राप्तये राजयोगसिद्धये ब्रह्मचर्यानुष्ठानमपरिहार्यरिति निष्कर्षः।

---

[73]रु०त०, ज्ञानमार्गोक्तपञ्चमकारस्तोत्रम्, पृ०स० - 87
[74]ह०प्र०, उ०स० – 3, श्लो०स० – 86, पृ०स० - 117
[75]ह०प्र०, उ०स० – 3, श्लो०स० – 86, पृ०स० – 117, ज्योत्सासंस्कृतटीका

पूर्वोक्त 'योगोक्तैर्नियमैर्विना'पदस्यार्थं वेत्तुं ग्रन्थस्य प्रारम्भे व्यक्तदशनियमाः[76] पुनः सन्दर्शनीयाः। मुद्राणामनुष्ठियात् क्रमेण[77]। दशमुद्रासु वज्रोलीमुद्राष्ठतमे स्थले वर्णिता। एतत्पूर्वं महामुद्रामहाबन्धमहावेधखेचरीत्रिबन्धविपरीतकरणीयादिदिव्यमुद्राणामनुष्ठाता खलु तपः सन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनादिसामान्यनियमान् उच्चस्तरे प्रवेशाद् बाह्यदृष्टितो गृहित-अनुष्ठानविध्यात्मनियमैर्विनाऽपि सहजावस्थात्मकमहालक्ष्यं प्रति प्रवर्त्तते। सामान्येनाऽपि योगबन्धकेषु नियमग्रहं[78] गण्यन्ते आचार्याः। तत्रास्यार्थः स्नानादि प्रातस्स्नानादीति कृतराचार्यैः।

अस्मिन्नेव क्रमे –

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित्।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी[79]॥

अत्र क्षीरस्यार्थः चन्द्रमण्डलाद् स्रवितसोमसलिलं तथा च नारीतः साधनायाः उच्चावस्थायां सबीजसमाधिक्रमे दिव्याङ्गनानां ग्रहणमपेक्ष्येते। महर्षिविश्वामित्रमेनकयोः प्रसङ्गे सबीजसमाधिनः तथा च महामुनिशुकदेवरम्भायोः प्रसङ्गः महामुनेः निर्विकारचित्ते कस्यचिद् प्रकारस्य विकारोत्पन्ने असमर्थत्वाद् निर्बीजसमाधिनोऽनुपमोदाहरणं मन्यते[80]।

तन्त्रयोगशास्त्रोक्तप्रच्छिन्नरहस्यानां व्याकरणेनोद्घाटका अपूर्णाचार्याः समाजे विचित्रस्थितिरुत्पादिताः, यस्य बौद्धिकतया विभेदनं तद्वदेव यथा कल्पनायां सरिततरणम्। आचार्याणां पक्षद्वयं सन्दृश्यते – एकस्तु पूर्णाचार्यः, अपरस्तु अपूर्णः। पूर्णाः ते सन्ति ये गुरुमुखाद् शास्त्रं सम्प्राप्य, सद्गुरोः मार्गदर्शने योगोनुष्ठीयन्ते स्म प्राणोत्थानपूर्वकसमाधिपर्यन्तम्। अन्यास्तु ते ये व्याकरणादिना योगतन्त्रोक्तश्लोकानां ममोद्घाटने रताः सन्ति स्म।

---

[76] ह०प्र०, उ०स० – 3, श्लो०स० – प्रक्षिप्तत्वात् - 2, पृ०स० - 17
[77] ह०प्र०, उ०स० – 3, श्लो०स० – 6 - 7, पृ०स० - 85
[78] ह०प्र०, उ०स० – 1, श्लो०स० – 15, पृ०स० - 16
[79] ह०प्र०, उ०स० – 3, श्लो०स० – 84, पृ०स० - 118
[80] ह०प्र०, योगाचार्यस्वामीकृपाल्वानन्दः, पृ०स० - 172

प्रवृत्तिमार्गसम्पोषकवद् भोगयोगयोः सुगमत्वं प्रतिपादितं योगतन्त्रैः। ते अनुभवपरिपाकाः सन्ति। सामान्येन ते किञ्चिद् प्राणोत्थानान्ते धनमानादिषु वैराग्यमुमुक्षायाः तीव्रताभावाद् रतितवन्तः। योगयुक्त्याभावाद् स्त्रीयुक्तवज्रोलीमुद्रायाः प्रचलनं वामपन्थे आचार्यैरनुष्ठितम्।

स्वामिकृपाल्वानन्दैः हठयोगप्रदीपिकायाः व्याख्याने एतानाचार्यान् प्रति निगदितं यत् 'ते इदं न जानन्ति स्म यद् सहजयोगस्य यस्साधकः स्त्रीमवलम्बयते तस्य सहजखेचरी न सिद्धयति। विना सहजखेचरीं योगी नोर्ध्वरेतसाः भवितुमर्हति। ये इदमपि न जानन्ति स्म भोगासनाद् योगासनं सर्वथा भिन्नं भवन्ति[81]।' भोगासनानि अपानोर्ध्वगमने बाधकाः सन्ति। बिन्द्वोः स्थैर्यं एतैस्सहासम्भाव्यते। सम्पूर्णपूर्वोक्तेनायं स्पष्टो जातो यत्समाजे व्याप्तवज्रोलीमुद्रा एका भ्रमरूपा पथभ्रष्टकारिकाः, एतदन्यं किमपि नास्ति तस्याः फलम्। मूलरूपेण वज्रोलीमुद्रायाः तात्पर्यम् अधोगामी अपानवायोः योगयुक्त्या ऊर्ध्वगमनमेव।

सत्प्रयोगो तदेव सम्भाव्यते यदा वैज्ञानिकतया पूर्णप्रयोगोद्देश्यकं व्याख्यानं भवेत्। यदा लिखिततथ्यानां यथार्थोपदेशनं नो भविष्यति तर्हि कथं प्रयोगः साफल्यते। अस्तु, लिङ्गस्थमूत्रमार्गस्य शोधनं फुत्कारैः शास्त्रे निगदितम्। जलतैलादिनामपकर्षणमपि क्रियते। इयमेका सामान्या प्रक्रिया। यथा वस्तिना उदरस्थदीर्घान्तस्य शोधनं विधीयते। अग्रिमक्रमे श्लोके व्यक्ते नारी भगे इत्यादिके शब्दविन्यासे अर्थविषयको भ्रमः सञ्जायते[82]। अत्र नारीशब्देन तात्पर्यं 'नाडी' एवञ्चभगशब्देन सीवनी सञ्ज्ञेया[83]। सीवनीनाडी अर्थात् वीर्यस्य बहिरागमनस्य मार्गः। सीवनीनाडीस्थसारतत्त्वस्य त्रिबन्धावस्थिते सति खेचर्यादिना मुद्राभिः सह योगाद् प्राणान् ऊर्ध्वमाकृष्येत्। अयमपि प्रारम्भिकः पक्षः। अस्याचरणं साधकानाम् अग्रिमसाधनाक्रमे सहायको वर्त्तते। मूलरूपे शरीरस्थचन्द्रमण्डलाद् स्रवितसोमसलिलं

---

[81]ह०प्र०, योगाचार्यस्वामीकृपाल्वानन्दः, पृ०स० - 173
[82]ह०प्र०, उ०स० – 3, श्लो०स० – 87, पृ०स० - 120
[83]ह०प्र०, योगाचार्यस्वामीकृपाल्वानन्दः, पृ०स० - 180

खेचर्यादिविशिष्टमुद्राभिः सह नाभिस्थाग्निकुण्डे क्षरणात् संरक्षयेत्। विपरीतकरण्यामिदं स्पष्टव्यक्तम्। अस्तु, अग्रिमश्लोके शरीरस्थचन्द्रमण्डलावस्थितबिन्दोः संरक्षणं जीवनं तथा च तस्य क्षयः मृत्वेति कथितम्[84]। अत्र स्पष्टतयेदं सञ्ज्ञेयं यद् सारतत्त्वस्योजोरूपे ऊर्ध्वगमनं पवनजयादेव सम्भाव्यते। विना पवनजयेन शक्तेः नाभिकुण्डे पतनं नोऽवरूध्यते। एतस्याभावे यया कयापि रीत्या सारतत्त्वस्य प्राणवासनायोः प्रभावेण क्षयेति निश्चितः[85]। योगचूडामण्योपनिषदि शरीरस्थबिन्दुरजोः सङ्गमः परमपदस्य मार्गो निगदितः[86]। सम्पूर्णप्रकरणे शुक्रक्षयस्य निन्दा निगदिता। परञ्च तदापि जनाः कथं कुमार्गायन्ते इति चिन्तनीयः प्रश्नः। चित्ते विषयवासनायाः सञ्चाराभावे पुरुषस्थसारतत्त्वस्य क्षरणं न जायते। वासनाप्राणयोः किमप्येकं निरोधेन चित्ते स्थैर्यं सञ्जायते।

सहजोलीमुद्रायाः वर्णने सामान्यार्थे इत्थमनुभवति यत् रत्यन्तरं गोमयभस्मेनाङ्गाभिमर्दनं कुर्यात् परञ्च तत्रेत्थं सञ्ज्ञेयं यद् रतिक्रीडा अर्थात् प्राणापानयोः सङ्घर्षणम्, तदनन्तरं सोममण्डलाद् स्त्रवितामृतपानमिति गो अर्थात् खेचरीमुद्रया पिबेत् इति विशेषार्थः। ओजोरूपे शक्तिः अग्निप्रभावाद् ऊर्ध्वं गत्वा चन्द्रमण्डलाद् समाहननेन शीतलं भूत्वा द्रव्यरूपे स्त्रवति। तस्यामृतस्य भस्मीकरणं तदेव सञ्जायते यदा जिह्वातः किञ्चितमृतं नाभिकुण्डे पतेत् यत्तु स्वाभाविकी प्रक्रिया एव। अग्निमयावस्थितकुण्डेऽमृतस्यावतरणं साधकस्य शरीरं दिव्यतामुपेति अमरोलिसहजोल्योः उभयोः वज्रोलीमुद्रायाः सहायिके क्रिये स्तः।

यस्याः प्रारम्भिकोऽभ्यासस्तु सम्भाव्यते परञ्च पूर्णता तु सतताभ्यासेश्वरप्रणिधानाधिनञ्चेति[87] मन्ये।

---

[84]ह०प्र०, उ०स० – 3, श्लो०स० – 88, पृ०स० - 120
[85]ह०प्र०, उ०स० – 4, श्लो०स० – 22, पृ०स० - 159
[86]योगचूडामण्युपनिषद्, श्लो०स० – 61 – 62, पृ०स० - 121
[87]प्रह्लादजानी, Hindi.webduniya.com

अमरोल्यां 'नस्यं' पदस्यार्थः – चन्द्रमण्डले ध्यानावस्थिते सति प्राणान् खेचर्या संयुक्तं भूत्वा ऊर्ध्वाकर्षणमाचरेत्। यत्तु नास्ति अत्यन्तं सरलम्। अस्यां वायुनेतिः सहायिका वर्त्तते। आधुनिकयुगेऽपि अस्याः क्रियायाः समुपासकाः सन्ति। प्रह्लाद् जानी 'चुनरी वाले बाबा'[88] गुजरातप्रदेशे अस्याः क्रियायाः प्रभावाद् नैकवर्षतो अन्नजलादिभिर्विनापि स्वस्थः वर्त्तते। नैकचिकित्सकीयपरीक्षणेनेदं प्रमाणितं यद् तेषां शरीरे निर्मितमूत्रस्यादृष्टशक्त्यावशोषणं सञ्जायते। चिकित्साविज्ञानं तु आश्चर्यान्वितं परञ्च योगशास्त्रस्यास्मिन् विषये स्पष्टमतं तत्तु अमरोलिसहजोलीविशिष्टवज्रोलीप्रक्रियायाः प्रभावेति। मूलरूपेणात्रामरोलिक्रियायाः प्रभावो मन्ये। शरीरस्थचन्द्रसूर्ययोः मन्थनेनैव इदं शरीरं योगाग्निमयं सञ्जायते।

रामालिङ्गममहावतारबाबादि एतस्य ज्वलन्तोदाहरणानि सन्ति। अतः वक्तुं पार्यते यदिदं शरीरमनन्तसम्भावितपक्षाणां प्रयोगालयेति । प्राणानां बहिर्गमनं विभिन्नरीत्यान्तरमुखत्वं सम्प्राप्य नवसम्भावितपक्षाणां विचित्ररूपान् व्यापकत्वेन प्रभावितुमर्हति।

वज्रोलीक्रियायां प्राणानां स्वाभाविकक्रमभङ्गे सति प्राणापानयोः संयोजनेन समानप्राणस्य विभेदनेन च नवीनशक्तिसञ्चाराद् स्वयमेव बहिः साधनान्नादिभिर्विनाऽपि मानवशरीरं शक्तिसम्पन्नं भवितुमर्हति। साधनाक्रमं प्रारम्भिकस्तरे अमरोल्याः प्रारम्भिकसाधनविधया संयोज्य प्राणेषु विशेषक्रियाशीलतया समानभेदनस्याभ्यासे योग्यगुरुणा मार्गः सञ्ज्ञेयः।

मूत्रत्यागे मूत्रस्यान्तरिकगतिं विभेद्य ध्यानेन गतिविरामोऽवश्यमेव प्रारम्भिकस्तरीयामरोल्याः साङ्केतिकरूपं मन्ये। अन्यान् पक्षान् ज्ञानं गुर्वाधीनम्।

निष्कर्षः – पूर्वोक्तसम्पूर्णविवेचनस्य निष्कर्षो वर्त्तते यत् ब्रह्मचर्यव्रतमनुष्ठीयैवापानप्राणस्योर्ध्व-गमनं भविष्यति, संयमेन चित्ते विद्यमानाः वासना अपक्षीयते। वैराग्यमाश्रित्य गुर्वाज्ञां सम्पाल्य,

---

[88]यो॰द॰, स॰पा॰, सू॰स॰ – 1, पृ॰स॰ - 19

दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारपूर्वकं क्रिया सेवनीया। श्रुतं दृष्टं वा क्रियामनुपालनं विना गुरुणा कष्टकारी एव।

9. घेरण्डसंहितानुसारिवज्रोलीमुद्रा

विशेषः – घेरण्डसंहितां व्यतिरिच्य अन्यत्र योगपरम्परायां त्रिबन्धसहितः प्रदर्शितविधिः प्राप्यते।

2.1.10 शक्तिचालनमुद्रा

विविधशक्तिजागरणविधौ शक्तिचालननाम्नीयं मुद्रा योगशास्त्रीयप्रयोगपक्षस्य न तु केवलाऽत्यन्तागुप्ता मुद्रा अपितु खलु निवृतिमार्गमभिलक्ष्य साधकानां कृते योगसिद्धिदा मन्ये। शक्तिशब्देन वीर्यरजसोरभिग्रहणञ्चालनेन तयोरूर्ध्वगमनमभिजानीयात्। योगशास्त्रीयप्रयोग-पक्षस्याधारङ्कुण्डलिनीशक्तिजागरणमिति विद्वद्भिरभ्यासिभिः शास्त्रैश्चाङ्गीकृतम्।

अभ्यासिनः त्वरित् शक्तिजागरणप्रक्रियायामस्याः मुद्रायाः गुरुनिर्देशे परिपालनं विशिष्टप्रभावशालि मन्यन्ते। प्रयाशोऽस्याः मुद्रायाः सैद्धान्तिकप्रक्रियापक्षस्य स्पष्टविवेचनं नो दृश्यते। अनेनैव शक्तिचालनमुद्रायाः गोप्यत्वं वैशिष्ट्यञ्च परिलक्ष्यते। अस्तु का नाम कुण्डलिनी? मूलाधारस्थितशक्तिविशिष्टा । सर्वेषां जनानां शरीरे उत् बहिरपि शक्तिकेन्द्रस्य स्थितिः वर्त्तते। महाविद्यायारुपासनाविधौ श्रीयन्त्रस्य यत् स्वरूपं वयं दृश्यामहे तत्र विभिन्नक्रमिकचक्राणां स्थितिस्सन्दृश्यते। तत्रैव भूपुरे चतुष्कोणात्मकशक्तिपिण्डस्य स्वरूपमवलोक्यते। यथा बहिः श्रीयन्त्रस्य स्थितिः तथैव 'यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे' इत्यनेन सिद्धान्तेन परिपुष्टपक्षदृष्ट्या शिवलिङ्गरूपेदं शरीरमभिकल्प्य शिवशक्त्योरभेदत्वात् शिवलिङ्गात्मके शरीरे श्रीयन्त्रशक्त्याः स्वरूपमभिकल्पनीयात्। यथा सूक्ष्मात्स्थूलं सञ्जायते, एतद्विपरीतमेव प्रतिप्रसवो भवति तथैवात्रापि शरीरस्थश्रीयन्त्रात्मकशक्तिपिण्डे महाबिन्दुतो बिन्दुत्रिकोणाष्टकोणान्तर्दशारबहिर्दशाश्चतुर्दशाराष्टदलषोडशदलभूपुरपर्यन्तमावरणानां स्थितिः सञ्जायते। उत्तमाः साधकाः स्वशरीरे एव श्रीयन्त्रं निधाय साधनामनुष्ठीयन्ते। अत्र यथा शरीरस्थानैः सह चक्राणां सम्बन्धानि सन्ति तथैव शरीरस्थानचक्राभ्यां सह श्रीयन्त्रस्थस्थानां मन्त्राणाञ्च विशिष्टसम्बन्धः शास्त्रे निर्दिष्टो वर्त्तते। चित्रमङ्कनीयम्

अत्र मूलाधारे अष्टदलसर्वसङ्क्षोभणचक्रस्य 'ऐं क्लीं सौः' इति मन्त्रस्य त्रिपुरसुन्दरीं सम्पूजनाय शास्त्रे वर्णनं प्राप्यते। एतदनन्तरं षोडशदलभूपुरस्य अधोदेशात्यधोदशयोर्वर्णनं दृश्यते। अत्र वैशिष्ट्यं वर्त्तते यत् कारणदेहात् सूक्ष्मस्याभिप्रेरणं, सूक्ष्मदेहाद्

स्थूलाभिप्रेरणञ्चादर्शनीयात्। उत्पत्तिक्रमे महाबिन्दौ साधकदेहे अनुद्भूतावस्थितानि बिन्दुतो भूपुरपर्यन्तं दशावरणानि महाबिन्दुतरेव क्रमेणोद्भूता भवन्ति। संहारक्रमे साधकशरीरे एव विपरीतरीत्या भूपुरतो महाबिन्दुपर्यन्तम् उत्तरोत्तरसूक्ष्ममण्डलेषु लीयन्ते। शाक्ततन्त्राश्रितानेन वर्णनेन मूलाधारतोऽपि अग्रे अधोदेशात्यधोदशयोर्ज्ञानं भवति। योगस्योपकारकरूपेणेदं तन्त्रशास्त्रमिति सर्वे स्वीक्रियन्ते। यथात्र वयं दृश्यामहे सम्पूर्णक्रमिकस्वरूपन्तद्वेवयोगशास्त्रेऽपि सङ्कल्पेम।

योगसाधनायां साधकदेहेऽपि परस्परविभिन्नाः स्थितयः सन्दृश्यन्ते। सर्वेषां साधकानां साधनाप्रक्रियायां वैविध्यं भवति। केचन तु ज्ञानावलम्बत्वात् कारणशरीरात् सूक्ष्मं प्रति अभिचरन्ति, केचन क्रियाप्रभावाद् सूक्ष्माद् स्थूलं प्रति विलसन्ति। अत्रेदं ज्ञेयं यत् साधनायाः प्रारम्भस्तु कारणशरीरात् किञ्चिदभिप्रेरणत्वात् सूक्ष्मस्तरे एव प्रारभ्यते। इत्थमपि भवितुं शक्यते यद् सूक्ष्मस्तरीयक्रियाप्रभावात् साधकः स्वस्थूलदेहे विचित्रमनुभवेत्। अत्र गुरुकृपां विना साधकस्य प्रायो गतिरनुरुध्यते। मूलतोऽयं योगस्य प्रारम्भोऽपि नास्ति। इयं स्थितिः सामान्यतया प्राणानामभिरञ्जनं मात्रमेव बुध्येत्।

पूर्वे वर्णितमुद्राणामनुष्ठीयमाने सति शक्तिः जागर्ति, तर्हि शक्तिचालनमुद्रायारनुष्ठानस्योद्देश्यं किमिति मुख्यः प्रश्नः? अत्र जानीमो वयं यद् साधनाया आरम्भस्तु प्रति साधकं शरीरे नैकरीत्या सम्पद्यते, यथा तु पूर्वे निर्दिष्टमेव। तदापि खलु सामान्यतया शक्तिजागरणन्नातिसरलम्, अत्र विभिन्नस्तरीयभौतिकमानसिकात्मिकस्थितीनां महत्त्वं वर्त्तते। शक्तिजागरणे प्राणानामूर्ध्वगमनं तदेव सम्भाव्यते यदा साधकानां पूर्वोक्तस्थितित्रये सर्वमनुकूलयेत्। अर्थात् भौतिकस्तरे मानसिकात्मिकस्थितिप्रभावात् शोधनं, नैरोग्यमादि भवेयुः। ब्रह्माण्डव्याप्तसिद्धान् गुरुकृपाश्च वर्षेताम्। यावत्पर्यन्तमियं स्थितिः न साधके उत्पद्यते तावत्पर्यन्तं तु विभिन्नयौगिकपक्षीयक्रियाणामनुष्ठानमपरिहार्यमिति मन्ये। अत एव शक्तिचालनात्परं पूर्वोक्तमुद्राणां परिपालनं शक्तिचालने सहायको दृश्यते। परञ्च

इत्थनास्ति यत् पूर्वोक्तानां मुद्राणामभ्यासेनैव शक्तिर्जागृयात्। प्रचण्डरूपेणाधस्सुप्तकुण्डलिनीं प्रबोधायास्याः शक्तिचालनमुद्रायाः गुप्तरीत्या वर्णनं प्राप्यते। अत्रैका शङ्का इयमपि भवितुं शक्यते यत् यदि अनया एव शक्तिर्जागर्ति तर्हि कथन्न एतस्यारेवानुष्ठीयात्? अन्याः किं प्रयोजनम्? यथा भित्तिमूलं विना भित्तेः निर्मितिर्नैव शोभ्यते अस्थिरत्वात् तद्वेवात्रापि पूर्वोक्तानां मुद्राणामभावे शक्तिजागरणविषयकतीव्रतायाः सहनं नैव सम्भाव्यते। यतो हि शक्तिजागरणे सम्पूर्णदेहेऽसह्य पीडा स्पन्दनानि वा सम्पद्यन्ते। तस्यां स्थितौ आत्मिकमानसिकशरीरिके स्तरत्रये पूर्वोक्तमुद्राणामभ्यासादुत्पन्नसामर्थ्यमेव साधकं त्रायते।

आधुनिकसमाजे प्रायः प्रारम्भिकप्राणोत्थानं कुण्डलिनीजागरणमभिकल्प्य मानसिकस्तरे तुष्यन्ते, देहे रोगास्सन्ति, मनसि रागद्वेषादि सन्ति तदपि ते मन्यन्ते मम शक्तिस्तु प्रबोधिता। ते इत्थमपि नावगम्यन्ते यस्याः जागरणं सर्वान् क्लेशान् दहति, यस्मात् प्रभावात् सर्वे शब्दाः सर्वार्थवाचकाः भवन्ति, यस्या अनन्तरं महायोगस्सम्पद्यते, तस्याः कृपावर्षां प्राप्य दैहिकमानसिकादेर्दोषान् किं न नंस्यन्ते। यथा प्रसवान्ते नारी भारमुक्तिमनुभवति तथैव शक्तिजागरणे परोक्षानुभूतिर्जायते। अत्र शङ्कास्थलमेव नास्ति।

सम्प्रति मया शक्तिचालनस्य स्वरूपं प्रस्तूयते। अत्रेदं बुद्धौ निधाय पठनीयं यद् प्रायः सर्वेषु सम्प्रदायेषु प्रक्रियायाः बहिः प्रकल्पे भेदौ दरीदृश्यते। तत्र गुरूपरम्परा मुख्यहेतुरिति मन्ये।

सर्वप्रथमन्तु शक्तिचालनस्य वास्तविकस्थितिः काऽस्ति? मया पूर्वे एव कथितं यत् सारतत्त्वस्य ऊर्ध्वगमनमेव शक्तिचालनेनावबोध्यम्। यदा वीर्यग्रन्थिरजोग्रन्थिश्च बहिःस्रावस्वरूपकत्वं परित्यज्यान्तःस्रावी भवतः तदेव ऊर्ध्वगमनं प्रचलति। अत्र प्राणानां स्थितिरपि परिवर्त्तते। अपानं पूर्वमार्गमभित्यज्य पश्चिममार्गे परिवहति। अत्र भस्त्रिकाप्राणायामस्य वैशिष्ट्यं सर्वेषु सम्प्रदायेषु एकस्मिन् रूपे एव परिलक्ष्यते।

हठयोगप्रदीपिकायां शक्तिचालनमुद्रावर्णनक्रमे आचार्यैरुक्तं यत् –

प्रपूर्वं सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया।[89]

अत्र परिधानयुक्त्या पदस्य व्याख्या कृपाल्वानन्दाचार्यैं एकान्तं कृतम्। सूर्याकुञ्चनेनात्र नाभौ सूर्यस्य आकुञ्चनं मूलबन्धवज्रोल्युड्डियानपश्चिमोत्तानासनपूर्वकं भवितुं शक्यते। अयं प्रयोगोत्यन्तो भयजनकः प्रतीयते, यतो हि अस्यां प्रयोगावस्थायां मृत्योरूपस्थितिर्नैरन्त्यं प्रचलति। तथापि योगयुक्त्या योगगुरुमार्गदर्शनावलम्बनेन साधकोऽस्याः क्रियायाः निर्भयतापूर्वकं सार्धहोरापर्यन्तम् अभ्यस्यति।

शरीरस्थसारतत्त्वस्योर्ध्वगमनमेव शास्त्रे कुण्डलिनीशब्देन व्यवह्रियते। तस्याः शक्तेः जागरणाय यो मार्गः सर्वेषां शास्त्राणामाधारो वर्त्तते तस्याः जागरणे विचित्रस्वरूपाणां प्रयोगपक्षे दर्शनं भवति। यथा वयं जानीम इदं शरीरं बहुविचित्रतथ्यान् स्वकीये अन्तर्भूय सर्वेषां जनानां कृते विस्मयकारकं वर्त्तते। अस्मिन् शरीरे सम्पूर्णब्रह्माण्डस्य स्थितिः आचार्यैः मन्यते। तैः मुक्तस्वरैः स्वीक्रियन्ते यत् इदं शरीरं सम्पूर्णब्रह्माण्डस्य रहस्यज्ञाने प्रमुखं सोपानम्। ये अत्र अन्वेषयन्ते ते स्वाभाविकतया एव सर्वेषां रहस्यानां ज्ञानं हस्तामलकवत् प्राप्यन्ते। सम्प्रति हठयोगप्रदीपिकादृष्ट्या शक्तिचालनमुद्रायाः प्रयोगस्वरूपं निगद्यते। शरीरे कन्दस्य स्थानं वर्त्तते, कन्देनात्र केन्द्रविशेषः सञ्ज्ञेयः। तस्य केन्द्रस्याडोलनेन शक्तेः स्पन्दनानि परिवर्द्धन्ते। तस्य कन्दस्य स्थानविषये गोरक्षनाथाः स्वकीये शास्त्रे सङ्केतं कृतवन्तः। गोरक्षशतके ऊर्ध्वं मेढ्रदधो नाभेः कन्दयोनिः खगाण्डवत्। अर्थात् लिङ्गादुपरि तथा च नाभेरधः वितानानामण्डसदृशकन्दस्य स्थितिः वर्त्तते। ततः नाडयः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः। याज्ञवल्क्यः – गुदात्तु द्वयङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्वयङ्गुलादधः अर्थात् गुदास्थानात् द्वयङ्गुलमूर्ध्वं तथा च मेढ्रात् लिङ्गात् द्वयङ्गुलादधः कन्दयोनेः स्थानं वर्त्तते।

उपर्युक्तपक्षद्वयस्य निष्कर्षराचार्यैः निर्देशितो तदस्ति, मूलस्थानादूर्ध्वं चतुरङ्गुलं दीर्घं, मृदुलं, शुभ्रं वेष्टितम् अर्थात् वेष्टनाकारीकृतं यदम्बरं वस्त्रं तस्य कन्दस्य स्वरूपं ज्ञेयम्।

---

[89] ह०प्र०, श्लो०स० - 112, पृ० 195

कन्दस्य स्थानज्ञानानन्तरं सम्प्रति अग्रमिकक्रिया प्रस्तूयते। वज्रासनेऽवस्थिते सति कराभ्यां पादौ दृढं धारयेत्। गुल्फदेशसमीपे च कन्दं वर्त्तते तं पीडयेत्। अत्र वज्रासनेन सिद्धासनस्य ग्रहणं करणीयमन्यथा सम्पीडनं नैव सम्भविष्यति। यौगिकोपनिषत्सु वज्रासनशब्देन सिद्धासनस्य वर्णनं प्राप्यते। गुप्ताय आचार्यैरत्र वज्रासनशब्दात्मकं कूटं प्रस्तुतमिति मन्ये।

सम्पीडनानन्तरं कुण्डलीं चालयेत्। अत्र प्रक्रियास्पष्टत्वं वर्त्तते। अत्र आचार्यैः कीदृशं चालनं करणीयमिति न व्यक्तः। अस्तु, प्राचीनयोगपरम्परायाम् एतस्य गुप्तस्थलस्य विस्तृतवर्णनं प्राप्यते। पूर्वापरसंयोजनाय तस्याः प्रक्रियायाः वर्णनं क्रियते। अस्मिन् स्थले यद् साधको व्यवस्थितपूर्वोक्तनवमुद्राणामनुपालनपूर्वकं समायाति तर्हि तस्मिन् देहे स्वयमेव विशिष्टस्पन्दनत्वात् वक्ष्यमाणाल्पप्रयासेनापि विचित्ररञ्जनं सम्पद्यते। यदा अनुष्ठाता सिद्धासनं समाचर्य कराभ्यां पादौ धारयते तस्मिन् समये त्रिबन्धपूर्वकं कुम्भकम् आचरति। तेन एव स्वयमेव शरीरस्थप्राणेषु विचित्रकम्पनातिरेकत्वं संवर्द्धते। अस्मिन् स्थले अल्पप्रयासेनैव शरीरे दादुरवृत्तिः जागर्ति। अत्र मूर्च्छा स्थितिरपि जायते। गुरुकृपाप्रभावात् साधकस्य अस्यां स्थितौ दृढत्वं भवति। कुम्भकस्य पूर्णता केवलकुम्भके वर्त्तते, तस्मिन् प्रवेशाय इतो मार्गो योगाचार्यैः मन्यते। सम्प्रति ग्रन्थस्थसाङ्केतिकपक्षस्य योगपरम्परायां प्राप्तरीतिद्वारा वर्णनानन्तरं पुनो ग्रन्थस्थशब्दान् व्याख्यामि।

कुर्यादनन्तरं भस्त्राम् अर्थात् त्रिबन्धात्मकस्थितौ कुम्भकाचारणान्तरे सति भस्त्रिका-प्राणायाममाचरेत्। अत्र स्पष्टतया ज्ञेयं यद् भस्त्रिकाया अनुष्ठानम् अत्र केवलकुम्भके प्रवेशाय एवास्ति। यतो हि केवलकुम्भकेन एव वक्ष्यमाणफलश्रुत्याः प्राप्तिः सम्भवति।

भानोराकुञ्चनं कुर्यात् इत्यनेन सङ्केतविधिना सम्प्रति आचार्यैः त्रिबन्धीयोड्डीयानबन्धस्य वर्णनं क्रियते।दीर्घकालनैरन्तर्याभ्यासाद् साधकस्य प्राणाः पश्चिममार्गे विलीयन्ते। प्राणानां पश्चिममार्गे विलयनम् अर्थात् श्वासप्रश्वासयोर्गतिर्विच्छेदस्य

स्थितिः सम्पद्यते। सुषुम्नायां सञ्चरन् वायुः सामान्यतया अभावयोगे प्रवेशस्य अथवा आनन्दानुगतसम्प्रज्ञातसमाधेः एव पक्षोऽस्ति। ईदृशं विरलाः सन्ति ये यथार्थस्वरूपम् अनुभवन्ति। अस्यां स्थितौ योगी सर्वान् द्वन्द्वान् अतिक्रम्यते। तस्य कृते मृत्युभयो नैव इति शास्त्रवचनम्। पूर्वोक्तविधौ परम्पराभेदेन न्यूनाधिक्यमपि दृश्यते। केचन कुम्भकान्ते भस्त्रिकां योजयन्ते केचन तु पूर्वे एव। परञ्च अत्र प्रक्रियाभेदेऽपि मया एकरूपत्वं मन्ये। यतो हि अनवरतमुहूर्तद्वयपर्यन्तम् आचरणनिर्देशेन स्वयमेव उभे मते एकीयेते।

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने एतस्या मुद्राया अप्रतिहतगतिर्वर्त्तते। सुषुम्नानाड्या अपरनाम मध्यमानाडी अपि अस्ति। मुद्राणामभ्यासेन तस्यां प्राणगतिः सम्भवति। अत्र सर्वासु हठविशिष्टक्रियासु मनोयोगस्य प्राबल्यं वर्त्तते। यतो हि प्राणमनस्सम्बन्धमेव विशेषमस्ति। प्राणान् अवरोध्यर्थं मनोयोगम् अत्यन्तमपेक्ष्यते। यथा शास्त्रनिर्देशोऽपि प्राप्यते –

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा।
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते॥[90]

राजयोगेन वृत्त्यन्तरनिरोधपूर्वकात्मगोचरधारावाहिकनिर्विकल्पकवृत्तीति ज्ञेयम्। राजयोगं विना पृथ्वी अर्थात् स्थिरत्वं नैव शोभते। अर्थात् अहं ब्रह्मेति धारावाहिकनिर्विकल्पवृत्तिं विना आसनादिद्वारा प्राप्तस्थिरत्वमपि नैव विशेषः। निशाशब्देनात्र कुम्भकं ज्ञेयम्। यथा निशायाम् अन्धकरत्वात् दर्शनशून्यत्वमुत्पद्यते तद्वदेव कुम्भकेनापि वृत्तिशून्यत्वमुत्पद्यते परञ्च विना ब्रह्मीभावं कृत्वा इयं वृत्तिशून्यत्वमपि नैव शोभते। तथैव विचित्रबहुप्रकारिकमुद्राणां आचरणमपि वेदान्तनिष्कर्षं विना व्यर्थमेव। अतः सर्वासु स्थितिसु अहं ब्रह्मास्मीति भावस्यापरिहार्यमहत्त्वम्।

[90]ह०प्र० 3-126

अनेन भावेन युक्तसाधकस्य देहाश्रितासनमुद्रादिक्रमेऽपि देहाद्भिन्ना स्थितिः सदैव सम्पद्यते। तस्य भावस्य एव प्रभावो भवति प्राणानां सम्बन्धितानुष्ठानानामुष्ठीयमाने सति मनः प्राणेभ्यरुर्ध्वमानन्दविशिष्टकोशे प्रवेशस्य। अत्रावस्थितो योगी सर्वान् द्वन्द्वानतिक्रम्यते। इत एव मृत्युञ्जयी देहस्य अवधारणा साफल्यते।

मनोयोगस्य योगरेव सर्वसिद्धिप्रदायकः। अनेन विना चित्तवृत्तिनिरोधात्मक-परमलक्ष्यस्य प्राप्तिर्नैव सम्भाव्यते।

2.2 मुद्राणां चक्र-केन्द्र-प्राणैस्सह सम्बन्धोल्लेखः

मानवशरीरे विभिन्नसूक्ष्मस्तरीयतथ्याः योगतन्त्रसम्बद्धानेकाचार्यैः नैकरीत्या वर्णिताः। तेषु वर्णितविषयेषु प्रायः सर्वे आचार्याः शरीरे चक्राणां स्थितिः स्वीकृता। अत्र केचन षट् चक्राः, केचन सप्तचक्रा अभिव्यक्ताः। उपनिषदि नवचक्राणां वर्णनं प्राप्यते। श्रीगोरक्षनाथैरपि नवचक्राणां पक्षस्य समर्थनं कृतम्। अस्तु, अत्र मतभेदस्य स्थितिर्नास्ति अपितु व्याख्याक्रमस्य वैविध्यं मन्ये। ये षट् चक्राः कथयन्ति ते सहस्रारस्यान्तर्भावम् आज्ञाचक्रे कुर्वन्ति। ये सप्तेति निर्देश्यन्ति ते मूलाधार-स्वाधिष्ठान-मणिपुर-अनाहत-विशुद्धि-आज्ञाचक्रपुरस्सरं सहस्रारमपि पृथकतया गण्यन्ते। नाथसम्प्रदाये तालुचक्रस्याकाशचक्रस्य च विशिष्टग्रहणात्वात् नवचक्राणां स्थितिः वर्त्तते। स्थानबोधेन विषयस्पष्टत्वं भविष्यति। अतः सारणी प्रस्तूयते।

चक्राणां स्थानादिसम्बन्धः

चक्रनाम	स्थानम्	देवता/शक्तिः	बीजम्	वर्णम्
1. मूलाधारम्	गुदाक्षेत्रम्/ पृथिवीतत्त्वम्	गणेशः/डाकिनी	लं	चतुर्दलं, रक्तवर्णम्, स्वर्णाभम्। चतुर्दले वं, शं, षं, सं वर्णाः सन्ति।
2. स्वाधिष्ठानम्	लिङ्गक्षेत्रम्/ जलतत्त्वम्	वरुणः/नारायणः/ राकिनीशक्तियुक्तः	वं	षड्दलं, अरुणवर्णं, वं, भं, मं, यं, रं, लं षड्दले वर्णाः सन्ति।
3. मणिपुरम्	नाभिक्षेत्रम्/ अग्नितत्त्वम्	वह्निः/महाकालः/ लाकिनीशक्तियुक्तः	रं	दशदलं, नीलवर्णं, दशदले डं, ढं, णं, तं, थं, दं, धं, नं, पं, फं वर्णाः सन्ति।
4. अनाहतचक्रम्	हृदयम्/ वायुतत्त्वम्	वायुः/ईशानमहादेवः/काकिनीक्तियुक्तः	यं	द्वादशदलं, सिन्दूरीवर्णम्, कं, खं, गं, घं, ङं, चं, छं, जं, झं, ञं, टं, ठं एते वर्णयुक्तं दलम्।
5. विशुद्धिचक्रम्	कण्ठम्/ आकाशतत्त्वम्	हरगौरी,चन्द्रमण्डलात् स्रवितसोमपानी साकिनीशक्तिः	हं	षोडशदलं, षोडशस्वरयुक्तम्।
6. आज्ञाचक्रम्	भ्रूवोर्मध्ये/ शून्यतत्त्वम्	महाकालः/ सिद्धलिङ्गहा-किनीशक्तियुक्तः	ॐ	शुक्लवर्णं, द्विदलं, हं, क्षं वर्णौ।
7. सहस्रारचक्रम्	शिरस्योर्ध्व-भागम्	अर्धचन्द्रं बिन्दुनादं युक्तः सदाशिवः	सौं	सहस्रदलाधोमुखी पंकजम्/वायुलयस्थानम्।

विभिन्नग्रन्थे न्यूनाधिक्यरूपे वर्णनं प्राप्यते। योगसम्प्रदाये तालुचक्रम् इति खेचरीमुद्राक्रमे समायाति। ततोऽग्रे आकाशचक्रं वर्त्तते यतः सोमपतनं सम्पद्यते। एतेषां चक्राणां स्थितिः सूक्ष्मा अस्ति, परञ्च स्थानप्रभावात् स्थूलस्तरेऽपि एतेषां चक्राणां साधके अनुभूतिः जायते। तेषां चक्राणां शाक्तसम्प्रदाये अत्यन्तविस्तृतस्वरूपं प्राप्यते। श्रीयन्त्रीयसाधनायां वैशिष्ट्यं खलु दर्शनीयम्। केन्द्रशब्देन शरीरस्थविभिन्नशक्तिस्थलानां ग्रहणं करणीयम्। अर्थात् मानवदेहे विभिन्नप्रकारकशक्तिकेन्द्रान् प्रयोगप्रधानयोगसम्प्रदाये प्रचलनमस्ति। वस्तुतः सम्पूर्णशरीरे प्रतिसन्धिस्थलम् एव शक्तिकन्द्रमिति योगिजनाः वदन्ति। परञ्च तदपि मुख्यतया शरीरे अग्निसोमात्मकं जगत् दृष्ट्या केन्द्रद्वयं मुख्यत्वं भजते। नाभिकेन्द्राग्निरूपकः, आज्ञाचक्रं सोमकेन्द्रश्च। अयं प्रायः सर्वेषां यौगिकक्रियायां सामान्यनियमः। यस्मिन् क्रियास्वरूपे नाभिक्षेत्रस्याभिदमनं भवति तस्मिन् पक्षे सोमक्षेत्रस्य ध्यानमुत केन्द्रिकरणं कर्त्तव्यम्। यस्मिन् पक्षे देहे प्राणस्यापाने सम्मेलनं भवति तर्हि नाभिकेन्द्रस्य केन्द्रिकरणं कर्त्तव्यम्। अत्र ध्यातव्यं यत् यदि देहे अग्निवर्द्धनात्मकक्रियाणाम् आचरणं प्रचलन् अस्ति तर्हि सोमतत्त्वस्य रञ्जनम् अग्निवर्द्धने सहायको भविष्यति। प्रारम्भिकसाधनायां सर्वेषां कृते नाभिकेन्द्राभिजागरणम् अत्यन्तमपेक्ष्यते यतो हि अग्निवर्द्धनाभावे सोमस्य प्रचण्डस्रवणं न सम्भवति। अस्तु, सम्प्रति केन्द्राणां प्राणैः सह विशिष्टसम्बन्धोल्लेखः क्रियते। अत्र ध्यातव्यं यत् केन्द्रशब्देन शक्तिविशिष्टपक्षेण सह मूलाधारादिचक्राणाम् एकरूपत्वं वर्त्तते। यतो हि नाममात्रवैविध्यात् अत्र भेदो दृश्यते मूलतस्तु केन्द्रचक्रययोः नास्ति भिन्नत्वम्।

सम्प्रति प्राणाः प्रदर्शयन्ते– पञ्चप्राणाः, पञ्चोपप्राणाः। उपप्राणानां पञ्चप्राणे एवान्तर्भाव इति प्रसिद्धः। अत्र ममोद्देश्यं वर्त्तते कीदृशः पूर्वोक्तचक्रकेन्द्रप्राणानां परस्परव्यवस्थितसामञ्जस्य पुरस्सरं मुद्राभिः सह सम्बन्धः? गुदलिंगयोर्मूलाधार-स्वाधिष्ठानयोरपानप्राणाः, नाभौ मणिपुरे समानप्राणाः, हृदि अनाहतचक्रे प्राणाः सन्ति।

कण्ठदेशे विशुद्धिचक्रे उदानप्राणाः, आकाशतत्त्वप्रधानत्वात् आज्ञाचक्रसहस्रारयोरपि उदानप्राणानाम् एव प्राबल्यम्। व्यानप्राणास्तु सम्पूर्णदेहे वर्त्तन्ते।

अपानाः प्रायोऽधोगामी सन्ति समानप्राणप्रभावात्। प्राणाः हृदयतो नाभिक्षेत्रस्योर्ध्वमण्डलपर्यन्तं प्रवहन्ति। उदानप्राणाः कण्ठतः सहस्रारपर्यन्तं विचरन्ति। व्यवस्थासम्पादकाः व्यानप्राणाः सम्पूर्णदेहे सन्तुलनं विधीयन्ते।

सम्प्रति कीदृशम् एते प्राणाः मुद्राभिस्सह सम्बद्ध्यते तल्लिख्यते –

1. मूलबन्धस्य साक्षात्सम्बन्धो मूलाधारस्वाधिष्ठानचक्राभ्याम् अपानप्राणैः सह च वर्त्तते।
2. उड्यानबन्धस्य साक्षात्सम्बन्धो मणिपुर-अनाहतचक्राभ्यां समानप्राणैः सह च वर्त्तते।
3. जालन्धरबन्धस्य साक्षात्सम्बन्धो विशुद्धिचक्रेण उदानप्राणैः सह वर्त्तते।

पूर्वोक्तविवेचनेनेदं स्पष्टं वर्त्तते यत् कथं त्रिबन्धेन युक्तम् आसनं मुद्रायते। यतो हि त्रिबन्धाणां साक्षाद् विशिष्टसम्बन्धः शरीरस्थप्रतिस्तरीयचक्र-केन्द्र-प्राणैः सह वर्त्तन्ते। ये अभ्यासिनः मुद्राणां स्वीयेऽवतरणमिष्यन्ते तेषां कृते एतत्त्रयाणां समायोजिताभ्यास एव मार्गः।

4. खेचरीमुद्रायाः साक्षात्सम्बन्धः विशुद्धिचक्रेण उदानप्राणैः सह चास्ति।
5. महामुद्रामहाबन्धमहावेधानां साक्षात्सम्बन्धो मूलाधारेण सह वर्त्तते। परम्परया स्वाधिष्ठानमणिपुरसमानप्राणैः सहापि वर्त्तते।

विपरीतकरणीवज्रोलीशक्तिचालनमुद्राणां साक्षात्सम्बन्धः मूलाधारस्वाधिष्ठान-मणिपुरैः सह वर्त्तते।

पूर्वोक्तसम्पूर्णे विवेचने विभिन्नाभ्यासीवर्याणां मार्गदर्शनं गृहीतम्। पंजाबराज्यीय मम गुरुवर्याःस्वामिबुद्धपुरिमहाभागाः मुख्यत्वं भजन्ते। स्वामिवर्याः योगक्षेत्रीयादर्शाः सन्ति। विगतनैकवर्षतो भोजननादिस्थूलशक्तिस्पन्दनानामवहेलनं कृत्वा हिमालयक्षेत्रे दिव्यदेहात्मक-महालक्ष्यप्राप्तये साधनायां निरताः सन्ति।

अस्तु, वस्तुतः सर्वासां मुद्राणां परस्परविशिष्टसम्बन्धो वर्त्तते। यदा साधकः त्रिबन्धपुरस्सरं कामपि क्रियाम् आचरति तर्हि शरीरस्थप्रतिप्राणान् चक्रान् नैसर्गिकैव स्पन्दनाधिक्यत्वात् अभिरञ्जनं सम्पद्यते। यदि खेचरीमुद्रायामवस्थिते सति ध्यानरीत्या अपानस्य ऊर्ध्वाकर्षणं तथा च प्राणस्याधोगमनं विधीयते, तर्हि अस्यां स्थितौ समानप्राणस्य भेदनविषयकक्रियाधिक्यत्वात् दीर्घाभ्यासानन्तरं विशिष्टाग्निः जाग्रति। तद्वदेव विपरीतकरणीस्थितौ त्रिबन्धस्याचरणमपि शरीरे प्राणानां शून्यत्वं प्रदीयते। अस्मिन् क्रमे वैराग्यमुमुक्षायाः सर्वाधिकमहत्त्वं वर्त्तते। यतो हि वैराग्यमुमुक्षां विना देहविषयकबोधस्य लयं न सम्पद्यते। देहबोधविद्यमाने सति चित्ते स्थैर्यं न जायते। प्राणमनसोः सघनसम्बन्धत्वात् मुद्राणां यथार्थस्थितौ प्रवेशोऽपि न भवति। अस्मिन् क्रमे गुरुकृपायाः विशेषमहत्त्वं वर्त्तते। गुरुप्रदत्तमन्त्रस्याचरणेन साधकस्य चित्ते वैराग्यभावानां जागरणं सम्पद्यते। अनेन स्वाभाविकतया साधकस्य स्वान्तो लोके प्रवेशो जायते।

मुद्राणामाचरणे इदमपि ध्यातव्यं वर्त्तते यत् यदि केवलं नित्यक्रमतया मुद्राणामाचरणं व्यवह्रियते तर्हि स्वयमेव कालक्रमप्रभावाद् अभ्यासाधिक्यत्वाच्च शरीरस्थसम्पूर्णप्राणादि-केन्द्राणामनुभवात्मकज्ञानम् उत्पद्यते। तर्हि यथार्थपक्षस्य ज्ञानं जायते। एतत्पूर्वं तु सर्वं केवलं श्रुतं पठितं वा ज्ञानं वर्त्तते।

निष्कर्षदृष्ट्या इदं कथने नातिशयोक्तिः यत् सर्वेषां चक्राणां केन्द्राणां प्राणानाञ्च परस्परसम्बन्धपुरस्सरं सम्यक् ज्ञानाय मुद्राणामाचरणं विशिष्टसम्बन्धत्वात् विशिष्यते। शरीरस्थदुरूहप्राञ्जलज्ञानाय मुद्राणाम् आश्रयश्श्रेष्ठ इत्यलम्।

2.3 ब्रह्मचर्यस्य महती साधना

जीवनयापनाय यस्या ऊर्जायाः परमावश्यकताऽनुभूयते,येन शक्तिपुञ्जेन विना कार्यसम्पादनस्य सामर्थ्यं नैव दृश्यते। यया ऊर्जया मनोबुद्ध्यहङ्कारप्राणादयः क्रियमाणाः सन्ति सा ऊर्जा एव ब्रह्मेति मन्ये। यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे सिद्धान्तदृष्ट्या अस्मिन् देहे सर्वेषां ब्रह्माण्डव्याप्ततत्त्वानां सङ्केतसूत्राणि विद्यन्ते। तेषां सङ्केतसूत्राणामनुशीलनं मानवजीवनस्य विभिन्नभौगोलिकादिप्रश्नानां शमनेन सह अतिमानवीयपक्षाणामपि सङ्केतान् दातुं शक्यते। तासां परमशक्तिरूपाणामनुशीलनमाचरणं ब्रह्मचर्यस्य मुख्यार्थेति सिद्धान्तः। ब्रह्मचर्यस्य यत्स्वरूपं सामान्यतया लोके व्यवह्रियते तत्तु प्रक्रियापक्षः। अर्थात् आदिशक्त्याः नैसर्गिककृपाप्रसादात् यत्शक्तिर्देहे सकलकार्यसम्पादनाय विन्दते, तया सह सम्पर्कसाधनाय शरीरस्थोर्जाकेन्द्राणाम् अभिजागरणमपेक्षितं वर्त्तते। अभिजागरणाय शरीरस्थसारतत्त्वस्य सञ्चयनमेव मार्गेति सर्वेषां प्रयोगप्रधानयोगग्रन्थानामभिमतम्। यदा शरीरे शुक्रग्रन्थीनाम-भिवर्द्धनं द्रवरूपात्मकं देहे जायते तदा तस्य सारतत्त्वस्य बहिस्स्खलनं भवितुं शक्यते। अत्र पूर्वसंस्काराचारादिप्रभावाद् तस्य बहिरागमनं अथवा ऊर्ध्वगमनं भवति। यदि कामकेलिविचारा मनसि पूर्वजन्मकृत्संस्कारान् प्रेरय अधोमुखिभावानां सरे अवतारयन्ति तर्हि निश्चिततया जञ्जालजालरूपात्मकसंसारे परिबद्ध्यते जीवैः। इयं स्थितिः प्रायः सर्वेषां जनानाम् अस्त्येव परञ्चेतद्भिन्नोऽपि मार्गो योगशास्त्रे प्रसिद्धः। तदस्ति ब्रह्मचर्यस्य मार्ग। ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः। अत्रैका समस्या दृश्यते। शरीरस्थसारतत्त्वस्य स्खलनमनेच्छयापि भवति इति प्रायः स्वप्नगतदृश्यानां प्रभावाद् यत्तु पूर्वसंस्कारस्मृत्या-दिवशाद् जायते तस्मिन्विषये किं करणीयम्?

एतदर्थं ब्रह्मचर्यमार्गोक्तशक्तिस्पन्दनानामुर्ध्वगमनं प्रयोगप्रधानयोगदृष्ट्या कथं भविष्यतीति जानीयात्। सर्वप्रथमस्त्वयं ज्ञेयो यद् कथं द्रवरूपात्मकसारतत्त्वस्य ऊर्ध्वगमनं सम्भाव्यते? यतो हि शारीरिकसंरचनायान्तु नाडीनां तद्वत्स्थितिर्नास्ति यद्वदपेक्षितं वर्त्तते

द्रवस्योर्ध्वगमनाय। अत्र अन्नात् रसः रसात्रक्तमित्यादेः क्रमिकपरिवर्त्तनस्य स्थितेर्ज्ञानं स्मरेत्। अन्नस्यान्यतमः परिणामो वीर्यो रजो वाऽवशिष्ये। वीर्यरजसोरपि ओजोरूपे योगाग्निप्रभावाद् परिवर्त्तनं भवति। प्रायः सर्वेषु देहेषु एतस्य किञ्चिदोजोरूपे परिवर्त्तनं भवत्येव। यस्मात्प्रभावाद् जीवनयापनसम्बन्धित-कार्याणां सम्पादनं सम्भवति। बौद्धिककार्याधिक्ये एतस्य विशिष्टमहत्त्वं वर्त्तते। सूक्ष्मविवेचनसामर्थ्येऽपि एतस्यैव महिमा वर्त्तते। नवीनपन्थानामुद्घाटनेऽपि अदृष्टरीत्या सारतत्त्वस्यैव योगदानं वर्त्तते। अस्तु, योगाग्नेः प्रभावात् एतस्यौजोरूपे परिवर्त्तनं जायते। इदमेवास्ति सूक्ष्मशरीरस्य स्थूलशरीरमध्ये सोपानम्। इत एव मार्गोऽवधीयते स्थूलाद् सूक्ष्मे प्रवेशस्य। योगमार्गे इतरेव सूक्ष्मलोकेषु प्रवेशनस्य स्थितिः सञ्जायते। अतः ब्रह्मचर्यस्य सैद्धान्तिकस्वरूपमूर्ध्वगमनम् ऊर्ध्वलोकेषु गमनं वा कर्त्तुं शक्यते। अस्मिन्नन्यतमे निष्कर्षे वीर्ये विशिष्टपरिस्थितिं सम्प्राप्य निजवद्मानवनिर्माणसामर्थ्यं वर्त्तते। इति मैथुनीसृष्टिः स्पष्टत्वात् न विवेच्यते। अत्र जीवनस्रोतस्य मूलं दृश्यते। यस्मिन् देहे एतस्याधिक्यं वर्त्तते तस्य सर्वेषां कार्याणां सम्पादनं सामान्यात्विशिष्टं भवति। जनानां जीवने जीवनीशक्त्याः महत्त्वं प्रायः सर्वेषां विज्ञानाध्यात्मविशिष्टग्रन्थानामभिमतमस्ति। योगशास्त्रे एतस्य महत्त्वं तद्वदस्ति यद्वद् दीपज्वलने स्नेहस्य (तैलस्य)। यदा साधकः षट् कर्मणा शरीरस्य शोधनं विधीयते तत आरभ्य समाधिपर्यन्तम् एतस्यौचित्यं सर्वेषु योगसम्प्रदायेषु दरीदृश्यते। यथा ईन्धनं विना यानस्याभिगमनन्नैव सम्भवति तद्वदेव योगेऽपि विना जीवनीशक्त्याः प्राचूर्यं गतिर्नास्ति इति निष्कर्षः। इदमेव कारणं वर्त्तते यत् प्रायः सर्वेषां योगायुर्वेदादिग्रन्थानाम् एकस्वरेणाभिमतं ब्रह्मचर्येण जीवनमिति।

योगशास्त्रे ब्रह्मचर्यस्य प्रामुख्यं महाव्रतरूपे सम्प्राप्यते। ब्रह्मचर्यस्य सैद्धानतिकमहत्त्वं प्रतिपादनक्रमे योगदर्शने ब्रह्मचर्येण वीर्यलाभो निर्देशितः। वीर्यादत्र सामर्थ्यं शक्तिः, प्रतिभा, ईन्धनमित्यादयः सञ्जानीयुः। एतस्य प्रभावेन साधके अपूर्वशक्तिः समुदीयते। इतः मार्गो वर्त्तते

अन्नजलादे अभावेऽपि शरीरस्य कार्यसम्पादने सामर्थ्यस्य। सम्प्रति योगशास्त्रोक्तब्रह्मचर्यस्य विशिष्टसाधनायाः प्रयोगात्मकरीत्या विवेचनं प्रस्तूयते।

योगसाधनायामप्रतिहतगतिराप्तये एका साधनापद्धतिः प्रचलिता वर्त्तते। प्रायः सर्वेषु योगसम्प्रदायेषु वक्ष्यमाणसाधनास्वरूपस्य किञ्चिद् रूपवैचित्र्यत्वेन प्रचलनमस्ति। ब्रह्मचर्यस्य प्रयोगात्मकपक्षस्य भागत्रयं कर्त्तव्यम्।

अत्र प्रथमस्तावत् ते सन्ति यैः विना अन्तकरणस्थपूर्वसंस्काराणाम् अवरोधनन्नैव सम्भाव्यते। द्वितीयस्ते सन्ति ये सद्भावान् उत्प्रेरयन्ति। तृतीयस्ते सन्ति ये पूर्वोक्तद्वयानामनु-पालनेन फलरूपे तु प्राप्यन्ते परञ्चेतोऽग्रेऽपि योगाङ्गानुष्ठाने निर्विकल्पसमाधिपर्यन्तं गतिप्राप्त्यर्थं गुरुनिर्दिष्टमार्गाणामीश्वरीयेच्छानुरूपतोऽनुगमनं भवति। क्रमशो विस्तारः प्रस्तूयते–

1. विषयाणां ग्रहणं मनः पुरस्सरम् इन्द्रियैः सह सञ्जायते। येषां ग्रहणमिन्द्रियैस्सह भवति तेषां विषयाणां संस्काररूपेऽन्तःकरणे प्रबलप्रभावो जायते। एतस्य निष्कर्षः स्मृतिः। अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः। स्मृत्या उदयेन जीवस्य तद्विषयकः पौनः पुन्येन प्रवृत्तिः स्वाभाविका एव। आहारनिद्राभयमैथुनप्रवृत्तिवान् स्वाभाविको जीवः। अत्रापि आनन्दकेन्द्ररूपे प्रसिद्धः स्वाधिष्ठानचक्रस्थोपस्थः। आनन्दप्राप्तिदृष्ट्या अस्मिन् विषये जीवानां पूर्वजन्म-कृत्संस्कारप्रभावादपि प्रवृत्तिः बहुतरा दृश्यते। अत्राप्रवृत्तिर्विधानाय केचन नियमाः सन्ति। कामे यानि प्रवृत्तिकारककार्याणि सन्ति तद्विषयकदृढतया निषेधानि विधातव्यानि। अर्थात् कामोत्तेजकदृश्यानि, चलचित्राणि वा नैव द्रष्टव्याणि कामोद्दिपकगीतानि नैव श्रोतव्यानि, स्त्रीसङ्गदुस्सङ्गमूढसङ्गो दुरितकारकाणि दूराद् त्यक्तानि उत्तेजकाहारपलाण्डुलशुनादेः ग्रहणं नैव कर्त्तव्यम्। वातदोषकारकाणि राजमाषमकोयाद्यपि परित्यजानि। एतानि सर्वाणि निषेधवाक्यानि प्रारम्भतो चरमलक्ष्यप्राप्तिपर्यन्तमाचरितव्यानि। एतेषां निर्देशानामनुपालनेन ब्राह्यशौचपरिपालने विशिष्टसहयोगोभिजायते। तैः प्रभावैः साधकस्य अन्तःकरणे शौचत्वं सन्दृश्यते। मानवेषु मानसिकभावानामाधिक्यवशाद् स्वाभाविकैव चिन्तनप्राचूर्यं दरीदृश्यते।

निषेधपुरस्सरं शास्त्रोक्तानुगमनयोग्यवचनामनुकरणाय द्वितीयविभेदे व्यवहाररीत्या सैद्धान्तिक-स्वरूपं प्रस्तूयते।

भक्तिभावापन्नोत्कृष्टव्यवहारविशिष्टशास्त्रचर्चानुचरन् सद्कर्मणा अन्तःकरणशोधनं विधाय गुरुवचनानुकूलमतिवन्तं भूत्वा सदैव सेवाधर्मं स्वीकुर्वन् यैः पूर्वोक्तनिषेधात्मक-वचनान्यनुचर्यन्ते ते खलु ब्रह्मचर्यात्मकमहल्लक्ष्यस्यानुगन्तुमर्हन्ति। अस्मिन् प्रकरणे विरागमुमुक्षत्वविशिष्टजीवात्मनो गतिरेव सम्भवेति। अन्यान् तु प्रथमचरणात्मक-निषेधविधानमार्गस्यैवानुगमनं ध्येयम्। यदि प्रथमचरणनिषेधप्रसङ्गस्योपहासक्रमे प्रवृत्तिवान् कोऽपि जायते तर्हि निष्ठाभावप्रभाववद् द्वितीयचरणे गतिस्थैर्यं समागमिष्यति इति अनुभाविकाः। अन्तःकरणस्य शुद्धये सत्कर्मणां महत्त्वमेतद्भिन्नं कर्मणां गतिरेव नास्ति। विशुद्धान्तःकरणेन साधके स्वयमेव शुद्धबुद्धिवशाद् विवेकप्राबल्यत्वात् भ्रमबोधो नश्यति। अतो निषेधपुरस्सरं प्रवृत्तेर्महत्वमिति निष्कर्षः। सम्प्रति किं करणीयमिति मुख्यप्रश्नः? यथा तु पूर्वोक्तं दिव्यदेहपर्यन्तमहल्लक्ष्यं मनसि निधाय गुर्वाज्ञानुकूलितमतिवन्तं प्रभूय, शीतवीर्याहारं प्रगृह्य, षट्कसम्पत्तिनियमान् परिपाल्य, शास्त्रचर्चां निमज्य, सेवाधर्मे संलग्नीभूयश्च दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारसेवितेन साधकैः तृतीयचरणीयगुणाः समुदीयन्ते। अत्र लक्ष्यस्य आहारस्य, उत्साहस्य प्राधान्यं मन्ये। लक्ष्यस्पष्टत्वन्तु दीर्घकालाभ्यासादेव जायते परञ्च शास्त्रगुरोर्वचनेश्रद्धाप्रभावात् साधके लक्ष्यं यत्तु सम्प्रति कल्पना एव दृश्यते तद्विषयकोत्साहं प्रवर्द्धते। आहारे शीतवीर्यतत्त्वानामुत सूक्ष्माहाराणां महत्त्वं वर्त्तते। यत्किमपि वयं खादामः तस्मिन् भोजने प्रोटीनविटामिन्सादि भवन्ति। इति आधुनिकाः। प्राचीनास्तु भोजनस्य प्रकृतिं विधीयन्ते। तेषां मते यद्भोजनं गृह्यते तस्मिन् भोजने भोजनप्रकृतिवशाद् भागद्वयं दृश्यते। शीतप्रकृतिरुष्णप्रकृतिश्च। शीतप्रकृतिविशिष्टाहारग्रहणेनान्तिमसारतत्त्वस्य निर्मितिरपि शीतं भवति। शीतप्रकृतिविशिष्टाहारनिर्मितसारतत्त्वस्य स्वप्नदोषादिमाध्यमेन क्षयविषयसम्भावनायाः न्यूनत्वं भवति। एतदन्यं वर्त्तन्ते ऊष्णप्रकृतिविशिष्टाहाराणि। एतेषां

भोजनानां तात्त्विकस्वरूपे रजोगुणाधिक्यं भवति। यस्मात्प्रभावात् शरीरे शोधनदृष्ट्या तु एतस्य महत्त्वं वर्त्तते। परञ्चैतस्याधिक्ये क्रियाशीलतत्वे सति सारतत्त्वस्य स्थैर्यं वासनादिप्रभावात् न सञ्जायते। रजोगुणस्य महत्त्वमस्त्येव परञ्च सत्त्वविशिष्टत्वं लक्ष्यमिति। यतो हि सत्त्वाधिक्ये सति साधके स्वयथार्थोपलब्धिः सम्भवति अतः तमोगुणतः रजोगुणविशिष्टेऽपि लक्ष्यप्राप्तौ नैव सहायकरिति निष्कर्षः। साधनाक्रमे प्रारम्भिकस्तरे सत्त्वविशिष्टाहाराणां महत्त्वं वर्त्तते अग्रिमक्रमे तु यदपि गृह्णाति तत्सर्वमीश्वरीकृपाप्रसादादूर्ध्वगमनाच्च लक्ष्यप्राप्तौ अनुकूलयति। एतस्य नियमस्य तावत्पर्यन्तमेव महत्त्वं वर्त्तते यावत्पर्यन्तं देहे ऊर्ध्वगमनं नैव प्रारभ्यते। ऊर्ध्वगमनारभ्ये सति यदपि गृह्णाति तत्सर्वं योगाग्नेः प्रभावादूर्ध्वमेव समायाति। लक्ष्यस्य स्पष्टत्वं साधके विवेकविशिष्टवैराग्यस्य हेतुः वर्त्तते। कालक्रमेण गुर्वीश्वराभ्यासादिप्रभावात् लक्ष्यस्पष्टत्वं जायते। अतो लक्ष्यस्पष्टाय गुर्वीश्वराभ्यासाहारादिशरणं भवेयुः। ब्रह्मचर्यस्य साधनायां कानिचन कर्त्तव्यानि तानि अभ्यसितव्यानि। यथा महाबन्धमहामुद्रादिना सह मूत्रसङ्कोचनविधाया अभ्यासः सिद्धपरम्परायां दीक्षापद्धतौ प्रचलति। योनिमुद्राभस्त्रिकोज्याय्यश्वनीमुद्रादि-नामभ्यासोऽपि शरीरस्थसारतत्त्वस्योर्ध्वगमने सहायकेति।

सम्प्रति पूर्वोक्तनिषेधप्रवृत्त्युभयात्मकपक्षाणां परिपालनेन साधके यानि विशिष्टलक्षणानि समुदीतानि भवन्ति तानि सर्वाणि लक्षणानि पुरस्सरं ब्रह्मचर्यसाधनायाम् अग्रिमक्रमस्योपक्रमफलादिसहितं प्रस्तूयते। पूर्वोक्तोभयनियमान् परिपालने साधकस्य शरीरे बहुविधात्मकं प्रतिस्तरीयं परिवर्त्तनं दरीदृश्यते। सरलतया अवगमनाय भागत्रयं विभज्यते। शारीरिकमानसिकात्मिकश्चेति त्रयो भेदाः।

शारीरिकस्तरम् – पूर्वोक्तनियमानुपालनेन साधके ब्रह्मचर्याद् विशिष्टगन्धस्योदयो जायते। शरीरे मलन्यूनत्वात् ओजोऽभिजायते। तस्मिन् देहे रोगादेः स्थितिर्नैव सम्पद्यते। अन्यादधिकं कार्यं कर्तुं समर्थः। अन्नजलादिना विनाऽपि कार्यं कुर्वन् अपि सहजं भूत्वा कालं यापयति। तस्मिन् देहे प्राणानां विशिष्टक्रियावशात् कण्ठादेर्ग्रन्थिभेदनस्य प्रक्रिया नैसर्गिकी दृश्यते।

देहाग्निवर्द्धनात् शरीरस्य सारतत्त्वस्योर्ध्वगमनं स्पन्दरूपे ओजो रूपे वा नैरन्त्यं प्रचलति। तस्य श्वासप्रश्वासस्थितेरपि स्वरूपं सामान्यात्विशिष्टो भवति। शरीरे स्थैर्यत्वं समायाति। अत्रासनाभ्यासाधिक्ये यत् स्थैर्यं दृश्यते ततोधिकं भिन्नञ्चाथवा ब्रह्मचर्यविशिष्टासनाभ्यासाद् यद् दीर्घकालिकस्थैर्यत्वं सञ्जायते तस्या अवस्थायाः समुदयो दृश्यते। महल्लक्ष्यं मनसि निधाय यः साधको दीर्घकालिकसाधनाक्रमेऽवतरति तस्य शरीराकृत्यामपि वैशिष्ट्यं जायते। तस्य देहस्य लोमानि यानि उपरित अधं प्रति सामान्यतया भवन्ति तानि ऊर्ध्वगमनप्रभावात् अधस्तोर्ध्वं प्रति प्रयाति। ऊर्ध्वगमनात् तस्य वाचापि परिवर्त्तते। तस्यां वाचां लयत्वमुदेति। दूरदर्शनं, दूरश्रवणं, दूरगन्धनञ्च साधके जागर्ति। त्रयमेकं संयमेत्यात्मकस्थितेरूदयोऽपि इति एव सम्पद्यते। शरीरे वज्रत्वं समुदेति। विभूतिपादीयदैवीयगुणानामुदये ब्रह्मचर्यविशिष्ट-स्थितेरपरिहार्यहेतुः वर्त्तते। ब्रह्मचर्येण विना वेदस्य तत्त्वज्ञानं नैव सम्भवति।

मानसिकस्तरम् – मानवीयदिव्यगुणानाम् समुदये महल्लक्ष्यविशिष्टब्रह्मचर्यस्यातीव महत्त्वं वर्त्तते। करुणात्यागतितिक्षाधर्मनिष्ठापरकल्याणाय स्वदानमेत्यादि पारलौकिकगुणानामुदयेन सामान्यजीवे ब्रह्माण्डव्याप्तादिशक्तेः साक्षादवतरणं सम्पद्यते। ब्रह्मचर्यविशिष्टजीवे मानसिक-सामर्थ्याधिक्यं जागर्ति। ओजोवर्द्धनेन तस्मिन् चिन्तने सामान्यादधिकं प्रकृष्टं गहनञ्च चिन्तनं दृश्यते। सर्वेषु सनातनीयसम्प्रदायेषु आदिपुरुषविरचितप्रस्थानत्रयमुपरि भाष्यस्य वैशिष्टमस्यैव ब्रह्मचर्यस्य सामर्थ्यमिति मन्ये। दुरूहग्रन्थादिनिर्माणे सारतत्त्वस्य ऊर्ध्वगमनाधिक्यमेव हेतुः। योगपरम्परायां विभिन्नमुद्राणमभ्यासे प्रक्रियावैशिष्ट्यमुत्पद्यते तत्रापि सूक्ष्मस्तरीयतरङ्गानां कारणत्वं मन्यन्ते सुधयः। सूक्ष्मस्तरीयतरङ्गादत्रोर्ध्वगमितसारतत्त्वमिति ज्ञेयम्। मानसिक-तरङ्गानां मूलत्वं ब्रह्माणडव्याप्तेश्वरीयशक्तिरेवास्ति तया सह सम्बन्धस्थापनेन साधके यत् व्यष्टिविशिष्टान्तःकरणं वर्त्तते तस्यान्तःकरणस्य समष्टिस्वरूपे लयत्वं सम्पद्यते। अर्थात् सारतत्वविशिष्टजीवस्य कुण्ठितव्यवहारं व्यपोहति ईश्वरीयशक्तिना सम्बन्धत्वात्। अत्र स्पष्टतयेदं ज्ञेयं यद् ईश्वरीयशक्तिना सम्बन्धस्थापनं तदेव सम्भाव्यते यदा ऊर्ध्वगमनं सञ्जायते।

अत्रैव नैकसिद्धिरवतरन्ति साधके। सिद्धिनामतिक्रमेण विविधविधोल्लासादि-दिव्यगुणामुदयो जायते। सर्वविधपरिस्थितौ समत्त्वं समुदेति। स्वमूलस्वरूपे सम्बन्धोऽभिजायते। अन्तःकरणे शौचत्वे सति पूर्वोक्तसर्वेषां वैशिष्ट्यानां साधके स्थितिः सम्पद्यते। सम्प्रति आत्मिकस्तरीयस्थितेः विवेचनं विविच्यते।

आत्मिकस्तरम् – अस्यामवस्थायां साधके सर्वेषु जीवेषु व्याप्तात्मना सह एकत्वं समुदीयते। एकत्वेन तस्य साधकस्य सर्वत्रव्याप्तादिशक्त्यारनुभवनं ज्ञेयम्। परमकारुणिकावस्थायाः जागरणमस्यामवस्थायामेव भवति। सर्वेषु गुणदोषेषु समत्वं व्यवहरन् सदैव आनन्द-कन्दात्मकस्वकीयाखण्डानन्दे रमति। सर्वेषु परिस्थितिकेषु सततं शान्तं भूत्वा ब्रह्माण्डव्याप्तेश्वरीयसत्तया सह संयोज्येश्वरीययोजनायां सहयुञ्जते। तस्य साधकस्य अन्यजीवेभ्यः मुक्तिमार्गे प्रेरणादितरं किमपि कार्यं नैवावशिष्यते। सूक्ष्मस्तरीयस्पन्दनाधिक्येन तस्य सम्पर्के समागतजीवेऽपि अनायासेनैवाध्यात्मिकभावानामभिवर्द्धनं दृश्यते। अस्यामवस्थायामवस्थिते साधकस्य सान्निध्यमेव शक्तिपातो वर्षति। तस्य देहस्य स्पर्शेऽपि विभिन्नस्तरीयसङ्कल्पविकल्पात्मकवृत्तीनां क्षयो दृश्यते। अस्यामवस्थायामवस्थितस्योपाधि गुरुरिति। एतस्य सान्निध्यमेव यथार्थः सत्सङ्गोभिजानीयात्।

पूर्वोक्तसम्पूर्णविवचनस्य निष्कर्षविषये इदं वक्तुं पार्यते यत् मानवीयसारतत्त्वस्य सञ्चयनेन नवीनसम्भावनाद्वारोद्घाटनं सम्भाव्यते। शरीरस्थसारतत्त्वस्य प्रयोगेन ब्रह्माण्ड-व्याप्तशक्तिना सह सम्बन्धस्थापनविषयकमार्गस्यान्वेषणं सन्दृश्यते। यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे इति प्रसिद्धनियमस्य सङ्केतनं पूर्वोक्तं प्रति प्रेरयति। योगसाधनायां विशेषगतिप्राप्तये ब्रह्मचर्यस्यावलम्बनं विना मार्गान्य एव नास्ति इत्यलम्।

*****

तृतीयोऽध्यायः- विभिन्नाचार्याणांमुद्राविषयकसामान्यनिदर्शनम्

प्रयोगप्रधानयोगशास्त्रेषु मुद्राविषयकवैविध्यं प्राप्यते। स्वकीयचेतनायाः सम्पूर्णविस्ताराय सर्वे आचार्याः योगस्यावलम्बनं स्वीकुर्वन्ति, एतदर्थं न्यूनाधिक्यरूपे मुद्राणामपि दिग्दर्शनं प्राप्यते एव। घेरण्डगोरक्षसंहितादृष्ट्या मुद्राणां स्वरूपनिदर्शनमेवञ्च विभिन्नोपनिषदि अपि मुद्राणां सङ्ख्यास्वरूपवैशिष्ट्यं प्रदर्श्य, क्वचिदभिधानविषयवैविध्यो-पस्थापनपूर्वकं कीदृशो दशमुद्रासु अन्यासां मुद्राणामन्तर्भावो भवतीति शास्त्रतर्कसम्मतप्रमाणैः प्रस्तुताध्याये प्रस्तूयते।

3.1 पूर्वोक्तदशमुद्रातिरिक्तमुद्राणां सामान्यनिदर्शनम्

द्वितीयाध्याये याः दशमुद्राः वर्णिताः ताः सर्वाः हठयोगप्रदीपिकायां शिवसंहितायाञ्च प्रदर्शिताः सन्ति। परम्पराभेदेन कालक्रमेण वा दशमुद्रासु न्यूनाधिक्यं विहितम्। योगाभ्यासे ये आचार्याः कृतभूरिपरिश्रमा आसन् ते स्वानुभवैः पूर्वोक्तदशमुद्रातिरिक्तान्यमुद्राणामपि प्रदर्शनं स्वशास्त्रे ग्रन्थे वा कृतवन्तः। वस्तुतोऽत्र मुद्राविषयकमतवैविध्यं मतैक्याभावस्य हेतुर्नास्ति अपितु साधनाक्रमे क्रमिकपरिवर्त्तनस्य प्रोल्लेखनं मात्रमस्ति। यदा साधकाः साधनामनुष्ठीयन्ते तर्हि सर्वे स्वानुष्ठाने वैविध्यमनुभवन्ति। एकस्तु कवर्गचवर्गटवर्गादिरीत्या सङ्क्षिप्तरीत्या भावान् प्रस्तौति। ये विज्ञाः सन्ति ते कुचुटुतुपु इत्यादिभिपरि सर्वे वर्णान् ज्ञायन्ते ये प्रारम्भिकाः सन्ति ते क्, ख्, गादिस्पष्टप्रतिपत्तिरीत्यावबोधयन्ति। अत्र किमपि मतविभिन्नत्वन्नास्ति अपितु सङ्क्षिप्तपक्षस्यैव विस्तारो दृश्यते।

मुद्रायाः औचित्यं आसनतः प्राणायामे तथा च प्राणायामतो प्रत्याहारे प्रवेशाय वर्त्तते। साधनाया अग्रिमक्रमे साधका आसनानाम् अनुष्ठाने त्रिबन्धमनुष्ठीय आसनेऽपि मुद्राणां प्रयोगो विधीयन्ते। ते सर्वे स्वस्वयोगपरम्परामनुष्ठीयन्ते। अत्र मुख्यत्वं वर्त्तते लक्ष्यस्य। ये यं लक्ष्यं मनसि निधाय अभ्यस्यन्ते ते तं लक्ष्यं प्राप्स्यन्ते। यदा गुरुः स्वशिष्यान् शिक्षयति तर्हि

योग्यतानुसारं छात्रान् विभिन्नस्तरीयकक्षायां विभज्य शनैः शनैः विषयान् प्रस्तौति। प्रस्तुतिः सदैव योग्यतानुरूपमेव शोभते। यदि अध्येता प्रारम्भिकोऽस्ति तर्हि शनैः शनैः प्रति विषयान् उद्घाटय शिक्षयति। यदि माध्यमिको तर्हि मुख्यविषयान् वैशिष्ट्येन प्रस्तौति। यदि श्रेष्ठोऽस्ति तर्हि विशिष्टजिज्ञासाप्राप्तौ सति विषयान् उद्घाटयति।तद्वदेव योगशास्त्रस्य प्रस्तुतिक्रमे सञ्ज्ञेयम्।

प्रायः सर्वे ग्रन्थाः गुरुशिष्यप्रश्नोत्तरविधानात्मकाः सन्ति। केचन सङ्ग्रहग्रन्थाः सन्ति। ये प्रश्नोत्तरविधानात्मकाः सन्ति तेषु ग्रन्थेषु विषयस्योद्घाटनं प्रश्नकर्तुः जिज्ञासास्तरानुसारमेव ग्रन्थे प्राप्यते। ये सङ्ग्रहग्रन्थाः सन्ति तेषु केवलं विषयौचित्यप्रस्तुतिपुरस्सरमेव तथ्यान् सङ्ग्रहीताः न तु तत्र विविधक्रमिकजिज्ञासाशामकविषयान् तद्वत् प्रस्तुताः यद्वत् परम्परायां प्राप्यते। वक्ष्यमाणतृतीयाध्यायस्याग्रिमबिन्दुषु घेरण्डसंहितायाः गोरक्षसंहितायाः तथा च विभिन्नोपनिषदि व्यक्तमुद्राणां वर्णनं करिष्ये।

प्रसिद्धप्रक्रियाग्रन्थेषु प्राप्तमुद्राः

हठयोगप्रदीपिका	**घेरण्डसंहिता**	**गोरक्षसंहिता**	**शिवसंहिता**
महामुद्रा	महामुद्रा, नभोमुद्रा	महामुद्रा	महामुद्रा
महाबन्धः	त्रिबन्धः, महाबन्धः	नभोमुद्रा	महाबन्धः
महावेधः	महावेधः, खेचरी	उड्डीयानबन्धः	महावेधः
खेचरी	विपरीतकरी, योनिमुद्रा	जालन्धरबन्धः	खेचरी
उड्यानबन्धः	वज्रोली, शक्तिचालनी	मूलबन्धः	उड्यानबन्धः
मूलबन्धः	तडागी, माण्डुकी		मूलबन्धः
जालन्धरबन्धः	शाम्भवी, पञ्चधारणा		जालन्धरबन्धः
विपरीतकरणी	अश्विनी, पाशिनी		विपरीतकरणी
वज्रोली	काकी, मातङ्गी		वज्रोली
शक्तिचालनी	भुजङ्गिनी		शक्तिचालनी

3.1.1 घेरण्डसंहितायां वर्णितपञ्चविंशतिमुद्राणां वर्णनम्

घेरण्डसंहितायाः प्रारम्भो घेरण्डकुट्टिरे समागतचण्डकपालिकस्य प्रश्नैः दृश्यते। अयमेको गुरुशिष्यप्रश्नोत्तरोपहितो ग्रन्थः। अत्र तृतीयोपदेशे मुद्राणां वर्णनं प्राप्यते। आचार्यैः सर्वविधसिद्धिप्रदायिकाक्रियाः मुद्रा इति मन्यन्ते। ते कथयन्ति यदि एतासां मुद्राणां विशिष्टप्रयोगात्मरीत्या केऽपि अनुष्ठीयन्ते तर्हि निश्चितमेव तेषाम् अनुष्ठीयमानसाधकानां सर्वविधिसिद्धिः हस्तामलकवद् भविष्यति। प्रारम्भे एव एतासां मुद्राणामाचरणे काठिन्याद् अनधिकारिभ्यो विद्यासंरक्षणाय वा गोपनीया मुद्रा इति निर्देशिताः। अत्र पञ्चविंशति मुद्राः सन्ति[1]। क्रमशो व्याख्यायते-

1. महामुद्रा

महामुद्राविधिः[2] - वामगुल्फेन पायुमूलं दृढयत्नतः सम्पीड्य दक्षिणपादं प्रसार्य करे पादाङ्गुलो धार्यते, जलन्धरबन्धं विधीय भ्रूवोर्मध्ये नेत्रे संस्थीय च या स्थितिः जायते तस्या सञ्ज्ञा योगसूरिभिः महामुद्रेति मन्यन्ते।

महामुद्राफलम्[3] - एतस्याः दीर्घकालिकाभ्यासेन क्षयकासं, गुदावर्त्तं, प्लीहाजीर्णज्वरेण सहान्यरोगाश्च नश्यन्ति।

वैशिष्ट्यम् - नेत्रयोः स्थितिरत्र प्रक्रियायाः वैशिष्ट्यम्।

2. नभोमुद्रा

नभोमुद्राविधिः - यस्मिन् कस्मिन्नपि कार्ये योगी संलग्नेऽपि जिह्वां ऊर्ध्वं कृत्वा यदि कुम्भकमाचरति तर्हि यत्स्थितिर्भवति तस्याः नाम नभोमुद्रा इति।

तत्फलम् - योगिनां रोगनाशिनी इति श्लोकांशेन वयं ज्ञातुं शक्यामहे यद् इत्यनयाऽपि रोगनिवारकविशिष्टगुणानामुदयो भवति।

---

[1]घे॰सं॰ तृ॰ उ॰ 1-3
[2]घे॰सं॰ तृ॰ उ॰ 6-7
[3]घे॰सं॰ तृ॰ उ॰ 8

वैशिष्ट्यम् - खेचरीमुद्राया अभ्यासक्रमे इयं मुद्रा सहायिका। त्रिबन्धस्य प्रयोगोऽपि योगपरम्परायां प्राप्यते।

3. उड्डीयानबन्धः

उड्डीयानबन्धविधिः - बहिः कुम्भके सति उदरं पश्चिमे तानं कृत्वा नाभिम् ऊर्ध्वञ्च कारयेत्। इयं स्थितिरुड्डीयानबन्धशब्देन शास्त्रेऽभिहितम्।

तत्फलम् - अनेन अविश्रान्तो मनः प्राणात्मको महाखगः शून्यमण्डले उड्डीयते। गजरूपमृत्यवे इयं मुद्रा केसरीसदृशा इति आचार्याः मन्यन्ते। मूलबन्धजालन्धरबन्धाभ्यामयं विशिष्यते। योगाग्निरभिवर्द्धनात् अनेन स्वाभाविकी मुक्तिः भवति।

वैशिष्ट्यम् - अनया सह नैसर्गिको मूलबन्धः सम्पद्यते।

4. जालन्धरबन्धः

विधिः - कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्। इदं जालन्धरबन्धोऽभिधीयते। अनेन षोडशाधारबन्धनं जायते।

तत्फलम् - योगसिद्धौ अस्य षण्मासिकोऽभ्यास एव पर्याप्तः। मृत्यो अतिक्रमणे अयं बन्धो विशेषः।

वैशिष्ट्यम् - खेचरीमुद्रया अस्य औचित्यविस्तारो दृश्यते। प्राणापानयोर्मध्ये समानाभिधेयकव्यवधानस्य नाशनेऽयमत्यन्तो लाभकारी।

5. मूलबन्धविधिः

विधिः - वामपादस्य पार्ष्णिना योनिस्थानं (गुह्यस्थानं) आकुञ्चयेत्। तदनन्तरं नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे सम्पीड्य अर्थात् उड्डीयानं समाचरणीयम्। दक्षिणपादं मेढ्रे समारोपनीयम् इति मूलबन्धस्थितिः।

तत्फलम् - मरूत्सिद्धौ अस्य बन्धस्याभ्यासो विशेषः।

वैशिष्ट्यम् - सिद्धासनस्य स्थितिर्विशेषोऽयं प्रस्तुतमूलबन्धस्य स्वरूपः।

6. महाबन्धः

विधिः - सुधीः वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोध्य दक्षिणपादेन तद्गुल्फं सम्पीड्य च शनैः शनैः पार्ष्णिं चालयेत् योनिस्थानम् आकुञ्चयेत्। जालन्धरबन्धात् प्राणं धारयेत् इति महाबन्धो ज्ञेयः।

तत्फलम् - जरामरणनाशकोऽयम् अभ्यासः, एतेन सर्ववाञ्छितं फलं प्राप्तुं शक्यते इति घेरण्डऋषिभिर्मतम्।

वैशिष्ट्यम् - प्रस्तुतप्रक्रियायाम् अश्वनिमुद्रायाः प्रभावो वर्त्तते। अनेन सह त्रिबन्धस्यापि उपयोगो व्यवह्रितव्यः।

7. महावेधः

विधिः - महाबन्धं समासाद्य उड्डानकुम्भकं कुर्यात्। इयं स्थितिः महावेधमुद्रा नाम्ना प्रसिद्धा।

तत्फलम् - महामुद्रामहाबन्धयोः सिद्धिः महावेधेन सम्भाव्यते। योगवेतां कृतेऽपि एतस्याः विशिष्टमहत्त्वं घेरण्डाचार्यैः निगदितम्।

वैशिष्ट्यम् - हठयोगप्रदीपिकातो भिन्नोऽयमभ्यासः परम्पराभेदात्।

8. खेचरीमुद्रा

विधिः - रसनां तालुमध्ये शनैः शनैः प्रवेशयेत्। यदा जिह्वा विपरीतगा कपालकुहरे प्रविष्टति, भ्रूवोर्मध्ये दृष्टिर्गच्छति तदा खेचरी मुद्रा सम्पद्यते।

तत्फलम् - मूर्च्छाक्षुधातृष्णाऽलस्यरोगजराश्च नैव प्रजायन्ते। देवदेहोऽभिजायते। दिव्यदेहत्वात् न तु अग्निना दह्यते गात्रं न वायुना शोषयति। नापः क्लेदयन्ति, न भुजङ्गमः दंशयितुं शक्यते। लावण्यं देहेऽभिजायते, समाधिस्थितिस्तु वै ध्रुवम्। कपालवक्त्रसंयोगात् रसना विभिन्नरसमाप्नुयात्। नाना सरसमुद्भूतमानन्दप्राप्तिः प्रतिदिनं भवति। आदौ लवणरसं, क्षारं

तदनन्तरं तिक्तं कषायकञ्च रसं रसनया आस्वाद्यते। नवनीतं घृतं क्षीरं दधि-तक्र-मधुनि च मध्यमक्रमे प्राप्यन्ते। अन्ते द्राक्षारसं पीयूषञ्च जायते।

वैशिष्ट्यम् - अत्र जिह्वाधो नाडीं सञ्छिन्न्य रसनां सदा चालनीयम्। नवनीतेन दोहनीयम्, लौहयन्त्रेण कर्षणीयम् इति निर्देशितम् आचार्यैः।

9. विपरीतकरणीमुद्रा

विधिः - भूमौ शिरः संस्थाय करयुग्मं व्यवस्थितः। ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा या स्थितिः जायते सा विपरीतकरणी मुद्रा। शीर्षासनस्य स्थितिर्विशेषः।

तत्फलम् - नित्यमभ्यसेत् मुद्रेयं, एतस्याः प्रभावाद् जरामृत्युश्च न जायते।

वैशिष्ट्यम् - देहे सूर्यस्य स्थितिः नाभौ, चन्द्रस्य स्थितिः तालुमूले सहस्रारे वा । चन्द्रमण्डलाद् स्रवितामृतं नाभौ सूर्यो ग्रसते। अतो जीवो मृत्युवशी। एतस्याः खेचरीत्रिबन्धविशिष्टाभ्यासेन अमृतस्य क्षरणं नाभौ न विधीयते। विशिष्टा चर्चा द्वितीयाध्याये पूर्वे एव कृता मया तत्र द्रष्टव्या।

10. योनिमुद्रा

विधिः - सिद्धासनं समासाद्य कर्णनेत्रघ्राणमुखानि क्रमशोऽङ्गुष्ठतर्जनीमध्यमादिभिः पिदधानं कृत्वा काकीमुद्रया काकचञ्चुवदास्येन वायुं शनैः शनैः पिबेदिति काकीमुद्रा। अनया प्राणान् सङ्कृष्य ततोऽपानेन सह योजयेत्। मूलाधारतः सहस्रारपर्यन्तं चक्रं ध्यात्वा हुं, हंसेति बीजमन्त्रेण भुजङ्गिनीं कुण्डलिनीं चैतन्यमानयेत्।

तत्फलम् - शिवशक्तिसंयोगात् सर्वेषां पापानां क्षयो भवति। जीवब्रह्मैक्यात् अहं ब्रह्मेति अनुभवात्मकपक्षस्य जागरणं भवति। इतः सर्वं खल्विदं ब्रह्मविषयकाद्वैतसिद्धान्तस्य प्रस्थापनं सम्पद्यते।

वैशिष्ट्यम् - प्रस्तुतप्रक्रियायां योगपरम्पराविभिन्नत्त्वाद् बहवो भेदाः दृश्यन्ते। श्यामाचरणलाहिडीमहाशयानां परम्परायाम् अत्र उज्जयीविधिना प्रत्येकं चक्रं ओङ्कारेण सह

अवलोकनीयमिति शिक्षयति। स्वामिबुद्धपुरिपरम्परायां उज्जयीपुरसरं त्रिबन्धखेचरी चापि योजनीया।

11. वज्रोलीमुद्रा

विधिः - करतलान् धरामवष्टभ्य पादयुगं शिरश्च खे क्षिपेत्। इति वज्रोणीमुद्रा।

तत्फलम् - शक्तिजागरणाय बिन्दुसिद्धये मुक्तये च एतस्या अपूर्वयोगदानमिति आचार्यैः मन्यते।

वैशिष्ट्यम् - हठयोगप्रदीपिकायां वर्णितवज्रोलीमुद्रातो भिन्नेयं मुद्राप्रक्रिया। अत्र हस्ताश्रितसम्पूर्णदेहस्य पादयुगं शीर्षासनवत् कृत्वा शिरस्यापि ऊर्ध्वतोलनं करणीयम्। आधुनिकैः Hand Stand रूपे एतस्या ग्रहणं क्रियते। अत्र वर्णितफलश्रुतिपक्षस्य साम्यं शिवसंहितया हठयोगप्रदीपिकया च सह दृश्यते।

12. शक्तिचालनीमुद्रा

विधिः - गोपनीयगृहे नग्नं भूत्वा नाभिं संवेष्ट्य गात्रं संलिप्य भस्मना सिद्धासनं समाचरेत् तदनन्तरं नासाभ्यां प्राणमाकृष्य समानस्य विभेदनपूर्वकम् अर्थात् त्रिबद्धपूर्वकं प्राणान् अपानेन सह योजयेत्। अग्रिमक्रमे मूलबन्धं विहाय तस्मिन् स्थाने अश्विनिम् आचरेत्। प्राणान् कुम्भकं कृत्वा कुम्भयेत्।

तत्फलम् - कुण्डलीं प्रबोधिका जरामरणनाशिनी, रोगनाशिनी च इयं मुद्रा।

वैशिष्ट्यम् - अत्र भस्मशब्देन पक्षद्वयमपेक्षते। प्रथमस्तु सामान्यतया वैराग्यसूचकलौकिकभस्मस्य ग्रहणं करणीयम्। अन्यः खेचरीमुद्राप्रभावाद् स्रवितामृतेन आन्तरिकगात्रस्य संलेपनमपि महायोगपरम्परायां प्रचलितं तद् ग्राह्यम्।

13. ताडागीमुद्रा

विधिः - पश्चिमोत्ताने उड्डियानबन्धनमिति ताडागीमुद्रा।

तत्फलम् - जरामुत्यु विनाशिनीयं मुद्रा।

वैशिष्ट्यम् - इयं मुद्रा क्रमिकरूपेण महामुद्रां प्रति प्रेरयति।

14. माण्डूकीमुद्रा

विधिः - समुद्रितमुखे खेचरीमुद्रायां स्थितौ कपालकुहरे जिह्वाप्रवेशान्तरे सति जिह्वामूलं प्रचालयेत्। एतस्या अपरनाम मन्थनक्रिया इति योगपरम्परायां प्रसिद्धाऽत्यन्तगुप्ता च। अनया अमृतपानं सञ्जायते।

तत्फलम् - नित्याभ्यासाद् वलितं पलितं नैव भवति, नित्ययौवनं जायते।

वैशिष्ट्यम् - खेचरीमुद्रायां स्थिते सति इमं मुद्रामभ्यसितुं शक्यते। जिह्वामूलस्य चालनं तदेव सम्भाव्यते यदा कपालकुहरे उत् मुखनासिकासमाहारकूपे जिह्वा प्रविष्टो भवेत्।

15. शाम्भवीमुद्रा

विधिः - बहिर्दृष्टिर्विधानेऽपि अन्ते स्वात्मारामस्वरूपे एवं स्थिरो भवेत्। अर्थात् दर्शनसामर्थ्यविशिष्टेन्द्रियस्य बहिस्सम्बन्धो नैव कर्त्तव्यः। यस्य प्रभावात् मनो बुद्ध्यहङ्कारादि चैतन्यवदनुभूयते तान् मनोबुद्ध्यहङ्कारान् सर्वान् विहाय केवलम् आत्मचैतन्यपुञ्जेन सह सम्बद्ध्येत्।

तत्फलम् - स्वमूलस्वरूपस्य यथार्थानुभूतिः जायते।

वैशिष्ट्यम् - खेचरीविशिष्टशाम्भवीमनुष्ठीय योगपरम्परायां पूर्वोक्तफलपक्षस्य प्राप्तिः योगस्य प्रयोगपक्षस्यानुष्ठाताजनैः मन्यते। मूलरूपतः शाम्भवीमुद्रायारुदयः मनोलयाय राजयोगपक्षे स्वयमेव भवति।

अग्रे पञ्चधारणाः सन्ति - याः मुख्यरूपेण पञ्चतत्त्वेन सह सम्बद्ध्यन्ते। प्रतिधारणं मूलतया तत्त्ववर्णबीजमन्त्रदेवताभिः सह युज्यते। सम्प्रति तासां पञ्च धारणामुद्राणां क्रमशः प्रस्तूयते।

16. पार्थिवीधारणमुद्रा

विधिः - पृथ्वीतत्त्वे हरितालवर्णसदृशं लकारबीजमन्त्रयुक्तं, कमलासनेऽवस्थितब्रह्मदेवतां हृदि ध्येयम्। ध्यानप्रक्रियायां पञ्चघाटीपर्यन्तं प्राणान् विलीय योऽवस्थीयते स योगी पृथ्वीतत्त्वं जयति। एतस्या मूलचक्रं मूलाधारोऽभिधेयम्।

तत्फलम् - मृत्युञ्जयत्वमर्हति, सिद्धो भवति पार्थिवीधारणामुद्राप्रभावाद्।

वैशिष्ट्यम् - शाम्भवीमुद्रया यदा साधकः स्वमूलेनाभिसम्बद्ध्यते तर्हि एतस्याः शाम्भवीमुद्रायाः विस्तारे एव पञ्चविधधारणानामुदयो भवति। पार्थिवीधारणामुद्राया उदयः सर्वासां मुद्राणामाविर्भावात् सम्पद्यते। आसनतः प्राणायामे प्रवेशाय मुद्राणामनुष्ठीयते साधकैः परञ्च प्राणायामतः धारणायां प्रवेशाय मुद्राणां नैसर्गिकाविर्भावोऽपेक्षितो वर्त्तते। यतो हि एतत्पूर्वं पञ्चघटिकापर्यन्तं प्राणानां विलयनं नैव सम्भाव्यते। पृथ्वीतत्वजयेनात्र साधकस्य पृथिव्यां लयत्वं, पृथ्वीवत् दृढत्वं, पार्थिवगुणवैशिष्ट्यत्वञ्च ज्ञेयम्।

17. आम्भसीधारणामुद्रा

विधिः - जलतत्त्वे शङ्खेन्दुकुन्दपुष्पवर्णवत् धवलत्वममृताभिधेयकवकारबीजमन्त्रविशिष्ट-विष्णुदेवतां ध्यायेत्। अत्र यो योगी पञ्चघटिकापर्यन्तं प्राणान् विलीयावस्थीयते स जलतत्वं जयति। एतस्य जलतत्त्वस्य मूलचक्रं स्वाधिष्ठानं वर्त्तते।

तत्फलम् - सैव योगवित्तमो जायते। जलतत्त्वजयात् जले नो म्रियते।

वैशिष्ट्यम् - अत्र जलतत्त्वजयत्वेन जलीयद्रवशैत्यादिसकलगुणेषु आधिपत्यं जले जलसादृश्यत्वञ्च ज्ञेयम्।

18. आग्नेयीधारणमुद्रा

विधिः - अग्नितत्त्वे यत्तु नाभौ तत्र इन्द्रगोपकीटसदृशत्रिकोणात्मकरक्तवर्णविशिष्टरुद्रदेवतां ध्यायेत्। अत्र यो योगी पञ्चघटिकापर्यन्तं प्राणान् विलीयावस्थीयते सोऽग्नितत्त्वं जयति। एतस्य तत्त्वस्य चक्रं स्थानं मणिपूरं नाभौ वर्त्तते।

तत्फलम् - अग्नितत्त्वजयाद् अग्नौ न मृत्युभाक्।

वैशिष्ट्यम् - अग्नितत्त्वजयशब्दात् अत्र अग्निविशिष्टदेहो ज्ञेयः। तस्मिन् देहे अग्नौ च न कोऽपि भेदः। अग्नेः बीजमन्त्रं रं वर्त्तते।

19. वायवीधारणमुद्रा

विधिः - वायुतत्त्वे धूम्रवर्णसदृशयकारबीजमन्त्रविशिष्टेश्वरदेवतां ध्यायेत्। पूर्ववत् पञ्चघटिका-पर्यन्तप्राणान् विलीयावस्थीयते स अनुष्ठाता वायुतत्त्वं जयति। एतस्य वायुतत्त्वस्य स्थानं हृदयत आकण्ठपर्यन्तं भवति।

तत्फलम् - जरामृत्युविनाशिनीयं मुद्रा, खे गतिप्रदायिका, वायुजयत्वाद् वायुना नो म्रियते।

वैशिष्ट्यम् - वायुजयेन वायुवद्देहोभिजायते। शस्त्रादिना तस्य भेदनं न सम्भाव्यते।

20. आकाशीधारणमुद्रा

विधिः - आकाशतत्त्वे सिन्धुजलसदृशव्योमवद्विस्तृतहकारबीजमन्त्रविशिष्टशिवं ध्यायेत्। पूर्ववत् पञ्चघटिकापर्यन्तप्राणान् विलयेनानुष्ठाता आकाशतत्त्वं जयति। एतस्य आकाश-तत्त्वस्य स्थानसहस्रारे आज्ञाचक्रतः सहस्रारपर्यन्तं वर्त्तते।

तत्फलम् - मोक्षद्वारभेदनकरीयं मुद्रा, एतस्याः कृपावशाद् प्रलयेऽपि नो म्रियते योगी।

वैशिष्ट्यम् - दिव्यदेहप्राप्तये पूर्वोक्तपञ्चविधात्मकधारणानामुदयोऽत्यन्तम् अपेक्षितं वर्त्तते। एतासां पञ्चानामभावे दिव्यदेहात्मकपरमलक्ष्यस्य प्राप्तिर्नैव सम्भवति। पञ्चानामुद्राणां स्थितिः शाम्भवीमुद्रायां ज्ञेयम्।

21. अश्विनीमुद्रा

विधिः - गुदाद्वारस्याकुञ्चनप्रसारणात्मकक्रियाविशेषोऽश्विनीमुद्रानाम्ना लोके शास्त्रे च प्रसिद्धा अस्ति।

तत्फलम् - कुण्डलिनीशक्तिजागरणायेयं मुद्रा प्रभावकारिणी। गुदारोगनाशिका, बलपुष्टिकरी, अकालमरणहारिणी चेयं मुद्रेति।

वैशिष्ट्यम् - एतस्याः मुद्रायाः योगपरम्परासु विभिन्नसाधनास्वरूपे अपूर्वयोगदानं वर्त्तते। मूलबन्धे एतस्याः मुद्रायाः क्रमिकानुगमनं वर्त्तते। मूलबन्धस्य यथार्थस्थितिप्राप्तये अश्विनीमुद्राया विशेषमहत्त्वं वर्त्तते।

22. पाशिनीमुद्रा

विधिः - कण्ठपृष्ठे पाशवद् पादौ क्षिपेद् इति पाशिनीमुद्रा। अत्रापि बन्धत्रयाणां महत्त्वं वरीवर्त्ति।

तत्फलम् - इयं बलपुष्टिविधायिनी मुद्रा।

वैशिष्ट्यम् - अनया मुद्रया साधके गर्भासनस्य सर्वविधलाभोऽभिजायते। एतस्याः मुद्राया उदयः साधनाक्रमे तदा भवति यदा आसनेषु मुद्रायाः जागरणं सम्पद्यते। पंजाबक्षेत्रीय-किलारायपुरस्थहरिराश्रमीय-साधनापरम्परायां त्रिबन्धविशिष्टासनाचरणे तस्मिन्नासने मुद्रात्वं कल्पते।

23. काकीमुद्रा

विधिः - काकचञ्चुवदास्येन वायुं शनैः शनैः पिबेदिति काकीमुद्रा।

तत्फलम् - इयं मुद्रा सर्वरोगविनाशिनी वर्त्तते। यथा काको न रोगी भवति तद्वत् एव एतस्या अनुष्ठातापि न रुजति।

वैशिष्ट्यम् - खेचरीमुद्रायाम् एतस्या मुद्रायाः क्रमिकप्रभावो भवितुं शक्यते इति योगाचार्याः मन्यन्ते।

24. मातङ्गिनीमुद्रा

विधिः - कण्ठमग्ने जाले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहत्य मुखान्निर्गमयेत्, तदनन्तरं पुनर्वक्त्रेण जलमाहृत्य नासाभ्यां रेचयेत्।

तत्फलम् - इयं मुद्रा जरामरणनाशिनी, मातङ्गवत् बलपुष्टिदायिनी आनन्दकरी चास्ति।

वैशिष्ट्यम् - यथा मातङ्गो जलमाहृत्य पूर्णवेगेन बहिः क्षिपति तद्वदेव अत्रापि कर्त्तव्यः। नास्ति इयं सामान्यमुद्रा। अस्या अभ्यासक्रमे ध्यानस्य कण्ठादूर्ध्वभागीयसहजभावस्य चात्यन्तं महत्त्वं वर्त्तते। दीर्घाभ्यासेनेयं मुद्रा सम्पद्यते।

25. भुजङ्गिनीमुद्रा

विधिः - वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य गलया भुजङ्गवत् वायुं पिबेत् इति भुजङ्गिनीमुद्रा घेरण्डसंहितायां प्रसिद्धा।

तत्फलम् - उदरीयाजीर्णादिरोगाणां शमने इयं मुद्रा विशेषप्रभावकारीति आचार्याः शास्त्रे निगदितवन्तः।

वैशिष्ट्यम् - इत्यनया वायुभक्षणं सम्पद्यते। एतस्याः प्रभावात् साधकः दीर्घकालिकानाहारेऽपि भुजङ्गवत् जीवनं यापितुं शक्यते।

पूर्वोक्तसर्वासां मुद्राणां फलश्रुतिलेखनक्रमे आचार्यैः कथितं यद् इमे मुद्राः सर्वरोगविनाशिकाः, सर्वसिद्धिकराः, योगाग्निप्रदीप्तिकाः, दिव्यदेहदायिकाश्च सन्ति। अन्तिमे श्लोके आचार्याः कथितवन्तः -

बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्डते।
नास्ति मुद्रासनं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले॥[4]

---

[4]घे०सं० तृ० उ०2, स० 100, पृ०स० 52

3.1.2 गोरक्षसंहितायां वर्णितपञ्चमुद्राणां वर्णनम्

गुरुमुखश्रुतयोगविद्यानां सर्वजनकल्याणाय नाथसम्प्रदायस्य नितरां प्रसिद्धाचार्यश्रीगोरक्षनाथैः सङ्क्षिप्तविधिना गोरक्षसंहितेति नाम्ना लोके प्रसारिता। अद्यत्वे योगप्रक्रियापक्षाभ्यासिनां वृन्दे अत्यन्तसमादृतभावेनोक्तग्रन्थस्य प्रचलनं दृश्यते। विविध-प्रकारिकसन्देहस्थानविशिष्टयौगिकप्रक्रियायाः प्रस्तुतग्रन्थे येन विधिना सङ्क्षिप्तदृष्ट्या विवेचनं प्राप्यते तद्वदन्यत्र नो दृश्यते। गोरक्षसंहिता शब्देनैव गोरक्षकृत् उत् गोरक्षसम्मतभावानां सङ्ग्रहणमवबोध्यते। अर्थात् यथा विधिः गोरक्षैरभ्यसितस्तस्यैवात्र सङ्ग्रहरूपेणाचार्यैः अस्मत्कृते प्रस्तुत्य योगशास्त्रपरम्परा संवर्धिता।

प्रस्तुतग्रन्थे द्विशतश्लोकानां सङ्ग्रहणमुत परम्परातः प्राप्तयोगप्रक्रियायाः सङ्कलनं वर्त्तते। यमनियमव्यतिरिक्तयोगदर्शनोक्तानि सर्वाणि अङ्गानि अत्रापि आचार्यैः स्वीकृतानि[5]। अजपागायत्रीप्रक्रियावर्णनान्तरं शक्तिचालनप्रक्रियायाः गुप्तरीत्या परञ्च परम्परातो योगदीक्षितानांकृते स्पष्टरीत्या प्रदर्शिता[6]। या कुण्डली नित्यं ब्रह्मद्वारमुखं स्वमुखेनाच्छाद्य तिष्ठति सैव शक्तिचालनविधिना जागर्ति। अस्मिन्प्रकरणे एव 'प्रबुद्धा बुद्धियोगेन मनसा मरुता सह' इत्यांशे बुद्धियोगशब्दार्थस्य व्यङ्ग्यार्थं बहिर्योगेति ध्यानबिन्दूपनिषदि सम्प्राप्यते। अथवा इत्थमपि कथयितुं शक्यते यत्तत्र 'बुद्धियोगेन' शब्देनाचार्यैः यद्भावः कथितः तस्यैव भावस्य स्पष्टप्रतिपादनायौपनिषदि ऋषये 'बहिर्योगेन' शब्देन व्यवहितः।प्रसङ्गप्रभावादपि बहिर्योगस्य स्पष्टत्वं सन्दृश्यते। योगाग्निसन्दीप्ताय योगकुण्डल्युपनिषदि मार्गद्वयमुत साधनद्वयं प्राप्यते - सरस्वतीचालानं प्राणनिरोधनञ्च। इडापिङ्गलयोर्मध्ये सरस्वतीशब्देन सुषुम्नायाः ग्रहणं योगपरम्परायां प्रायस्सर्वत्रैव दरीदृश्यते। तस्या एव चालनं कुम्भकादिविभिन्नविधिना सम्भवति। प्राणनिरोधनशब्देन मूलतः कुम्भकातिरेकत्वमभिधेयम्। प्रस्तुतद्वयोः मार्गयोः

---

[5]गो॰सं॰, श्लो॰सं॰ – 6, पृ॰स॰ - 15
[6]गो॰सं॰, श्लो॰सं॰ – 48, पृ॰स॰ - 45

मिश्रीकरणमेव योगकुण्डल्युपनिषदि व्यक्तमार्गस्य निष्कर्षपक्षेति। शक्तिचालनशब्देनात्रापि हठयोगप्रदीपिकायां वर्णितविधायाः ग्रहणं ज्ञेयम् अर्थात्शरीरस्थसारतत्त्वस्याग्निसन्दीपत्वात् मनप्राणविशिष्टोर्ध्वगमनमिति। अस्मिन् क्रमे पश्चिममार्गस्योद्घाटनमत्यन्तमावश्यक्यं वर्त्तते। यथा -'नाकृतं मोक्षमार्गं स्यात् प्रसिद्धं पश्चिमं विना'[7] इति वचनप्रमाणात्।

पश्चिममार्गस्योद्घाटनेन चित्तसहितं वायुः सुषुम्नां प्रविशति। इत एव पञ्चमहाभूतानां जयत्वं सम्पद्यते। पञ्चविधधारणानामुद्घाटनमपि इत एव जायते।

शक्तिचालिनीमुद्रायाः वर्णनं प्रायो हठयोगशास्त्रेषु सर्वत्रैव दृश्यते, तथापि घेरण्यसंहितायां प्राणचालिनीनाम्ना एतस्या विशिष्टवर्णनं प्राप्यते। इयं तु तत्रैव द्रष्टव्यमिति। गोरक्षसंहितायां शक्तिचालिनीमुद्रायाः[8] यद् वर्णनं प्राप्यते तत्र मूलतः पक्षत्रयं दृश्यते। आसने पद्मासनस्य, बन्धे त्रयाणां बन्धानां तथा च प्राणायामे उज्जयीविशिष्टकिञ्चिद्भस्त्रिकायाः। पद्मासने सम्पुटितौ करौ दृढतरं कृत्वा वक्षसि गाढं चिबुकं सन्निधाय मनसि ज्योतिस्वरूपब्रह्मणः ध्यानमाचरेत्। साम्प्रतम्, उज्ज्ययिविशिष्टकिञ्चिद्भस्त्रिकाविधिना प्राणापानयोर्मेलनं सम्पादनाय त्रिबन्धस्य विशिष्टरीत्याचारणं विधीय गुरुमार्गदर्शने दीर्घकालिकाभ्यासो विधेयः। अस्तु एतदतिरिक्तं स्पष्टरीत्या पञ्चमुद्राणाम् आचार्यैः वर्णनं कृतम् -

महामुद्रां नभोमुद्रां उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धञ्च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनः[9]॥

महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयानबन्धः, जालन्धरबन्धः, मूलबन्धश्चेति पञ्चमुद्रा गोरक्षसंहितायां वर्णिता। शक्तिचालिनीमुद्रानन्तरवर्णिते तासां मुद्राणां लक्ष्यं मुक्तिभाजनत्वं विषयकप्रचण्डवेगेति योगपरम्परायां श्रुतम्। सर्वा मुद्रा मध्ये गोरक्षसंहिताकारैः एतासां पञ्चानां

[7]यो०शि० श्लो०सं० – 155, पृ०स० - 12
[8]गो०सं०, श्लो०सं० – 51, पृ०स० - 50
[9]गो०सं०, श्लो०सं० – 56, पृ०स० - 55

मुद्राणां मुख्यत्वं भजते। अनेकेषु विद्वत्सु महामुद्रानभोमुद्रा एव प्रामुख्यं भजते। नभोमुद्रा खेचरीमुद्रायाः एव अपराभिधानं वर्त्तते। परञ्च खेचरी नाम लोकेऽधिकं प्रचलितं वर्त्तते। घेरण्यसंहितायाम् अनयोर्द्वयोः पृथग्रूपेण वर्णनं प्राप्यते। तत्र कथं सङ्गतिः भवति इति घेरण्यसंहिताक्रमे प्रस्तुतं तत्रैव द्रष्टव्यम्। क्रमिकोऽभ्यासेति सङ्केतः।

बन्धत्रयाणामनन्तरभाजनमपि मुद्रासु भवति इति गोरक्षसम्मतम्। सम्प्रति क्रमशो ग्रन्थस्थपञ्चमुद्राणां स्वरूपफलवैशिष्ट्यञ्च प्रस्तूयते।

1. महामुद्रा- वामाङ्घिणा योनिं सम्पीड्य, जालन्धरं विधीय, दक्षिणपादं प्रसार्य प्रसारितपादं हस्तेनाभिधार्य पूरकं विधीय, उदरम् आपूर्य कुम्भकमाचरेत्। यथाशक्ति कुम्भकं विधीय शनैः शनैः रेचयेत्। प्रारम्भो वामनाडीविशिष्टचन्द्राङ्गेन कर्त्तव्यः। तदनन्तरं सूर्यनाडीतः समाधेयः। समसङ्ख्या प्राप्ते सति मुद्रां विसर्जयेत्।

फलम्- जठराग्निसन्दीपनत्वात् सर्वविधिरसान् पच्यते क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगदाः इयं मुद्रा। सर्वविधरोगान् विनश्य महाक्लेशादयो दोषान् अपि विनश्यति।

वैशिष्ट्यम्- अत्र वायुना उदरमापूर्य कुम्भकविधानक्रमे मूलबन्धविशिष्टोड्डीयानस्य महत्त्वं योगपरम्परायां प्रायः सर्वत्रैव प्राप्यते। अतः एतयोरभ्यासेऽपि संविधेयः[10]।

2. नभोमुद्रा (खेचरीमुद्रा) - कपालकुहरे विपरीतगा जिह्वा प्रविशति, दृष्टिः भ्रुवोरन्तर्गता भवति इयं स्थितिः साङ्केतिकरूपेणात्र खेचरीमुद्रायाः वर्त्तते।

फलम्- द्वन्द्वानां शमनं भवति, कर्मणा न लिप्यते। शरीरस्थबिन्दुः यस्तु मूलं वर्त्तते प्रत्येकं जीवस्य। तस्य स्थैर्यम् अनया मुद्रया सम्पद्यते। बिन्दुविशिष्टस्य नाशो नेति इति फलश्रुतिः।

---

[10]गो॰सं॰, श्लो॰सं॰ – 47 - 51, पृ॰स॰ – 56 - 58

वैशिष्ट्यम्- प्रस्तुतप्रकरणे एव योनिमुद्राया अपि वर्णनं प्राप्यते। घेरण्यसंहिताप्रकरणे या स्थितिः वर्णिता योनिमुद्रायाः तस्या एवात्र ग्रहणं ज्ञेयम्। अत्रैव शरीरस्थरजःशुक्रयोः प्रत्येकं शरीरं का स्थितिः वर्त्तते तस्यापि वर्णनं प्राप्यते।

सिन्दूरद्रवसङ्काशं नाभिस्थाने स्थितं रजः।
शशिस्थाने स्थितो बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम्॥[11]

शरीरस्थरजश्शुक्रयोः ऐक्यमेव हठयोगविज्ञानस्य उत्कर्षेति। अस्यां प्रक्रियायां खेचरीमुद्रायाः विशिष्टयोगो वर्त्तते। अनया विना पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं नैव सम्पद्यते।

3. उड्डीयानबन्धः[12]- श्वासं विरेच्य उदरं पश्चिमे तानम् इति उड्डीयानबन्धः।

फलम्- प्राणरूपी महाखगम् अनया बन्धविशिष्टमुद्रया विश्रमति। अनया मृत्युपर्यन्तं सर्वविधक्लेशं विनश्यति।

वैशिष्ट्यम्- एतस्याभ्यासेन स्वाभाविकतया मूलबन्धः सम्पद्यते। अत्रैव उड्डीयानबन्धस्य स्थानवर्णितमस्ति - उदरस्य पश्चिमे एवञ्च नाभेरधः एतस्य बन्धस्य दिव्यस्थानं वर्त्तते।

4. जालन्धरबन्धः[13]- हृदये चिबुकं सम्प्राप्य कण्ठसङ्कोचनमेव जालन्धरबन्धेति। अनेन बन्धेन शिरोजालं बध्नाति, अस्मात् प्रभावात् चन्द्रमण्डलात् स्रवितामृततत्त्वस्य नाभौ अग्निकुण्डे पतनं न भवति।

फलम् - वायुः न प्रकुप्यति।

5. मूलबन्धः[14]- पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य गुदं योनिमाकुञ्चयेत् अपानमूर्ध्वमाकृष्य इयं स्थितिः मूलबन्धेति।

---

[11]गो०सं०, श्लो०सं० – 62 - 74, पृ०स० – 59 - 64
[12]गो०सं०, श्लो०सं० – 76 - 77, पृ०स० - 66
[13]गो०सं०, श्लो०सं० – 78 - 79, पृ०स० - 67
[14]गो०सं०, श्लो०सं० – 80 - 81, पृ०स० - 68

फलम्- अपानप्राणयोः ऐक्यात् मूत्रपुरीषयोः क्षयो जायते। अग्निर्जागरणात् वृद्धोऽपि अस्मात् बन्धप्रभावात् तरुणायते।

वैशिष्ट्यम्- पूर्वोक्तानां पञ्चानां मुद्राणां परस्परं संयोजनम् अन्यानाम् अर्थात् अन्यहठयोगशास्त्रे प्रसिद्धमुद्राणां स्वाभाविकोदये हेतुः इति योगसाधकैः।

प्रस्तुतग्रन्थे द्वितीयशतकेऽपि काश्चन मुद्राः प्राप्यन्ते यथा विपरीतकरिणीकाकी-पञ्चविधधारणादि। हठयोगप्रदीपिकाघेरण्डसंहिताशिवसंहितासु प्राप्तस्वरूपैकरूपत्वात् न विस्तार्यते इत्यलम्॥

3.1.3 विभिन्नोपनिषदि वर्णितमुद्राणां स्वरूपनिदर्शनम्

वैदिकमार्गीयाखण्डानन्दपरब्रह्मस्वरूपज्ञाने मार्गद्वयं मुख्यत्वं भजते कर्ममार्गः ज्ञान-मार्गश्च। 'तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः', 'कुर्वन्नेह कर्माणि॰' इत्यादिमन्त्रैः कर्ममार्गस्य यथार्थत्वं प्रतिपाद्य ज्ञानमार्गस्थसारतत्त्वस्याहं ब्रह्मास्मि इत्यादिना जीव एव ब्रह्म प्रतिपादने निरताः वेदपुरुषाः। सर्वकालिकसर्वनियन्तृखण्डाखण्डशुद्धब्रह्मस्वरूपस्य प्राप्तिक्रमे नैकमार्गाः स्वकीयवैदिकाचार्यैः प्रदर्शिताः। तस्मिन् मार्गविभागस्य सर्वाधिकप्रसिद्धभक्त्यादि-विभागेषु योगमार्गस्य साङ्ख्येन युगपत् वर्णनदृष्ट्या नैकोपनिषदां ज्ञानात्मकानुसन्धानेन सह प्रयोगात्मकपक्षाणाम् अपि अत्यन्तविस्तृतवर्णनं प्राप्यते।

ज्ञानात्मकयोगशास्त्रीयोपनिषत्सु नारदपरिव्राजकसंन्यासब्रह्मविद्यासीतामैत्रायणीकृष्ण-यजुर्वेदीयामृतनादयुक्तिकात्मबोधनारायणाथर्वशिरजाबालपरमहंसपरिव्राजकशारीरकसुबालस्कन्दात्मगर्भोपनिषत्सञ्ज्ञका अत्यन्तप्रसिद्धाः सन्ति।

प्रयोगप्रधानयोगशास्त्रीयोपनिषत्सु ब्रह्मबिन्दुमहोपनिषत्तेजोबिन्दुवराहध्यानबिन्दुनाद-बिन्दुयोगकुण्डलमण्डलब्राह्मणक्षुरिकयोगशिखायोगतत्त्वयोगराजोपनिषत्सञ्ज्ञका:
योगसाधकेषु प्रसिद्धाः सन्ति।

अस्मिन् प्रकरणे एतेषामुपनिषदां प्रयोगदृष्ट्या प्राप्तज्ञानस्य प्रयोगात्मकरीत्या एव वर्णनमभिमतम्। इमं भावं मनसि निधाय प्रस्तूयते -

वराहोपनिषद्- मुक्तिकोपनिषदनुसारं वराहोपनिषद् कृष्णयजुर्वेदेन सम्बद्धाऽस्ति। ऋभुसञ्ज्ञकब्रह्मविद्याविषयकपरमजिज्ञासुवर्यैः यदा द्वादशदैववर्षपर्यन्तं तपितं तर्हि ऋभोः तपश्चर्यातः प्रसन्नो भगवन् वराहरूपे ऋषिवर्यान् उपकृतवान्। वराहभगवतो विशिष्टवचनानां प्रथमोऽध्याये तथा च निदाघजिज्ञासोः जीवन्मुक्तस्य लक्षणविषयको योगविद्याविषयकश्च प्रश्नस्योत्तरः आचार्यैः ऋभुवर्यैः चतुर्थपञ्चमाध्याययोः प्रदत्तः। मुख्यतया वराहभगवतः सम्बन्धत्वात् वराहोपनिषद् इति सञ्ज्ञा प्रसिद्धा।

पञ्चमाध्याये निदाघः ऋभुं प्रति योगाभ्यासविधिविषयकजिज्ञासा कृता। तदुत्तरे आचार्यः ऋभुः सर्वप्रथमं शरीरं पञ्चतत्त्वात्मकमिति निर्दिश्य प्रतितत्त्वं न्यूनत्त्वे सति किं भवति इति निगदितवन्तः। एकस्मिन् अहोरात्रे एकविंशतिसहस्राधिकषट्शतानिश्वासप्रश्वासानि इति निर्देशितवन्तः। योगसाधनाया अव्यवस्थितक्रमनिर्देशे आचार्यैः सर्वप्रथमम् उड्डीयानबन्धस्य महिमा वर्णिता। कदा एतस्य बन्धस्याचरणं मा कर्त्तव्यमित्यनेन सह 'हितं मितञ्च भौक्तव्यं स्तोकं स्तोकमनेकधा' इत्यात्मकं निर्देशनं कृतम्।

अस्मिन्नैव क्रमे चत्वारिंशच्छलोके तथा च पञ्चचत्वांरिच्छलोके मूलबन्धस्याभ्यास-विषयकसङ्केतः कृतः। परञ्च, मूलबन्धद्वारापानवायोः ऊर्ध्वगमनं भवति अत्र उदानवायोः वर्णनं प्राप्यते। सम्भवतोऽपानस्य स्थाने उदानलेखनं पाण्डुलिपेः त्रुटिः भवेत्। यस्य शुद्धिं विना एव मोतीलालबनारसीदास दिल्ली, एवञ्च गुरुकृपा आश्रम सुन्दरा आणन्दानां संस्करणेषु उपेक्षापूर्वकं मुद्रितमिति मन्ये। अस्तु, सम्प्रति प्राप्तमुद्राणां वर्णनं क्रियते।

1. उड्डियानबन्धः- एतस्मिन् बन्धे केवलं विषयस्य महिमामण्डनमेव दृश्यते। प्रक्रियायाः वर्णनं नास्ति, परञ्च कदा करणीयम् इति निर्दिष्टम् -

तस्य मुक्तिस्तनोः कायात्तस्य बन्धो हि दुष्करः।
अग्नौ तु चालिते कुक्षौ वेदना जायते भृशम्॥

अर्थात् अनेन बन्धेन वायोः शरीरे विस्तारो न्यूनत्वेन सम्पद्यते अतोऽयं दुष्करः। अनेन अग्निचालनं भवति अतः पाचनक्रियासम्पद्यमाने सति अर्थात् भोजनान्ते इदं नाचरणीयम् अन्यथा उदरे तीव्रपीडा भविष्यति।

अत्यधिकबुभुक्षितेऽपि एवञ्च विण्मूत्रवेगसम्पन्नेऽपि अयं नाचरणीयः। हितं मितञ्च भोक्तव्यं स्तोकं स्तोकम् अनेकधा इति विशेषनियमः[15]।

[15]व०उ० – अ०स० – 5, श्लो०स० – 8-9

2. मूलबन्धः- अस्मिन् वर्णने आचार्याः प्रक्रियावर्णनं निगद्यते। ते कथयन्ति यत् - अपानं मुकुलीकृत्य गुदाम् ऊर्ध्वम् आकर्षयेत्। प्रणवेन कुण्डलिनीं समुत्थाप्य पुनः ओङ्कारेण विसर्जयेत्[16]। अस्मिन्नैव क्रमे गुप्तरीत्या आर्यैर्वज्रोलीविपरीतकरणीखेचरीमुद्राणां सङ्केतानि क्रियन्ते। यथा - मार्गे बिन्दुं समाबध्य अर्थात् वज्रोलीविपरीतकरणीरीत्या वीर्यं स्थैर्य, 'वह्निं प्रज्वाल्य जीवने' अर्थात् अन्तः शरीरे उड्डीयानक्रियया योगाग्निं संवर्द्ध्य, 'शोषयित्वा तु सलिलम्' अर्थात् खेचरीजालन्धरबन्धाभ्याम् ऊर्ध्वतो द्रवितामृतम् ऊर्ध्वे एव शोषयेत्। अनेन पूर्वोक्तसम्पूर्णविवेचनस्य प्रयोगेन कायं दृढं भवेत्।

गुदयोनिसमायुक्ते आकुञ्चत्येककालतः।
अपानमूर्ध्वगं कृत्वा समानोऽन्ने नियोजयेत्॥

अर्थात् मूलबन्धं कृत्वा यदा अपानमूर्ध्वगो भवति तर्हि जालन्धरोड्डीयानाभ्याम् अपानस्य समाने मेलनं कर्त्तव्यम्[17]। अनेन सर्वनाडीनां निरोधनं भवति। एतस्य एवापरनाम सम्पुटो योगेति। एतेन बन्धत्रयः सिद्ध्यते। अस्य निरन्तराभ्यासेन वायोः सिद्धिः भवति।

3. जालन्धरबन्धः- एतस्य बन्धस्य वर्णनं दार्शनिकदृष्ट्या प्राप्यते। निरन्तरात्मचिन्तनमेवात्र कण्ठमुद्रया प्रदर्शितम्[18]।

4. महावेधमुद्रा- वायोः गतिमवरुद्ध्य अन्तः कुम्भकं कृत्वा समहस्तयुगं भूमौ पादयुगमपि समंकृत्वा च चतुष्पीठम् अर्थात् मूलाधार-स्वाधिष्ठान-मणिपुर-अनाहतचक्ररूपीपीठानां स्थानं यत्र अर्थात् मेरुदण्डे वाय्वाघातेन क्रियाशीलनत्वं सम्पादयेत्[19]।

ध्यानबिन्दूपनिषद्- कृष्णयजुर्वेदीयध्यानबिन्दूपनिषदि व्यापकतया योगशास्त्रोक्तमुद्राणां क्वचित्स्पष्टं क्वचित्सङ्केतरीत्या बन्धत्रयेण सह खेचरीवज्रोलीमहामुद्राणां वर्णनं प्राप्यते। एतत् षडात्मकमुद्राणां क्रमशः स्वरूपं विवेच्यते।

---

[16] व०उ० – अ०स० – 5, श्लो०स० – 33
[17] व०उ० – अ०स० – 5, श्लो०स० – 38
[18] व०उ० – अ०स० – 5, श्लो०स० –- 62 - 61
[19] व०उ० – अ०स० – 5, श्लो०स० – 61 - 62

1. मूलबन्धः- पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिं समाकुञ्च्य गुदं सङ्कोचयेत् इति स्थूलपक्षः। इदानीम् अपानमूर्ध्वम् आकृष्येति मनोयोगात्मकपक्षः। उभयात्मकपक्षस्य संयोजनं मूलबन्धशब्देन व्यवह्रियते।

फलश्रुतिः- नित्यं मूलबन्धाभ्यासेन प्राणापानयोरैक्यत्वात् मूत्रपुरीषयोः क्षयो जायते। अस्मात् प्रभावात् वृद्धोऽपि तरुणायते[20]।

इदं वर्णनं हठयोगप्रदीपिकायामपि ईदृशमेव प्राप्यते[21]।

2. उड्डीयानबन्धः- अक्षरशो वर्णनं हठयोगप्रदीपिकायामपि मिलति।

उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः।
उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते॥
उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्।
उड्डियाणोऽप्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी[22]॥

3. जालन्धरबन्धः- इदमपि हठयोगप्रदीपिकायामपि शब्दशः प्राप्यते[23]।

4. खेचरीमुद्रा- एतस्या अपि वर्णनं हठयोगप्रदीपिकायां शब्दशो द्रष्टव्यः[24]।

5. योनिमुद्रा[25] - एतस्याः एवापरनाम वज्रोलीमुद्रा वर्त्तते। अस्मिन् प्रकरणे शरीरस्थ-सारतत्त्वस्य माहात्म्यप्रदर्शनपूर्वकम् एकस्मिन् देहे एव वीर्यरजसोःस्थितिरभिव्यक्ताः। अत्र वीर्यस्य सम्बन्धश्चन्द्रेण सह यस्तु सहस्रारे शिवरूपे वर्त्तते इति प्रदर्शितः। रजोविषये अत्र लोहितात्मको महारज इति वचनं प्राप्यते। रक्तवर्णात्मकोऽयं महारजः प्रतिशरीरं वर्त्तते। शक्तिजागरणात् सूर्यतत्त्वविशिष्टोऽयं महारजः चन्द्रतत्त्वे विलीयते। अत्रैको विचित्रकूटश्लोकस्य उत् प्रश्नात्मकश्लोकस्यापि प्राप्तिः भवति।

---

[20]ध्या०उ० श्लो०स० – 74 - 75
[21]ह०प्र०उ०सं० – 3, श्लो०स० – 61, 65
[22]ध्या०उ० श्लो०स० – 76 - 77
[23]ध्या०उ० श्लो०स० – 78 - 79
[24]ध्या०उ० श्लो०स० – 80 - 85
[25]ध्या०उ० श्लो०स० – 87 - 91

शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्यसमन्वितम्।

द्वयोः समरसीभावं यो जानाति स योगवित्॥

यः सूर्यचन्द्रात्मकवीर्यरजसोः समरसीभावप्रक्रिया जानाति स एव योगवित्। निश्चितमेव एतस्याः ज्ञाता दुर्लभः।

6. महामुद्रा- यया मुद्रया समस्तमलानां शोधनं भवति, चन्द्रसूर्ययोः मिलनं भवति एवञ्च सर्वेषां रसानां सम्यक्तया शोषणं भवति सा महामुद्रेति[26]। फलश्रुतिप्रस्तुत्यनन्तरं प्रक्रियायाः वर्णनं प्राप्यते - हनुः वक्षोन्यस्त सम्पीड्य, वामाङ्घ्रिणा योनेः सुषिरं निपीड्य, दक्षिणपादं यं प्रविततं वर्त्तते तं हस्ताभ्यामनुधारयन्, कुक्षियुगलं श्वसनेन आपूर्य, शिरेण जानुं संस्पर्श्य च शनैः रेचनं कुर्यात्। एषा पातकनाशिनीमहामुद्रायाः प्रयोगपक्षेति।

पूर्वोक्तविवेचनेनेदं स्पष्टं यत् हठयोगप्रदीपिकायां प्रायः प्राप्तश्लोकानामुपनिषदत्सु दर्शनं शब्दशो भवति। अतः हठयोगप्रदीपिका एका सङ्ग्रहग्रन्थरूपे दर्शनीया। एवञ्च अत्र प्राप्तयोनिमुद्राविषयकवर्णनेन लोके व्याप्तवज्रोलीनामकभ्रमात्मकस्त्रीपुंसोः सम्भोगरूपक-मुद्रायाः खण्डनं सिद्ध्यति।

नादबिन्दूपनिषद्- प्रस्तुतोपनिषदि अनाहतनादानुसन्धानमिति विषयमधिकृत्य वर्णनं प्राप्यते। यथा तु योगशास्त्रे नादविषयकमाहात्म्यं प्रायः सर्वे एव जानन्ति यत् सदाशिवोक्तानि सपादलक्षचित्तलयावस्था-समाधायकानि उपासनानि लोके सन्ति। तथापि तेषु सर्वेष्वपि लयेषु श्रुतिमिलितानाहतनादानुसारेण तदन्ते सन्धीयमानचित्तसमाधिरूपं लयमेव वयं (शङ्कराचार्याः) मान्यतमं मन्यामहे।

सदाशिवोक्तानि सपादलक्षलयावधानानि वसन्ति लोके।

नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मान्यतमं लयानाम्[27]॥

---

[26]ध्या०उ० श्लो०स० – 91 - 92

[27]यो०त०, श्लो०स० - 2

अत एतदात्मकचित्तलयावस्थासमाधायकपरमलक्ष्यसाधनभूतस्यात्यन्तरहस्यपूर्णवर्णने अस्याम् उपनिषदि वैष्णवी सञ्ज्ञाविशिष्टमुद्रायाः साङ्केतिकवर्णनं प्राप्यते।

सिद्धासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय वैष्णवीम्।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सदा[28]॥

एतस्य प्राप्तवर्णनस्य स्पष्टतायै हठयोगप्रदीपिकायाम् एकः श्लोकः प्राप्यते। इदं वर्णनमपि नादानुसन्धानपक्षस्य प्रक्रियारूपकविभागे मिलति। तदपि दर्शनीयम् -

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः।
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यात्स्थिरपदं वज्रेत्[29]॥

अर्थात् मननशीलो योगी हस्ताङ्गुष्ठाभ्यां श्रोत्रे विधाय अर्थात् हस्ताङ्गुष्ठौ श्रोत्रविवरयोः कृत्वा यम् अनाहतध्वनिम् आकर्णयति एवञ्च तस्मिन् ध्वनौ चित्तं स्थिरीकुर्यात्। स्थिरं पदं व्रजेत् अर्थात् तुर्याख्यं गच्छेत्।

प्रस्ततोपनिषदि अपि फलश्रुतिरूपे इदमेव भावं प्राप्यते -

अभ्यस्यमानो नादोऽयं ब्रह्म आवृणुते ध्वनिः।
पक्षाद् विपक्षमखिलं जित्वा तुर्यपदं व्रजेत्[30]॥

अतो निष्कर्षदृष्ट्या इदं वक्तुं शक्यते यत् नादानुसन्धानाय यत्किमपि मुद्रादृष्ट्या मुख्यं वर्त्तते तस्मिन् वैष्णवीमुद्रायाः विशिष्टमाहात्म्यं वर्त्तते। एतस्या अभावे नादश्रवणप्रक्रियायाः पूर्णत्वं न भवति। इदमपि सञ्ज्ञेयं यत् नादश्रवणायान्तःकरणस्य शौचत्वम्, अनेन सहैव प्राणायामस्यात्यन्तावश्यकता भवति। वैष्णवीमुद्रायाः प्रयोगः प्रारम्भिकस्तरे एव भवति। नादस्योत्तमस्तरे केवलं चित्तस्थैर्यमेव पर्याप्तमित्यलम्।

---

[28]ना०बि०उ०, श्लो०स० - 31
[29]ह०प्र०, उ०सं० – 4, श्लो०स० - 82
[30]ना०बि०उ०, श्लो०स० - 32

मण्डलब्राह्मणोपनिषद्- आत्मतत्त्वोपदेशाभिलाषीं महामुनियाज्ञवल्क्यं प्रति भगवानादित्यः यद् किमपि कथितं तत् सर्वं प्रस्तुतोपनिषदि निगदितं वर्त्तते। पञ्चब्राह्मणात्मिकेयम् उपनिषद् अत्यन्त एव सरलरीत्या योगशास्त्रोक्तगुप्तमुद्राणां वर्णनं प्रस्तौति। प्रथममण्डले शाम्भवीमुद्रायाः वर्णनं दर्शनीयम् -

1. शाम्भवीमुद्रा- लक्ष्येऽन्तर्बाह्यदृष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां चेयं शाम्भवीमुद्रा भवति। सर्वतन्त्रेषु गोप्या महाविद्या भवति। यज्ज्ञानेन संसारनिवृत्तिः। तत्पूजनं मोक्षफलदम्[31]। स्पष्टत्वाच्च न विवेच्यते। अन्तर्लक्ष्ये कस्य ध्यानं कुर्यात् अथवा साधकस्य ध्यानाश्रयः को भवेत् इत्यात्मकप्रश्नस्योत्तरे बहूनि मतानि सन्ति। यथा - प्रथममतानुसारम् अन्तर्लक्ष्यं जलज्योतिः स्वरूपं भवति। अन्तर्ब्राह्येन्द्रियैरदृश्यत्वात् महर्षिवेद्यम्। जलज्योतिरन्तर्लक्ष्यं सहस्रारे कर्त्तव्यम्। केचन मन्यन्ते आचार्याः यद् बुद्धौ सर्वाङ्गसुन्दरपुरुषरूपं ध्यातव्यम्। अन्ये च शीर्षान्तर्गतमण्डलमध्यगं पञ्चवक्त्रमुमासहायं नीलकण्ठं भगवान्नीलकण्ठशिवं यस्तु प्रशान्तोऽस्ति तमाराध्येत्। अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषोऽन्तर्लक्ष्यम् इति अन्ये।

सर्वेषु मतेषु आत्मभूतब्रह्मणो ध्यानमेवेष्टम्[32]।

2. खेचरीमुद्रा[33] - ज्योतिर्दर्शनरूपात्मकप्रस्तुतमुद्रायारत्र वर्णनं प्राप्यते। तालुमूले गाढतमदर्शने नित्याभ्यासाद् मण्डलाकारं ज्योतिर्दृश्यते। तज्ज्योतिरेव सच्चिदानन्दं ब्रह्म वर्त्तते। सहजानन्दे मनो लीयते यदा तदा शान्तो भवति सासांरिकव्यक्तिः। इयमेव खेचरीमुद्रा इति। खेचरीसिद्धिचिह्नानि अपि अत्र प्राप्यन्ते - तानि अपि द्रष्टव्यानि।

सर्वप्रथमं तारकवज्ज्योतिः दृश्यते। तदन्तरं वज्रदर्पणम्, पूर्णचन्द्रमण्डलम्, नवरत्नप्रभामण्डलम्, मध्याह्नार्कमण्डलम् एवञ्चान्ते वह्निशिखामण्डलं दृश्यते[34]।

---

[31] म०ब्र०उ० – ब्रा०सं० 1 – गद्यस० - 21
[32] म०ब्र०उ० – ब्रा०सं० 1 – गद्यस० - 22
[33] म०ब्र०उ० – ब्रा०सं० 2 – गद्यस० - 6
[34] म०ब्र०उ० – ब्रा०सं० 2 – गद्यस० - 7

3. षण्मुखीमुद्रा[35] - यदा साधकः प्राणापानयोरैक्यं कृत्वा कुम्भकं समार्च्य नासाग्रदर्शनदृढ-भावनया द्विकराङ्गुलिभिः षण्मुखीकरणेन प्रणवध्वनिं निशम्य मनस्तत्र लीनं करोति तदा अस्य लयप्रभावात् तस्य साधकस्य कर्मणा लेपनं न सम्भवति। सर्वेषां कर्मणां सम्बन्धः सूर्योदयेन अस्तेन च भवति। इत्यात्मकसाधकस्य कृते चिद्रूपकसूर्यस्य कदापि उदयास्तगमनं भवति एव न। इत्येव कारणं वर्त्तते यत् योगिनां कृते सर्वेषां कर्मणामभावत्वं भवति।

एतत्त्रयमुद्राणां प्रस्तुतवर्णननिश्चितमेवान्तर्लक्ष्यमधिकृत्य चित्तशुद्धिपूर्वकसङ्कल्प-शून्यत्वेऽवस्थिते सति स्वयमेव प्रयोगप्रधानयोगपक्षस्याविर्भावो भवति। इयं स्थितिः प्राणायमतः प्रत्याहारे प्रवेशाय मुद्राणामौचित्यसूचिका वर्त्तते।

योगकुण्डल्युपनिषद्- अस्यामुपनिषदि योगस्यात्यन्तविस्तृतं गहनञ्च वर्णनं दृश्यते। अत्र शक्तिचालने क्रियाद्वयस्य[36] प्रतिपादनं मिलति। सरस्वतीसञ्चालनं प्राणनिरोधनञ्चेति अत्र सरस्वतीशब्देन अरुन्धतीनाड्याः ग्रहणमपेक्षितम्। यथा तु पूर्वतः शक्तिचालनशब्देन कुण्डलिनीजागरणमुत् ऊर्ध्वगमनमभिलक्षितं वर्त्तते। तस्यैवात्रापि ग्रहणं करणीयम्। सम्प्रति सरस्वत्याः सञ्चालनम् इत्यनेन किं ग्रहणीयम्, कथमियं क्रिया सम्पद्यते तल्लिख्यते -

1. सरस्वतीचालनम्- सरस्वतीनाड्याः ज्ञाने एतस्याः क्रियायाः मुख्यार्थं निहितम्। सरस्वतीनाड्याः स्थानविषयकवर्णनं वराहोपनिषदि पञ्चमाध्याये प्राप्यते।

'सुषुम्ना पश्चिमे चारे स्थिता नाडी सरस्वती'[37]अर्थात् सुषुम्नानाड्याः पश्चिमे पृष्टे सरस्वतीसञ्ज्ञकनाड्याः स्थानं वर्त्तते। स्थानज्ञानानन्तरं प्राप्तक्रियायाः वर्णनं क्रियते -

द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यञ्च अम्बरं चतुरङ्गलम्।
विस्तीर्णं तेन तन्नाडीं वेष्टयित्वा ततः सुधीः॥
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद् दृढम्।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनः पुनः॥[38]

---

[35]म०ब्र०उ० – ब्रा०सं० 2 – गद्यस० - 9
[36]यो०कु०उ० – अ०स० – 1, श्लो०स० - 8
[37]व०उ० – अ०स० – 5, श्लो०स० - 25
[38]यो०कु०उ० – अ०स० – 1, श्लो०स० – 11 - 12

यस्मिन् समये प्राणवायुः वामे वहति तस्मिन् समये पद्मासनं बद्ध्वा द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं तथा च चतुरङ्गुलविस्तृतमम्बरं नाभौ स्थले परिवेष्ट्य हस्ताभ्याम् अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां लिङ्गतः किञ्चितूर्ध्वं नाभितः किञ्चिदधो दृढतया धारयेत्। अग्रिमस्थितिरत्यन्तगोपनीयं वर्त्तते एवञ्च परम्पराभेदेन विविधपूर्णमपि दृश्यते। केचनात्र 'वामे दक्षिणेन' इत्यनेन इडापिङ्गलयोः ग्रहणं कुर्वन्ति। केचन सरस्वतीनाड्याः स्थानं जिह्वायां विचिन्त्य जिह्वायारेव वामे दक्षिणे स्वशक्त्या चालनमेव सरस्वतीचालनं मन्यन्ते।

परञ्च पूर्वोक्तप्रथमद्वयश्लोकेन सह एतस्य श्लोकांशस्य पूर्वापरविशिष्टार्थ-समायोजनायात्र घेरण्डसंहितायां वर्णितपक्षस्य ग्रहणं करणीयम्। तत्र प्राप्यते -

'नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेत् बलात्'[39]

अतोऽत्र 'वामे दक्षिणेन' प्राणानां नासाभ्यां युगपत् ग्रहणं समुचितम्। यदि तु क्रमिकरीत्या प्राणानां ग्रहणं मन्यते तर्हि 'बलाद्' पदस्य यस्तु घेरण्डसंहितायां दृश्यते, तेन सह व्यवस्थितसम्बन्धो नैव सम्भविष्यति। यतो हि बलात् पदेन अत्र त्रिबन्धस्य योगमपेक्षितम्।

मुहूर्त्तद्वयपर्यन्तं निर्भयात् प्रक्रियानुपालनेन सुषुम्नायां प्राणानां प्रवेशो भवति। अस्मिन् प्रकरणे सुषुम्नायां कुण्डल्यारपकर्षणस्यापि वर्णनं प्राप्यते। एतस्य एव सङ्केतो घेरण्डाचार्या अपि कृतवन्तः[40]। अश्विनीमुद्रया एतस्यापकर्षणस्य कार्यं नियोजितं दृश्यते।

अग्रिमवर्णने त्रिबन्धस्य दर्शनं दृश्यते। त्रिबन्धैः प्राणापानयोरैक्यं सम्पद्यते। सरस्वतीसञ्चालने वायोः रेचनं सूर्यनाडीतः करणीयम्। जालन्धरबन्धस्यौचित्यं सम्पादनाय 'कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत्'[41] इति वचनम् उपनिषदि प्राप्यते।

एतस्याः मुद्राया अभ्यासेन शरीरस्तरे गुल्मरोगः, जलोदरः प्लीहा इत्यादयरुदरसम्बद्धरोगाः विनिश्यन्ति[42]। अस्मिन्नैव क्रमे बन्धत्रयाणां स्वरूपं प्राप्यते -

---

[39]घे०सं०, तृ०उ०, श्लो०स० - 45
[40]घे०सं०, तृ०उ०, श्लो०स० – 55 - 56
[41]यो०कु०उ० – अ०स० – 1, श्लो०स० – 16
[42]यो०कु०उ० – अ०स० – 1, श्लो०स० – 18

2. मूलबन्धः- मलमूत्रमार्गयोराकुञ्चनं कृत्वा अधोगामी अपानस्य ऊर्ध्वाकर्षणम् एव मूलबन्धशब्देन व्यवह्रियते। यदा अपानवयूर्ध्वगामी भूत्वा वह्निमण्डलपर्यन्तं व्याप्यते तर्हि वायोः आहतत्वात् दीर्घाग्निशिखा प्रदीप्यते। तया दीप्ताग्निशिखया दह्यमानप्राणाः उष्णस्वरूपमयाः भवन्ति। अनेन देहस्थाग्निः प्रदीप्यते।

प्राणसन्तप्तानन्तरोष्णत्वे सति उष्णप्रभावात् कुण्डलिनी अपि सन्तप्तय सम्प्रबुध्यते। अतः कुण्डलिनीजागरणाय योगिभिः सदा मूलबन्धः कर्त्तव्यः।

3. उड्डीयाणबन्धः- सामान्यतया उड्डीयान इति नकारान्तशब्दस्य प्राप्तिर्भवति परञ्चात्र णकारान्तो दृश्यते।

प्रक्रिया- वज्रासने स्थिते सति (अत्र वज्रासनेन सिद्धासनस्य ग्रहणं करणीयम्) कराभ्यां पादौ दृढं धारयेत्। गुल्फदेशसमीपे यद् कन्दं वर्त्तते तं प्रपीडयेत्। अत्र कन्देन पूर्वोक्तविभिन्नप्रकरणे कन्दस्य एव ग्रहणं करणीयम्। उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वं कारयेत् इत्यादि अन्यत्सर्वं तु सामान्यमेव वर्त्तते[43]। उड्डियानविषयैकं कूटम् अपि प्राप्यते।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डियाणकः।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः॥[44]

कस्मिन्नपि प्राणायामे कुम्भकान्ते अर्थात् अन्तःकुम्भकान्ते तथा च रेचकस्य आदौ उड्डियानस्य प्रबन्धो विधेयः। अनेन प्राणाः सुषुम्नायां प्रविशन्ति।

4. जालन्धरबन्धः- पूरकान्ते कण्ठसङ्कोचरूपकवायुमार्गनिरोधकः जालन्धराभिधः कर्त्तव्यः[45]।

त्रयाणां समन्विताभ्यासे उज्जायीभस्त्रादिप्राणायामस्य व्यवस्थिताभ्यासपूर्वकं प्रतिदिनं कुम्भकस्य सङ्ख्यायां वर्द्धनं कारयेत्।

---

[43]यो॰कु॰उ॰ – अ॰स॰ – 1, श्लो॰स॰ – 48 - 49
[44]यो॰कु॰उ॰ – अ॰स॰ – 1, श्लो॰स॰ – 47
[45]यो॰कु॰उ॰ – अ॰स॰ – 1, श्लो॰स॰ – 51

5. खेचरीविद्या - प्रस्तुतोपनिषदि द्वितीयाध्याये खेचरीसञ्ज्ञिकाविद्यायाः वर्णनं वर्त्तते। सम्प्रति तस्याः परमगुप्तखेचरीविद्यायाः साङ्गोपाङ्गं स्वरूपं विलिख्यते - सर्वप्रथमन्तु दृढबुद्ध्या खेचरीं ज्ञातुं प्रवर्तेत्। ज्ञानस्याश्रयाः सन्ति अर्थात् यैः माध्यमैः ज्ञातुं शक्यते - ग्रन्थाः, गुरवः, अभ्यासश्चेति। ज्ञाता अर्थात् अभ्यासपूर्वकानुभवात्मकः साधकः जरामृत्युगदघ्नो भवति। प्रारम्भिकाणां कृते इत्यात्मकविज्ञगुरुं प्राप्य तस्मिन् शरणे स्वां समर्प्य तस्मिन् आज्ञायां खेचरीं जानीयात्। अस्यां साधनायाम् अभ्यासपक्षस्य यावत् महत्त्वं वर्त्तते तावत् एव गुरुमुखतः प्राप्तमेलनस्यापि वर्त्तते। अभ्यासस्य प्राप्तिः तु जन्मजन्मान्तरे भवितुं शक्यते परञ्च मेलनस्य प्राप्तिः शतजन्मनि अपि न लभ्यते। बहुजन्मान्ते अभ्यासं कृत्वा ईश्वरकृपावशात् कस्मिन् जन्मनि मेलनं प्राप्यते। गुरुमुखरीत्या गृहीतशास्त्रस्य विशिष्टार्थं ग्रहणेन साधको विमुच्यते बन्धनात्। शास्त्रस्य अस्मिन् प्रकरणे अर्थमस्ति विशिष्टरहस्यम्। यं विना गुरुरपि गुरुपदं नार्हति।

खेचरीबीजेन सहितं खेचरीमन्त्रं जपति एवञ्च अनेन सहैव खेचरीनामक-यौगिकक्रियायाः अभ्यासं करोति, स खेचराधिपतिः भूत्वा खेचरेषु अर्थात् खम् आकाशः शरीरस्थविशुद्धिचक्राद्दूर्ध्वं य आकाशस्तस्मिन् आकाशे चरति अर्थात् वसति।

(क)**खेचरीबीजं** प्रस्तूयते - इदमपि कूटरीत्या एव प्राप्यते -

खेचरावसथं वह्निमम्बुमण्डलभूषितम्।
आख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिद्ध्यति॥

खेचराणां वासः आकाशः तस्य वाचको हकारो वर्त्तते, वह्निरर्थात् अग्निः तस्य वाचको रकारः, अम्बुवाचकरीकारः एवञ्च मण्डलम् अर्थात् अनुस्वारो भवति। तर्हि सर्वेषां वाचकानां संयोजनं ह् + र् + ई + म् = ह्रीं भवति। इति खेचरीबीजं शास्त्रे प्रसिद्धम्।

एतद्वदेव अग्रिमश्लोकेषु अपि पूर्वोक्तरीत्या बीजानां वर्णनं प्राप्यते। परम्परायाम् एतेषां बीजानां शरीरस्थकेन्द्रैः सह संयोज्य प्राणरीत्या साधना भवति। पञ्च लक्षं जपेत् यदि तर्हि

तस्य साधकस्य श्रीखेचरीसिद्धिः स्वयमेव भवति।[46] बीजमन्त्रस्य प्राप्तिः गुरुमुखात् प्राप्तेऽपि यदि न जपति तर्हि एतस्य विपरीतपरिणामोऽपि भवति। इदमपि मुख्यकारणं वर्त्तते गुरुपरम्परायामपि सुसाधकानां कृते अपि इयं मुद्रा मन्त्रपूर्वकं न सुलभम्।

इयं प्रक्रिया अर्थात् खेचरीबीजमन्त्रपूर्वकसम्पूर्णमन्त्रस्य प्राप्तिरेव शास्त्रशब्देन व्यवह्रियते। शास्त्रपूर्वकाभ्यासमाचरेत् अनेन शीघ्रतया सिद्धिः भवति।

(ख) खेचरीसाधनाक्रमः- आत्मज्ञसाधको गुरोपदिष्टरीत्या सप्त वासरे तालुमूलं समुत्कृष्य तालुमूलस्य सर्वं मलं विशोधयेत्। स्नुहिपत्रादिना रसनामूलं समुच्छिनेत्। समुच्छेदनप्रक्रिया परम्परायां सर्वेषां कृते नास्ति। चालनदोहनरीत्या जिह्वायां दीर्घत्वं सम्पादयेत्। वर्षत्रये जिह्वा शनैः शनैः कपालकुहरे प्रविश्य वज्रकपाटं ब्रह्मरन्ध्रं परिभिद्यते। इयं सर्वा प्रक्रिया अत्यन्तशनैः शनैः योग्यगुरुमार्गदर्शने आचरेत् अन्यथा हानिरपि भवितुं शक्यते।

सम्प्रति योगशास्त्रस्य परमगोप्यमन्थनक्रियायाः वर्णनं क्रियते। मन्थनक्रियायाः सर्वे अधिकारिणो न भवन्ति। इयं विद्या अत्यन्तदुर्लभा गोप्या अमोघा एवञ्च अनुचितरीत्याभ्यासे सति प्राणहारी अपि वर्त्तते।

विवेकवैराग्यपुरस्सरं यस्य जिह्वा ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तप्रविष्टा, यस्मिन् जीवने योगात्परं किमपि नास्ति स एव अधिकारी।

खेचर्यां तीव्रसिद्धिः प्राप्त्यर्थं जपं मन्थनञ्च उभे आचरणीयतव्ये[47]। मंथनविधौ अत्यन्तगुप्तरीत्याचार्याः सङ्केतितो यत् स्वर्णजां रोप्यजां लौहजां वा शलाकिकां नासिकारन्ध्रं नियोज्य अथवा दुग्धसिक्तेन तन्तुना अपि कर्त्तुं शक्यते। प्राणान्निरुध्य हृदये, सुखासनेऽवस्थिते सति भ्रूमध्ये नेत्रस्थैर्यं कृत्वा, शनैः शनैः मथनमाचरेत्[48]। प्रस्तुतप्रक्रियात्यन्तगुप्तरीत्याचार्याः मथनविधायाः वर्णनं कृतम्।

---

[46]पूर्ववत् श्लो०स० - 22
[47]पूर्ववत् श्लो०स० – 43 – 44 उत्तरार्द्धपर्यन्तम्
[48]पूर्ववत् श्लो०स० – 44 – 46 पूर्वार्द्धपर्यन्तम्

वैशिष्ट्यं प्रस्तूयते - योगपरम्परायां यदा साधकस्य जिह्वा अत्यन्तसहजरीत्या मुखनासिकासंयोजनक्षेत्रविशेषे सहजतया प्रवेशने साफल्यमर्हति तर्हि एतस्य मथनपक्षस्य प्रयोगो विधीयते। अस्मिन् प्रचण्डक्रियापक्षे सर्वेषां साधकानां योग्यता नास्ति, अतः सामान्यतया न प्रवर्तेत्। अत्र विशेषविधिना स्वर्णमयमुत् रजतमयं शलाकां नासिकामार्गेण क्वचित् यतः जिह्वा प्रविशति ततः, जिह्वायामावृत्य मस्तिष्के प्रविश्य प्राणान्निरोध्य मन्थनं प्रचलति। मासे एकवारमपि एतस्याचरणं पर्याप्तं वर्त्तते। एतस्य प्रभावोअत्यन्तदारुणो वर्त्तते। मूर्च्छा तु सामान्यं वर्त्तते, अपितु कदाचित् स्पन्दनाधिक्यत्वात् प्रक्रियायां प्रारम्भिकप्रवेशोऽपि न जायते। अनवधानस्यात्र स्थानमेव नास्ति। मृत्युरपि भवितुं शक्यते। इदमेव कारणं वर्त्तते एतस्य गुप्तस्वरूपस्य। शास्त्रेऽपि निर्देशः प्राप्यते -

न सदा मथनं शस्तं मासे मासे समाचरेत्।
सदा रसनया योगी मार्गं न परिसङ्क्रमेत्॥[49]

यावत् पर्यन्तं प्राणामूर्ध्वगमनं नैव सम्पद्यते तावत् पर्यन्तं एतस्याभ्यासः अत्यन्तं दारुणं मन्ये। अस्माकं योगपरम्परायाम् अस्यां प्रक्रियायां प्रवेशाय वायुनेतिः वायुधौतिश्च अत्यन्तप्रसिद्धे स्तः। एतस्याः वर्णनं चतुर्थाध्याये मुद्राणां सहायकाऽवयवा इत्यात्मके प्रकरणे षट्कर्माणि इति उपप्रकरणे क्रियते तत्रैव दर्शनीयम्। खेचरीमन्त्रस्य यथार्थस्वरूपं योगपरम्परायां गुरुमुखादेव प्राप्तव्यं सामान्यतया मेलनमनु 'ह्रीं भं सं मं पं सं क्षं'[50] इत्यात्मकमन्त्रस्य प्रस्तुतोपनिषदि तृतीयाध्याये प्राप्यते।

सम्पूर्णखेचरीमुद्राप्राप्ते अपि द्वादशवर्षस्य कालोऽभ्यासे व्ययति। ये क्षणिकाभ्यासिनः सन्ति तेषां कृते किं कथनीयम्।

[49]पूर्ववत् श्लो०स० – 47
[50]पूर्ववत् अ०स० – 3

योगशिखोपनिषद्- ज्ञानयोगयोः संयुक्ताभ्यासेन मोक्षस्य प्राप्तिर्विधायिका इयमुपनिषद् सम्पूर्णयोगसम्प्रदायेषु अत्यन्तमादरमर्हति। ब्रह्माशिवयोः प्रश्नोत्तरात्मकसंवादः एतस्याः स्वरूपम्। अस्यां मानवजीवनस्य परमलक्ष्यप्राप्तये योगः कथं विशिष्यते इति विवेचितं वर्त्तते। सर्वविधक्लेशानां केवलं ज्ञानवैराग्यरीत्या शमने आत्यान्तिकनिवृत्त्याभावोऽत्र वर्णितं दृश्यते - यथा -

पिपीलिका यदा लग्ना देहे ध्यानाद्विमुच्यते।
असौ किं वृश्चिकैर्दष्टो देहान्ते वा कथं सुखी॥[51]
देहान्ते किं भवेज्जन्म तन्न जानन्ति मानवाः।
तस्माज्ज्ञानञ्च वैराग्यं जीवस्य केवलं श्रमः॥[52]

इत्यादितर्कैः योगस्याचरणे प्रवृत्तिः सम्पाद्यते।

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीह भोः।
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि॥[53]

योगशास्त्रमहत्त्वं प्रतिपादने शिवोच्यते -

ज्ञानेनैव विना योगो न सिध्यति कदाचन।
जन्मान्तरैश्च विविधैः योगो ज्ञानेन लभ्यते॥
ज्ञानं तु जन्मनैकेन योगादेव प्रजायते।
तस्मात् योगात्परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः॥[54]

अस्तु, सम्प्रति प्रस्तुतोपनिषदि वर्णितमुद्रा विवेच्यते। अस्यामुपनिषदि अपि शक्तिचालनमुद्रायाः वर्णनं प्राप्यते -

---

[51]यो०शि०उ०, अ०स० – श्लो०स० - 33
[52]यो०शि०उ०, अ०स० – श्लो०स० - 32
[53]यो०शि०उ०, अ०स० – श्लो०स० - 13
[54]यो०शि०उ०, अ०स० – श्लो०स० – 52 - 53

1. शक्तिचालनमुद्रा- अस्यामुपनिषदि एतस्याः मुद्रायाः पूर्णक्रमिकवर्णनं न प्राप्यते। यथा अत्र वस्त्रविवेचनं दृश्यते[55]। परञ्च वस्त्रस्य प्रयोगप्रक्रिया नैवोक्तम्। वज्रासनेऽवस्थिते सति[56] एतस्या अष्टवारमभ्यासविषयकवर्णनं प्राप्यते परञ्चात्र स्पष्टतया त्रिबन्धस्य विवेचनं न दृश्यते।

अस्यां मुद्रायां सूर्यभेदोज्जायीशीतलीभस्त्राख्यप्राणायामानाम् विवेचनान्तरं त्रिबन्धस्य स्वरूपमपि सम्प्राप्यते। इदमपि कारणं वर्त्तते यत् योग्याचार्यैः प्रक्रियास्वरूपं ज्ञात्वा आचरणीयम् अन्यथा क्लेशो भविष्यति। बन्धत्रयाणां व्यवस्थिताभ्यासं विना कुम्भकस्योक्तसूर्यभेदादिक्रियां गतिर्नैव जायते। अतो बन्धत्रयाभ्यासपूर्वकमेवेतस्या आचरणमभ्यासो वा करणीयः। सम्प्रति बन्धत्रयं विवेच्यते -

2. मूलबन्धः[57] - 'पाष्णर्या गुदं सम्पीड्य पायुमाकुञ्चयेद् बलाद्' इति बारम्बारं करणीयम्। अनेन बन्धेनाधोगामी अपानसञ्ज्ञकवायुरूर्ध्वं गम्यते। प्राणापानौ नादबिन्दू चैकतां मूलबन्धेन भवति।

3. उड्डीयानबन्धः[58] - नाभेरूर्ध्वमधश्चापि प्रयत्नतः त्राणं कुर्यात्। कुम्भकान्ते रेचकादौ उड्डियानमाचरणीयम्। अस्मात् प्रभावात् प्राणाः सुषुम्नां प्रविश्यन्ते।

4. जालन्धरबन्धः[59] - कण्ठमाकुञ्चय हृदये स्थापये दृढमिच्छया। पूरकान्तेऽपि एतस्याचरणं करणीयम्। त्रयाणां संयुक्ताभ्यासेन प्राणाः ब्रह्मनाड्यां गच्छन्ति।

5. षण्मुखीमुद्रा- एतस्याः प्रक्रियास्वरूपं न प्राप्यतेऽत्र, केवलं सङ्केतेन नादश्रवणाय एतस्याः प्रयोगविषयकविचाराः प्राप्यन्ते[60]। विद्याप्रकाशनविषये गुरोरवलम्बनमभिव्यक्तम्। नादानुसन्धानमेव खेचरीसिद्धौ हेतुरिति निष्कर्षोऽपि अत्रैव दृश्यते। सर्वेषां कृते योगविद्यायाः कथनमाचरेत् अन्यथा विद्याया लोपो भविष्यति।

---

[55]यो०शि०उ०, अ०स० – श्लो०स० - 81
[56]यो०शि०उ०, अ०स० – श्लो०स० - 84
[57]यो०शि०उ०, अ०स० – श्लो०स० – 104 - 105
[58]यो०शि०उ०, अ०स० – श्लो०स० – 106 - 108
[59]यो०शि०उ०, अ०स० – श्लो०स० – 109 - 111
[60]यो०शि०उ०, अ०स० – 2, श्लो०स० - 13

निष्कर्षदृष्ट्या अस्यामुपनिषदि प्रक्रियापक्षस्य तद्वद् वर्णनं न प्राप्यते यद्वद् योगकुण्डल्युपनिषदि परिदृश्यते। अस्यामुपनिषदि योगमाहात्म्यं, ज्ञानयोगयोः तुलना, नादानुसन्धानस्य सङ्केतादि च मुख्यतया प्राप्यन्ते।

योगतत्त्वोपनिषद्- मुक्तिकोपनिषद्दृष्ट्या इयमुपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीयो वर्त्तते। इयमुनिषद् विष्णुब्रह्मण्योः संवादरूपे निबद्धिताऽस्ति। अस्यां प्रश्नकर्त्ता ब्रह्मा एवञ्चोत्तरदाता विष्णुरिति। ग्रन्थकारानुसारं विष्णुः महातेजस्वी महायोगी चास्ति। तत्त्वज्ञानाय प्रदीपतुल्यत्वात् पुरुषोत्तमशब्देन सम्बोध्यते।

अस्यामुपनिषदि महामुद्रामहाबन्धमहावेधखेचरीजालन्धरोड्डीयानमूलबन्धयोनिबन्ध-वज्रोलीसहजोल्यमरोलीमुद्राणां क्वचित्सङ्केतमात्रं क्वचित्विवेचनपूर्वकं वर्णनं प्राप्यते।[61]

1. महामुद्रा[62]- वामपादस्य पार्ष्णिं योनिस्थाने नियोजयित्वे सति, दक्षिणपादं प्रसार्य हस्ताभ्यां दृढतया धारयेत्। जालन्धरबन्धं विधीय वायोः पूरकं कुर्यात् तदनन्तरं यथाशक्ति प्राणान् धारयित्वा रेचयेत् इति महामुद्रास्वरूपम्। वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन ततोऽभ्यसेत्।

2. महाबन्धमुद्रा[63] - अत्र मुद्राविषयेऽस्पष्टत्वं दृश्यते। यतो हि अत्र केवलं प्रसारितपादस्य अन्यपादोपरि न्यसनं कथितम्। न तु त्रिबन्धस्य कथनं वर्त्तते नैव कुम्भकादिप्रक्रियायाः। गुरुपरम्परातः प्राप्तव्यत्वात् सङ्केतरीत्या वर्णनम् आचार्याः कृतवन्त इति मन्ये।

3. महावेधमुद्रा[64] - अत्र षण्मुखिमुद्रायां वायोः गतिमावृत्य यस्थितिः सम्पद्यते तस्या एव सञ्ज्ञा महावेध इति कथिता।

अस्मिन् प्रकरणे कर्णमुद्रा शब्दस्य प्रयोगो वर्त्तते। पुटद्वयं समाक्रम्यत्वात् वायुः सत्त्वरमूर्ध्वं प्रति स्फुरति।

---

[61]यो०त०उ०, श्लो०स० 26 - 27
[62]यो०त०उ०, श्लो०स० 112 - 113
[63]यो०त०उ०, श्लो०स० 114
[64]यो०त०उ०, श्लो०स० 115 - 116

4. खेचरीमुद्रा[65] - कपालकुहरे जिह्वां व्यावृत्य प्रवेशयेत्। अनया सह भ्रूमध्ये दृष्टिरपि योजनीया। इत्यात्मिका स्थितिः खेचरीशब्देनात्राभिहिता।

5. जालन्धरबन्धः[66] - कण्ठमाकुञ्च्य हृदये दृढया स्थापयेत् इति जालन्धरबन्धो भवति।

6. उड्डीयानबन्धः[67] - अत्र प्रक्रियायाः वर्णनं नोपलभ्यते।

7. मूलबन्धः[68] - योनिं पार्ष्णिभागेन सम्पीड्याकुञ्चयेत्। अनया अपानमूर्ध्वगो भवति। एतस्यापरनाम योनिबन्धोऽपि वर्त्तते।

8. विपरीतकरणीमुद्रा[69] - अत्रास्याः स्पष्टवर्णनं नोपलभ्यते। सङ्केतरीत्या केवलं फलश्रुतिपूर्वकं वर्णनं वर्त्तते। 'अधःशिरश्चोर्ध्वपादः' इत्यात्मकशीर्षासनस्य स्वरूपस्य दर्शनं भवति। हठयोगप्रदीपिकायां प्राप्तफलश्रुतीनामत्रापि उद्घोषो वर्ण्यते।

एतद्भिन्नसर्वेषामुद्रास्वरूपाणां केवलं साङ्केतिकोद्घोषः प्राप्यते। यथा - वज्रोलीविषयेऽत्र केवलं 'स योगी सिद्धिभाजनम्' इत्यात्मकं वर्णनं मिलति। नस्यक्रियापूर्वकं प्रतिदिनम् अमरीपानेन एवञ्च अनेन सह वज्रोलीमपि अभ्यसेन यत्स्थितिरुत्पद्यते सा अमरोलीति भवति।[70]

पूर्वोक्तसम्पूर्णविवेचनस्य निष्कर्षः, केवलं तेषां कृते एव इदं मुद्राविषयकवर्णनं लाभदायकं वर्त्तते ये पूर्वतः एव गुरुपरम्परादीक्षिताः सन्ति। अन्यानां कृते अत्र जालमात्रं वर्त्तते इति मन्ये।

---

[65]यो०त०उ०, श्लो०स० 117 – 118 पूर्वार्द्धम्
[66]यो०त०उ०, श्लो०स० 118 उत्तरार्द्धम् – 119 पूर्वार्द्धम्
[67]यो०त०उ०, श्लो०स० 119 उत्तरार्द्धम् – 120 पूर्वार्द्धम्
[68]यो०त०उ०, श्लो०स० 120 - 121
[69]यो०त०उ०, श्लो०स० 122 - 126
[70]यो०त०उ०, श्लो०स० 126 - 129

3.2 अभिधानविषयकभेदोल्लेखः

अस्मिन् प्रकरणे एकैव क्रियायाः सञ्ज्ञाविषयको यद्भेदो दृश्यते, तेषां वर्णनं करिष्ये। अत्र इदमपि अवधेयं यत् यौगिकमुद्राणां नामभेदोल्लेखविषयस्य प्रयोजनं यथार्थवस्तूपलब्धये केवलं सञ्ज्ञाविषयकव्यवधानं भ्रमस्य हेतुः मा भवेत्। अनेन सह इदमपि ज्ञेयं यत् यत्किमपि सञ्ज्ञाविषयकभेदो दृश्यते, तस्मिन् विषये किं कारणं वर्त्तते? किमर्थमाचार्याः नामविषयकपरिवर्त्तनं प्रति प्रवर्तन्ते? किं केवलं मुद्राविषयक एव सदृशं नामभेदाः सन्ति उत अन्यपक्षेऽपि एतादृशं शास्त्रे प्राप्यते?

अस्तु, पूर्वोक्तसर्वेषां प्रश्नानां क्रमशः तर्कसङ्गतोत्तरं दीयते। अस्मिन् प्रकरणे योगपरम्परायां प्राप्तमतानि एव प्रमाणानि सन्ति, क्वचित् बुद्धिपूर्वकारिभावोऽपि हेतुः।

सर्वप्रथमन्तु किं कारणं वर्त्तते नामभेदोल्लेखस्य? एतस्य प्रश्नस्योत्तरमपि प्रश्नगर्भेऽस्ति। यथा केचन शिवभक्ताः सन्ति ते शिवपरकनाविषये स्वाभाविकरुचिवन्तः भवन्ति, ये वैष्णवाः सन्ति ते विष्णुपरकनामे स्वाभाविकरुचिवन्तः भवन्ति। अनया दृष्ट्या परम्पराभेद एव मुख्यहेतुः वर्त्तते नामविषयकभेदस्य। यथा नादबिन्दूपनिषदि नादश्रवणक्रमे एका विशिष्टमुद्राभिव्यक्ता, सा ‘वैष्णवी’[71] सञ्ज्ञकमुद्रा वर्त्तते। तस्या एव प्रक्रियायाः वर्णनं हठयोगप्रदीपिकायां विना नाम्ना प्राप्यते[72]। क्वचित् इयमेव षण्मुखीमुद्रानामतः प्राप्यते। सर्वेषु स्थितिविशेषेषु हस्ताभ्यां कर्णयोः उत मुखनासिकाकर्णनेत्रयोः पिधानमेव सम्पद्यते। अत इत्थं वक्तुं शक्यते यत् परम्पराभेदतरेका एव मुद्रा अत्यन्तन्यूनपरिवर्त्तनेन सह अथवा क्वचित् तु पूर्णरूपेण एकवद् भूत्वा प्राप्यते। नामविषयकपरिवर्त्तने प्रवृत्तिः हेतुः स्वस्वगुरुपरम्परातः प्राप्तदीक्षा एव वर्त्तते। यथा वयं जानीमो योगस्याचरणं गुरुं विना न पार्यते, पुस्तकस्थविद्यायाः प्रयोगपक्षे तद्वद् सहयोगो न भवति यद्वद् आचार्यवचनानि सन्ति। अतो गुरुपरम्परा एवाचार्याणां कृते नामविषयकभेदस्य कारणं वर्त्तते।

---

[71]ना०बि०उ०, श्लो०स० - 31

[72]ह०प्र०, उ०स० – 4, श्लो०स० - 82

इदं नामविषयपरिवर्त्तनं मुद्राविषये एव न दृश्यते, अपितु आसनानां पक्षे, प्राणायामसञ्ज्ञाक्रमेऽपि प्राप्यते। यथा - योगकुण्डल्युपनिषदि ‘वज्रासन’शब्देन सिद्धासनस्य वर्णनं प्राप्यते[73]। भस्त्रिकाप्राणायामस्य नाम क्वचित् भस्त्रा, भस्त्री च प्राप्येते[74]। मूलबन्धस्य सञ्ज्ञा योनिबन्धः प्राप्यते[75]।अतः परम्पराभेदात् नामविषयकभेदानां दर्शनेन भ्रमितो न भवेत्। गुरुचरणचञ्चरीको भूत्वा सर्वेषां प्रश्नानामुत्तरं प्राप्नुयात्।

अभिधानविषयकवैविध्यम्

मुद्रानाम	उपनिषद्	संहितात्रयम्	अन्यः
1. महामुद्रा			
2. महाबन्धमुद्रा			
3. महावेधमुद्रा			
4. खेचरीमुद्रा			नभोमुद्रा (गो॰सं॰) नभश्चडी (शि॰सू॰)
5. उड्ड्यानबन्धमुद्रा	उड्डियाणबन्धः (व॰उ॰) उड्डीयाणबन्धः (यो॰कु॰उ॰)	उड्यानबन्धः, उड्डीयानबन्धः (ह॰प्र॰)	
6. मूलबन्धमुद्रा	योनिबन्धः (यो॰त॰उ॰)		
7. जालन्धरमुद्रा		जलन्धरबन्धः (घे॰सं॰)	जलन्धरबन्धः (गो॰सं॰)
8. विपरीतकरणीमुद्रा		विपरीतकृतिः (शि॰सं॰) विपरीतकरी (घे॰सं॰)	
9. वज्रोलीमुद्रा	योनिमुद्रा (ध्या॰बि॰उ॰)	वज्रोणीमुद्रा (घे॰सं॰)	
10. शक्तिचालनमुद्रा	सरस्वतीचालनम् (यो॰कु॰उ॰)	शक्तिचालनीमुद्रा (शि॰सं॰)	

[73]यो॰कु॰उ॰, अ॰स॰ – 1, श्लो॰स॰ – 5 - 6
[74]यो॰कु॰उ॰, अ॰स॰ – 1, श्लो॰स॰ – 12, 33
[75]यो॰त॰उ॰, श्लो॰स॰ – 120 – 121

3.3 दशमुद्रासु अन्यासां मुद्राणामन्तर्भावः

प्रस्तुतप्रकरणे सर्वप्रथमन्तु योगशास्त्रे केवलं दशमुद्राणां प्रामुख्यं वर्त्तते इति ज्ञेयम्। यथा हठयोगप्रदीपिकायां शिवसंहितायाञ्च एतद्विषयकप्रमाणं प्राप्येते।

हठयोगप्रदीपिकानुसारम्[76] -

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्॥

शिवसंहितायाम्[77] -

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
जालन्धरो मूलबन्धो विपरीतकृतिस्था॥
उड्ड्यानं चैव वज्रोली दशमं शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम्॥

यथा बहुषु आसनेषु आसनचतुष्टयं प्रामुख्यं भजते, स्थैर्यं दृढताञ्च प्रदानत्वात्। तद्वदेव बहुमुद्रासु केवला दशमुद्रा एवं प्रामुख्यं भजन्ते, आसनतः प्राणायामे प्रवेशात् प्राणायामतः प्रत्याहारे नैसर्गिको गतिसम्पादनत्वाच्च।

घेरण्डसंहितायां वर्णितपञ्चविंशतिमुद्राणामपि अन्तर्भावः पूर्वोक्तदशमुद्रासु सम्पद्यते। तस्यान्तर्भावस्य प्रक्रिया प्रस्तूयते -

---

[76]ह०प्र०, उ०स० – 3, श्लो०स० – 6 - 7
[77]शि०सं०, प०स० – 4, श्लो०स० – 24 - 25

घेरण्डसंहितायाम्-

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खचरी॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी।
तडागी माण्डुकीमुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजाङ्गिनी।
पञ्चविंशति मुद्राणि सिद्धदानीह योगिनाम्॥[78]

विषयस्य स्पष्टप्रतिपत्त्यर्थम् एका सारिणी विरच्यते। तत्र एतस्य विषयस्य क्रमिकस्वरूपोद्घाटनं भविष्यति। कारणस्य विवेचनं सारण्यान्ते करिष्ये।

दशमुद्रास्वन्तर्भावितमुद्राः

प्रमुखदशमुद्राभिधानम्	**अन्तर्भावितमुद्राभिधानम्**
1. महामुद्रा	
2. महाबन्धमुद्रा	
3. महावेधमुद्रा	
4. खेचरीमुद्रा	नभोमुद्रा, शाम्भवीमुद्रा, शाम्भवीमुद्रायां पञ्चविधधारणानाम्, काकीमुद्रा, माण्डुकीमुद्रा षण्मुखिमुद्रायां योनिमुद्रा, योनिमुद्रायाः त्रिबन्धविशिष्टखेचरीमुद्रायां लयो भवति।
5. उड्ड्यानबन्धः	तडागीमुद्रा
6. मूलबन्धः	अश्विनीमुद्रा
7. जालन्धरबन्धः	पाशिनीमुद्रा, भुजङ्गिनीमुद्रा
8. विपरीतकरणीमुद्रा	
9. वज्रोलीमुद्रा	ध्यानबिन्दूपनिषदि प्राप्तयोनिमुद्रा
10. शक्तिचालनम्	

पूर्वोक्तसारण्यां केन विधिनान्तर्भावो विहितः इति प्रस्तौमि-

[78] घे०सं०, उ०स० – 3, श्लो०स० – 1 - 3

खेचरीमुद्रा - सर्वप्रथममिदं ज्ञेयं यत् मुख्यमुद्राप्राप्तये यासां क्रियाणां सहयोगमपेक्षितं भवति तासां क्रियाः अपि मुद्राशब्देनाभिहितम्। यथा - खेचरीमुद्रा मुख्यमुद्रा वर्त्तते, तां प्राप्तये नभोमुद्रायाः, काकीमुद्रायाश्च क्रमिकप्रयोगो भवति। स्पष्टप्रतिपत्त्यर्थं नभोमुद्रायाः, काकीमुद्रायाश्च स्वरूपं प्रस्तूयते -

(क)नभोमुद्रा-

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत् पवनं सदा॥
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी॥[79]

यस्मिन् कस्मिन्नपि कार्ये संलग्नेऽपि ऊर्ध्वजिह्वो भूत्वा, कुम्भकसमार्च्य योगी यत्स्थितिः प्राप्यते उत यस्यां स्थितौ स्थीयते सा नभोमुद्रा भवति।

अत्र जिह्वायारूर्ध्वत्वं खेचरीरूपकपरमलक्ष्यं प्रति साधकानां हृदि प्रेरणा वर्द्धते। नित्यनिरन्तरं जिह्वायाः ऊर्ध्वत्वं प्रति सतर्कता साधकस्य खेचरीमुद्रायाः प्रारम्भिके उत उच्चस्तरे दीर्घकालपर्यन्तमवस्थीयमाने परमसहायिका भवति।

(ख) काकीमुद्रा-

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी॥[80]

जिह्वायाः विशिष्टाकृतिः यथा वायुपाने प्रकृष्टा भवति तथैव जिह्वायामुत्पन्नक्रियाशीलत्वं सूक्ष्मरीत्या कपालकुहरे विद्यमानसंवेदनानां न्यूनीकरणे तथा च जिह्वायाः लम्बायमानत्वे अपि सहायिकेयं काकीमुद्रा। इदमेव कारणं वर्त्तते पूर्वोक्तद्वयानां मुद्राणां खेचरीमुद्रायाम् अन्तर्भावविधाने।

---

[79]तत्रैव, श्लो०स० 9
[80]तत्रैव, श्लो०स० 86

'भ्रूवोरन्तर्गता दृष्टिः' इत्यात्मकखेचरीमुद्राप्रकरणे प्राप्तश्लोकांशे शाम्भवीमुद्रायाः स्वरूपदर्शनत्वात्[81] शाम्भवीमुद्रायाः लयोऽपि खेचर्यां विधीयते।षण्मुखीमुद्रायाः[82] लयः योनिमुद्रायां[83] भवति, एवञ्च योनिमुद्राया अन्तर्भावः त्रिबन्धविशिष्टखेचरीमुद्रायां योगिभिः मन्यन्ते। अत्र वर्णितयोनिमुद्रायां घेरण्डसंहितायां वर्णितप्रक्रियायाः ग्रहणं करणीयम्।

ध्यानबिन्दूपनिषदि प्राप्तयोनिमुद्रायाः[84] सम्बन्धोवज्रोलीमुद्रया सह वर्त्तते। माण्डुकीमुद्रायामपि[85] जिह्वामूलस्य चालनं भवति, इयन्तु साक्षात् खेचरीमुद्रया सह सम्बद्ध्यते। सम्प्रति उड्ड्यानबन्धेऽन्तर्भावितमुद्रायाः तर्कपूर्वकस्वरूपं प्रस्तूयते -

'उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वञ्च कारयेत्' इति हठयोगप्रदीपिकायां वर्णितोड्ड्यानबन्धस्य स्वरूपम्। 'उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृतिम्' इति तडागीमुद्रा। उभयोः प्रक्रियासाम्यत्वात् मुख्योड्ड्यानमुद्रायां तडागीमुद्रा लीयते। महाबन्धमुद्राया-मश्विनीमुद्राया अपानवायोः ऊर्ध्वापकर्षणत्वात् लयो जानीयात्।

जालन्धरबन्धे पाशिनीभुजङ्गिनीमुद्रयोरन्तर्भावो भवति उदानप्राणकेन्द्रत्वात्। पाशिनीमुद्रायां 'कण्ठपृष्ठे पाशवत् पादौ क्षिपेत्'[86] इत्यात्मकस्थितौ जालन्धरबन्धस्यैव दृढत्वं सम्पद्यते।

वक्त्रं प्रसार्य वायुपानं गलया अर्थात् कण्ठेन यस्या मुद्राया भवति सा मुद्रा भुजङ्गिनी[87]। अत्रापि कण्ठकेन्द्रत्वात् उदानवायोः मुख्यत्वं वर्त्तते। अत्र प्राणकेन्द्रसाम्यत्वात् इयमपि जालन्धरे लीयते।

---

[81]घे०सं०, उ०स० – 3, श्लो०स० - 64
[82]यो०शि०उ०, अ०स० – 2, श्लो०स० - 13
[83]घे०सं०, उ०स० – 3, श्लो०स० – 37 - 38
[84]ध्या०उ०, श्लो०सं० – 87 - 91
[85]घे०सं०, उ०स० – 3, श्लो०स० - 62
[86]घे०सं०, उ०स० – 3, श्लो०स० - 84
[87]घे०सं०, उ०स० – 3, श्लो०स० - 92

वज्रोलीमुद्रायां ध्यानबिन्दूपनिषदि प्राप्तयोनिमुद्रायाः प्रक्रियासाम्यत्वात् लयो जायते। वज्रोल्यामेव सहजोल्यमरोल्योरपि क्रमिकक्रियावशात् लयः सम्पद्यते। वज्रोलीप्रकरणेऽयं विषयः प्रतिपादितः तत्रैव द्रष्टव्यः।

शक्तिचालनीमुद्रायां[88] सरस्वतीचालनमुद्रायाः प्रक्रियासाम्यत्वात् लयो ज्ञेयः। योगकुण्डल्युपनिषदि सरस्वतीचालनस्य विस्तृतवर्णनं कृतम्, पुनरोक्तिभयान्न विवेच्यते।

उपनिषदि प्राप्तमुद्राः

क्र०स०	उपनिषदः	मुद्राः
1	वराहोपनिषद्	उड्डियाणबन्धः, मूलबन्धः, जालन्धरबन्धः, महावेधमुद्रा। (4)
2	योगतत्त्वोपनिषद्	महामुद्रा, महाबन्धः, महावेधः, खेचरीमुद्रा, जालन्धरबन्धः, उड्डीयानबन्धः, मूलबन्धः (योनिबन्धः), वज्रोली, सहजोली, अमरोली, विपरीतकरणी। (11)
3	ध्यानबिन्दूपनिषद्	उड्डीयानबन्धः, मूलबन्धः, जालन्धरबन्धः, खेचरी, वज्रोली (योनिमुद्रा), महामुद्रा। (6)
4	नादबिन्दूपनिषद्	वैष्णवीमुद्रा। (1)
5	योगशिखोपनिषद्	शक्तिचालनमुद्रा, मूलबन्धः, उड्डीयानबन्धः, जालन्धरबन्धः, षण्मुखीमुद्रा। (5)
6	मण्डलब्राह्मणोपनिषद्	शाम्भवी, खेचरी, षण्मुखी। (3)
7	योगकुण्डल्युपनिषद्	शक्तिचालनमुद्रा, मूलबन्धः, उड्डीयानबन्धः, जालन्धरबन्धः, खेचरीविद्या। (5)

*****

[88]यो०कु०उ०, अ०स० – 1, श्लो०स० – 11 - 12

चतुर्थोऽध्यायः - मुद्राणां प्रभावस्तदुद्देश्यावयवाश्च

मुद्राभिः परमलक्ष्यप्राप्तिक्रमे शारीरिकरोगाणां शमनं नैसर्गिकमेवास्ति, परञ्च तदपि केषुचित् रोगेषु एतासां वैशिष्ट्यं प्रारम्भिकस्तरतः एव दरीदृश्यते। तद्विषयोपस्थापनपूर्वकम् एतासां मुद्राणामुद्देश्यक्रमं विधाय च सहायकावयवानां विषये मुख्यतः षट्कर्मविषये गुप्ताद्भूत-पूर्ववायुनेत्यादिक्रियाणां प्रक्रियास्वरूपविवर्द्धनाय वक्ष्यमाणाध्याये क्रमिकचरणानामनुपालनं प्रकल्प्यायमध्यायो विस्तार्यते।

4.1 विभिन्नरोगेषु मुद्राणां प्रभावः

शारीरिकरोगाणां निवारणे योगायुर्वेदयोस्समन्वय: पुराकालतरेवातीवप्रासङ्गिको वरीवर्त्ति। स्थूलदेहे रोगाणामागमनं सूक्ष्मस्तरीयवेगादेव सम्पद्यते। जीवनयापनीयस्वाभाविक-स्थितिविशेषेऽवरोधनं यत्तु त्रिविधदोषाज्जायते तस्यैव सञ्ज्ञा रोगेति। त्रिविधगुणादत्र कफपित्तवातेति ज्ञेयम्। यावत्पर्य्यन्तम् एते समावस्थायां यस्मिन्देहे सन्ति तावत्पर्य्यन्तं स देहवान् स्वस्थशब्देन व्यवह्रियते। यदा एतेषु वैषम्यं समायाति तर्हि सरुग्णेति मन्यन्ते। दिनचर्या-ऋतुचर्यासंयमेनैः रोगाणां देहे आगमनमवरोधितुं शक्यते इति आयुर्वेदः। निरोगस्योद्देश्यं देहव्याप्तशक्त्याः ब्रह्माण्डव्याप्तशक्तिना सहाखण्डसम्बन्धस्थापनं वर्त्तते। अतो रोगाणां निदानक्रमे आयुर्वेदोक्तप्रक्रियापुरस्सरं विभिन्नमुद्रादिना सह शरीरस्थकफपित्तवातादिरोग-मूलानां निदानं प्रचक्षते। योगशास्त्रे रोगाणां शमनाय विविधासनप्राणायामषट्कर्ममुद्रादय आचार्यैरभिव्यक्तः। षट्कर्मणा शरीरस्य शोधनं जायते। इयन्तु सामान्यरीतिर्वर्त्तते कफपित्तवातशमनाय। कानिचन योगशास्त्राणि षट् कर्माणि विनापि आसने उत् प्राणायामे प्रवेशस्य निर्देशो दीयन्ते। तैः कथ्यन्ते यद् यथा अग्निना धातोः दोषान् दहति तथैवासनविशिष्टप्राणायामोऽपि देहदोषान् विनश्यति। आचार्यवचनप्रमाणादस्मिन्विषये

सन्देहावसानं नैव मन्ये। अत्र आसनानामभ्यासने साधके स्थैर्यं समायाति। प्राणायामाद् शरीरस्थस्नायुषु व्याप्तमलानां दहनं दृश्यते तस्माद् प्रभावात् शरीरे सूक्ष्मत्त्वं समायाति।

प्रस्तुतप्रकरणे रोगाणां शमने योगशास्त्रोक्तमुद्रा कीदृश्यः प्रभावकारिण्यः सन्ति? तासां मुद्राणामनुष्ठानेन कथं रोगोपशमनं जायते अत्र प्रक्रिया वैशिष्ट्यं किमिति विवेच्यते।

सर्वप्रथमन्तु मुद्राविषये इदं ज्ञेयं यद् मुद्राणामुदय आसनप्राणायामयोस्सहयोगेन भवति। अर्थात् यदा साधक आसने त्रिबन्धपुरस्सरं प्राणायामो विधीयते तर्हि या स्थितिः सञ्जायते सा एव मुद्रा। अतः का मुद्रेति प्रश्नस्योत्तरे प्राणायामविशिष्टासनम् इति वक्तुं शक्यते। द्वितीयाऽध्याये मुद्राणां प्रयोगात्मकस्वरूपं निगदितम् तत एवावधेयम्। अत्र गुप्तपक्षाणां यत्तु मुख्यतया रोगेण सम्बद्धाः सन्ति तेषामेव विवेचनं करिष्ये। अस्तु, मुद्रानुष्ठानेन साधकस्य देहे योगाग्निः प्रज्वलति, महामुद्राऽनुष्ठाने प्राणानां स्थितित्रयं दृश्यते। पूरकरेचककुम्भकोड्डियान-विशिष्टक्रियाणामभ्यासेन प्रचण्डाग्निवर्द्धनात् साधकस्य पीवरदेहस्य मलशोधनं भवति। तेन प्रभावेण शरीरं कृशायते। स्थूलात्कृशत्वं प्रति गम्यमाने शरीरे व्याप्तस्नायुतां कफपित्तवात-त्रिविधात्मकदोषाणामपि शमनं जायते।

4.1.1 अनिद्रा

अनिद्रायाः मुख्यकारणं वर्त्तते सङ्कल्पविकल्पाधिक्यम्। सङ्कल्पविकल्पनियन्त्रणे प्राणानां विशिष्टसहयोगो वर्त्तते। प्राणैः सह मनसः तथा मनसा प्राणानामनादिसम्बन्धः। प्राणनियन्त्रणेन मनसि स्थैर्यं समायाति। मुद्राणाभ्यासे मुख्यतया त्रिबन्धपुरस्सरं महाबन्ध-महामुद्रा-महावेधानामभ्यासेन मानसिकवैकलव्यमवरुद्धति। अनिद्रा कदापि एकाकी न भवति। एनया सह ऊर्जाभावत्वम्, शैथिल्यम्, ध्यानास्थैर्यञ्च समायाति। मनःस्थितिविषये योगवसिष्ठे आचार्यैरुक्तम् – क्षणमानन्दितामेति क्षणमेति विषादितम्।

क्षणं सौम्यत्वमायाति सर्वस्मिन्नटन्मनः॥ यो०व०

अनिद्रायाः स्तरद्वयम् आधुनिकैः मन्यते। प्राथमिकस्तरे निद्रायारभावत्त्वं भवति परञ्च निद्रेतरा कापि समस्यानाऽनुभूयते। द्वितीयस्तरे अनिद्रया सह बहवो रोगा अपि जायन्ते। एतेषु रोगेषु हृदि ज्वलनम्, अवसादः, श्वसनरोगाश्च मुख्याः सन्ति। चिन्ताधिक्येऽपि निद्राया अवसानो दृश्यते। इयं स्थितिरपि अनिद्राकारकेति तदा भवति यदा समस्यानिदानेऽपि निद्रा नायाति। आधुनिकैः मन्यते यत् यदि सप्ताहे 7-8 होरापर्यन्तं न शेते तर्हि चिकित्सकं प्रति गच्छेत्।

आधुनिकसमाजे कार्यनिर्वहने सति स्वान्तरमुखभावानामभावत्वेन जनैः जीवनस्य दृश्यमानं स्वरूपं प्रति तद्वत् व्यवह्रियते यथा तैः विना तस्य कार्यस्य पूर्णत्वं न सम्भविष्यति। तेषां चिन्तने आत्मकेन्द्रितविचाराणां बाहुल्यं भवति। मुख्यतया एतादृशं चिन्तनन्तु केवलं द्वन्द्वमेव। द्वन्द्वमेव दुःखम्। यथार्थतो दूरायते विचारकः। जीवनस्य यथार्थपक्षो यथा सृष्टिरस्ति तथैव दर्शनम्। परन्तु वयं कल्पनाप्रधानाः स्मोऽयमेव दुःखहेतुः। भयशङ्काचिन्तादेरुत्पत्तिः प्रायः कल्पनया भवति। योगशास्त्रे यथार्थदर्शनाय बहवो मार्गाः निदर्शिताः। अष्टाङ्गयोगस्य प्रथमद्वयमङ्गं जीवनयापनाय एवास्ति। अनिद्रानाशनाय यमोक्तव्यवहाराणामनुकरणं श्रमसाध्यमुद्रामार्गात् सुकरो दृश्यते। तथापि मुद्राः पुरस्सरं यमोक्तविधानानामनुष्ठानमेव श्रेष्ठतरम्।

4.1.2 मलग्रहः

अद्यत्वे आहारविहारव्यवहारचिन्तनादिक्रमे विभिन्नवैचित्र्यात् देहेषु बहवो रोगारुत्पद्यन्ते। ऊर्जाप्राप्तये वयं समेऽपि आहारस्य पाचने निर्भराः सन्ति। यथा भोजनं भुञ्जामहे तद्वदेव तस्याहारस्य प्रभावो जायते। आहरस्य पाचने कानिचन कारणानि सन्ति यथा – पक्तुं योग्य आहारो भवेत्, जठराग्निदीप्तो भवेत्, निद्रयेत् च। परञ्च वयं दृश्यामहे यत् पूर्वोक्तानां कारणानां विद्यमानेऽपि उदरशुद्धिः नो जायते। देहे अन्नाद् रसः, रसात् रक्तादेः निर्मितिः तु भवति तदपि उदरो न शुद्ध्यति। यदा मलनिग्रहो वर्द्धते तर्हि मनोबुद्धिःपुरस्सरं देहेऽपि विभिन्नरोगाः जायन्ते। अजीर्णदुर्नामको भगन्दरो विबन्धादयश्चेति सर्वप्रथमं रोगस्य स्वरूपं व्याचक्षते –

गृहीतान्नस्य पचनान्तरं मलत्यागविषयिकक्रियासम्पादने काठिन्यमभावत्त्वं वा मलग्रहमजीर्णशब्देन वा चिकित्सकैः व्यवह्रियते।

मलग्रहकारणानि –

1. भोजनेऽपर्य्याप्तमात्रायां तन्तुगुणविशिष्टाहारसेवनेन
2. अपर्याप्तमात्रायां दैनिकतरलपेयसेवनेन
3. अपर्याप्तव्यायामेन
4. पीडानाशकाङ्ग्लटीकासेवनेन
5. दीर्घकालिकस्वास्थ्यरोगेन
6. गर्भावस्थायां प्रसवे च
7. अन्त्ररोगादयेऽपि च।

सम्बद्धरोगाः –

1. मलग्रहात् मूत्राशयतो मूत्रस्खलनं भवितुं शक्यते।

2. मलापूरितान्त्रै अत्यधिकदाम्यमाने मलद्वारतो रक्तस्रावो भवितुं शक्यते। एतस्य एव सञ्ज्ञा दुर्नामकं (बवासीर) वर्त्तते। क्षुधाजागरणेऽपि न्यूनत्वं दृश्यते।

3. मानसिकस्तरे – कर्कशस्वभावः आलस्यं, वैमनस्यं, स्थैर्यञ्चादयो जायन्ते।

मलग्रहविषयकायुर्वेदीयविचाराः– उदररोगकारणविषये योगतरङ्गिणीकारैः कथ्यन्ते यत् सञ्चितवातादिदोषाः जलवाहिनीः स्नायून् अवरुद्ध्य प्राणान् जठराग्निम् अपानवायुञ्च सन्दुष्य जनेषु उदररोगान् जनयन्ति[1]। सर्वेषां कृते केचन मार्गाः समुचिताः – इत्यस्मिन्विषये आदिश्यन्ते तैः यत् – भोजने रक्तशालिः, यवाः, मुद्गाश्च ग्रहीतव्याः एतेन सह विरेचनस्य आस्थापनस्य बस्तिकर्मानुष्ठीयमानैरुदररोगाः विनश्यन्ते[2]। दुग्धे गोमूत्रे वा अण्डजतैलं मेलयित्वा पिबेच्चेत् उदररोगो विनश्यति। कफपित्तवातदृष्ट्यापि सर्वेषां कृते पृथग्मार्गोऽपि निर्दिश्यन्ते आचार्यैः – वातोदरी पिप्पलीलवणान्वितं तैलं पिबेत्, पित्तोदरी शर्करामरिचोपेतं तक्रं पिबेत् कफोदरी यवानीसैन्धवाजजीव्योषयुक्तं तक्रं पिबेच्च[3]। अस्तु, आयुर्वेदे बहवो मार्गाः प्रदर्शिताः उदररोगनिवारणाय परञ्च कथं पूर्वोक्तेन सह यौगिकमुद्राणाम् अनुष्ठानं रोगीणां कृते लाभप्रदं भविष्यति इति मनसि निधाय शास्त्रपक्षान् प्रस्तूयते।

मलग्रहे मुद्राणां प्रभावः– आयुर्वेदशास्त्रानुसारं अस्माभिर्ज्ञायते यद् मलग्रहस्थितिः कथं सम्पद्यते। सञ्चितवातपित्तकफवैकल्येन सर्वा प्राणाः, जठराग्निः, अपानवायुश्च मुख्यतया सन्दूष्यते। तदेव उदररोगो जायते। प्रयोगप्रधानयोगक्रियानुष्ठानक्रमे अस्माभिः मुख्यता शरीरस्थाग्निकेन्द्रं जागर्यते। अग्निकेन्द्ररूपे नाभिस्थानं मणिपुरं वा प्रसिद्धमिति। यौगिकक्रिया

[1]यो०त० श्लो०स० - 1
[2]यो०त० श्लो०स० – 2
[3]यो०त० श्लो०स० – 4 - 5

अभ्यासे त्रिबन्धस्य मुख्यप्रभावः स्थानत्रये एव भवति। अपानविशिष्टगुदलिङ्गपुरस्सरं समानप्राणेभ्यः प्रसिद्धे नाभिमण्डले कण्ठावरोधनप्रभावाद् हृदि च। यदा साधकैः दृढनिश्चयेन अभ्यस्यन्ते मुद्राः, मुद्रायामपि महामुद्रामहाबन्धबेधत्रिबन्धश्च तर्हि देहे प्राणापानयोरवरोधक-समानस्य विभेदनत्वात् अग्निरुत्पद्यते। स्वयमेव देहस्थबहवो रोगा अभ्यासाधिक्यात् विनश्यन्ते। यथा तु महामुद्रादिफलश्रुतेः गुल्मरोगाजीर्णादेः विनाशोऽव्यक्तेति।

4.1.3 श्वसनरोगः

वर्त्तमाने सम्पूर्णविश्वः भौतिकवादप्रगतिं प्रति अग्रसरति परञ्च इयं प्रगतिः प्रदूषणात्मकोभिशापस्योत्पत्तेरपि मुख्यहेतुः वर्त्तते। महानगरेषु वर्द्धमानानि यन्त्रागाराणि मोटरवाहनानि च कार्यसुकरे यथा सहायकानि सन्ति तद्वदेव एतेभ्यो निस्सरितप्रदूषितवायुः श्वसनतन्त्रार्थं विभिन्नरोगानावाहयन्ति। धूम्रपानादि अपि हेतुः। श्वसनतन्त्रीयरोगेषु फुस्फुसीयरोग-पुरस्सरं श्वासनलिकाया रोगा अपि समायान्ति। अस्मिन्क्रमे कफदोषजन्यरतामान्यकासरोगतः जीवाणुजन्यनिमोनियापर्यन्तघातकरोगाः परिगण्यन्ते।

श्वसनरोगेषु मुद्राणां प्रभाव इति विषयो न सर्वेषु श्वसनरोगेषु प्रभावशाली। मुद्राभ्यासे देहाग्निरभिवर्द्धनात् शरीरस्थकफपित्तवायोः सम्बद्धविकारास्तु नश्यन्ते परञ्च यस्यां स्थितौ श्वसनमार्गे शोधोऽभिजायते तस्मिन् समये कोऽपि अभ्यासो नोचित इति सर्वेषु योगाभ्यासकेषु प्रसिद्धपक्षः। परञ्चेतद्भिन्नमपि विचारो दृश्यते। केचन साधका इत्थं मन्यन्ते यद् यदि रोगोदयपूर्वमेव मुद्राणामभ्यासो व्यवह्रियते तर्हि श्वसनरोगस्य स्थितिर्नैव सम्भाव्यते। श्वसनरोगेषु कासक्षवधुतमकश्वासप्रलापज्वराश्च गृह्यन्ते सामान्यतया चिकित्सकैः। यदि खेचरीवि-शिष्टायुर्वैदिकीयचिकित्साया अनुष्ठानं विधीयते रोगी तर्हि निश्चितया एव अल्पचिकित्सयापि पूर्णलाभो भविष्यति। अत्र खेचरीशब्दतो न्यूनातिन्यूनं मुखनासिकासमाहारकूपे जिह्वायाः प्रवेशनं विदितम्। यदि इत्थन्नास्ति तर्हि शोधादेः निवारणे आयुर्वेदिकीयविधानस्यानुगमनं श्रेयस्करो, न तु क्रियानुष्ठानस्येति।

श्वयथुविषये आयुर्वेदे यद्विचारः प्राप्यते निष्कर्षेण तत्प्रस्तूयते – रक्तपित्तकफाद्वायुः शिराः प्रापय्य बाह्यगाः नवधा शोधं करोति। विषजन्यत्वात् अभिघाताच्च। वातशोधः, पित्तशोधः, कफशोधः, वातपित्तशोधः, वातकफशोधः, कफपित्तशोधः, संनिपातेति नवधा

शोधाः[4]। विविधकाथद्वारा चिकित्सकस्य मार्गनिर्देशने विविधमात्रायाम् औषधिग्रहणेन शोधरोगश्शाम्यते। कासरोगस्य हेतुविषये शास्त्रे आचार्यैर्निगदितं यदा प्राणो यत्तु हृदयस्थो भवति कण्ठस्थरुदानेन सह ऊर्ध्वमुपसर्पति तर्हि कण्ठहृन्नाभिहर्षणः कासो तदा सञ्जायते[5]। अत्र प्राणोदानयोरभिक्रमेण कासस्थितिः सम्पद्यते। यदि रोगोदयात्पूर्वं त्रिबन्धस्य खेचरीपुरस्सरम् अभ्यासो विधीयते तर्हि निश्चितया इदं वक्तुं शक्यते श्वसनरोगस्य प्रचण्डप्रभावो नैव भविष्यति।

[4]यो॰तरङ्गिणी – पृ॰स॰ 225, श्लो॰स॰ - 1
[5]यो॰तरङ्गिणी – पृ॰स॰ 163, श्लो॰स॰ - 10

4.1.4 रक्तचापः

रक्तस्नायुषु प्रवाहमानरक्तेन रक्तस्नायुपटले यत् अभिभवनं भवति तत्सञ्ज्ञा रक्तचापेति। धमनी सा नालिका वर्त्तते यत् हृदयस्योर्ध्वाधात्मकविशिष्टक्रियया रक्तं शरीरं प्रति उत्तकम् इन्द्रियपर्यन्तञ्च नयति। हृदयो रक्तं धमनीसु प्रवर्त्य रक्तप्रवाहो विनिमयति। कस्यचित् व्यक्तेः रक्तचापरुभयात्मको भवति इति सिस्टोलिकरक्तचापः / डायास्टोलिकरक्तचापो नाम्नाभिधीयते।

रक्तचापमापकयन्त्रेण स्फाइगनोमैनोमीटरेण यदा रक्तचापो माप्यते तर्हि सामान्यतया स्वस्थव्यक्तेः रक्तचापपरिमाणरूर्ध्वसङ्ख्यके 10 तः 120 मिलिमीटरो भवति। इयम् ऊर्ध्वसङ्ख्या एव सिस्टोलिकरक्तचापशब्देन व्यवह्रियते। मापक्रमे एव अधस्सङ्ख्या सामान्यतया 60 तः 80 मिलिमीटरो भवति इति अधः सङ्ख्या डायास्टोलिकरक्तचाप-शब्देनाभिधीयते। आधुनिकचिकित्सानिर्देशत्वेन सामान्यो रक्तचापो 120/80 मिलिमीटरेति भवितुमर्हति। निर्धारितरक्तचापविषयकसङ्ख्यायां न्यूनाधिक्येऽपि अपवादरूपे रक्तचापीय-रोगस्य स्थितिर्नोपद्यते इति चिकित्साक्रमे चिकित्सकैः निष्कर्षः प्राप्तः। परञ्च एतद्भिन्नं रोगरूपे रक्तचापपरिगणना कथं भवति इति प्रस्तूयते। रक्तचापस्य रोगात्मकस्थितिपरिकल्पनाय रोगलक्षणानां महत्त्वं सर्वे स्वीक्रियन्ते।

यदा धमनीसु शीरासु च रक्तप्रवाहो न्यूनयति तर्हि रक्तप्रवाहन्यूनत्वात् मस्तिष्कहृदययकृत्सु च ऑक्सिजनापूर्त्तिः नो जायते तस्मात् कारणात् वमनत्वं, चैतन्यशून्यत्वञ्च समायाति। अत्यधिकरक्तचापन्यूनत्वेन मस्तिष्कहृदययकृतेः त्रयमवरोधितुं शक्यते।

एतद्भिन्नमुच्चरक्तचापे धमनीसु रक्तप्रवाहो स्थायीत्वेन प्रवर्द्धते। अत्यधिकभावनात्मकावेशेन रक्तप्रवाहे गतिमानत्वं सन्दृश्यते यदि तु इयम् अस्थायी वर्त्तते तर्हि

तु कापि समस्या नास्ति परञ्चेयं स्थितिः विभिन्नकारणवशात् स्थैर्ये प्रकल्पते तर्हि हृदययकृत्नेत्रमस्तिष्कीयरोगाणां स्थितिर्भवितुं शक्यते।

उच्चरक्तचापे विभ्रान्तत्वं, शिरोवेदना, श्वसने पीडा, अनिद्रा, अल्पश्रमेऽपि तमकश्वासः, नासिकातः रक्तपतनञ्चेत्यादीनि लक्षणानि भवन्ति।

उच्चरक्तचापस्य कारणानि विलिख्यन्ते –

1. चिन्ता, क्रोधः, ईर्ष्या, भयादिमानसिकविकाराः

2. अत्यधिकोऽऽहारादपि भवितुं शक्यते

3. अत्यधिको घृततैलशर्करामांसमद्यादेः सेवनेन

4. भोजने श्लाटुफलानि शदरादि न ग्रहणेऽपि

5. व्यायामाभावात्

6. उदरमूत्रसम्बद्धरोगप्रभावाच्च।

मुद्राणां प्रभावः– निम्नरक्तचापस्य निदाने महामुद्रायाः, त्रिबन्धस्य चाभ्यासः विशेषो लाभकारी वर्त्तते। यतो हि शरीरे प्राणानां साक्षात् सम्बन्धो वर्त्तते रक्तप्रवाहेन सह। यदा पूर्वोक्तानामभ्यासो विधीयते तर्हि शरीरे प्राणिकक्रियाशीलत्वेन स्वयमेव रक्तचापोऽभिवर्द्धते। रक्तचापोऽभिवर्द्धनेन सह मनःस्थैर्यम् अपि जायते। मनःस्थैर्यस्य साक्षात् सम्बन्धोऽस्ति उच्चरक्तचापेन सह। मानसिकविकाराणां शाम्येन तथा च मुद्राप्रभावादुत्पन्नजठराग्निविवर्द्धनेन सह विविधाहारस्य पूर्णपाचनं भवति। शरीरे सर्वविधनियन्त्रणं प्रजायते। अत इदं वक्तुं शक्यते यत् उभयविधरक्तचापे मुद्राणामभ्यासो विशेषः प्रभावशाली। निम्नरक्तचापे तु साक्षादेव एतासां मुद्राणां प्रभावत्त्वं दृश्यते। उच्चरक्तचापे परम्परया महत्त्वं वर्त्तते इत्यलम्।

4.1.5 कफपित्तवायुसम्बद्धरोगाः

शरीरस्य रचनायाम् एतेषां त्रयाणां मुख्यत्वम् आयुर्वेदेन कल्प्यते। शरीरे रोगाणां स्थितिः[6] कफपित्तवातेषु न्यूनाधिक्ये सति वयं जानीमः। विभिन्नरोगाणां शमनम् एतेषु त्रयेषु उत्पन्नाव्यवस्था निदाने भवितुं शक्यते इति प्रायः सर्वेषु आयुर्वेदाचार्येषु प्रसिद्धसिद्धान्तः[7]। त्रयाणां साम्यावस्था सर्वेषु स्वस्थकेषु प्राप्यते, वैषम्येण रोगाणां स्थितिः सञ्जायते। अत्र वातपित्तकफकोपकारकायुर्वेदानुसारं प्रस्तूयते।

वातकोपकारणम्–रुक्षैःतिक्तैः कषायैः कटुरसानां सेवनैः च मलमूत्रादिनां वेगधारणैः व्यायामैः व्यवायैः, प्रतरणैः, बलवता सह युद्धैः, जागरणैः, श्यामनीवारकंगुप्रभृतिभिरशनैः, प्रयोदैः, वर्षायाञ्च देहे मारुतस्य प्रकोपो जायते[8]।

कुपितपातलक्षणम्– देहे विविधस्थले न्यूनाधिक्यपीडा भवति, शरीरं कृशायते, जठराग्निविषमत्वात् क्षुधा क्वचिद् वर्द्धते क्वचिद् विनश्यति इत्यादि[9]।

कुपितवाते मुद्राणां प्रभावः– महामुद्रामहाबन्धमहावेधानां नित्याभ्यासेन साधके देहस्थमलानां क्षयत्वात् योगाग्निः प्रदीप्यते। त्रिबन्धस्य वैशिष्ट्यमेवेत्थमस्ति यद् कोऽपि सामान्यतयापि एतस्याभ्यासो विधीयते तस्मिन् शरीरे मणिपूरचक्रे विशिष्टक्रियाशीलत्वात् प्राणापानयोः घर्षणत्वाच्च समानविभेदेन प्रचण्डाग्निरुत्पद्यते। तस्माद् प्रभावात् अधःकेन्द्रियमलत्यागविभागतः त्रिविधदोषाणां विरेचनं जायते। शरीरे स्वाभाविकतया एव क्रान्तिः समुदीयते। एतेषां लाभानां वर्णनं फलश्रुतौ सम्प्राप्यते। अभ्यासाद् एव विश्वासो निश्चीयते।

---

[6]यो०तरङ्गिणी – पृ०स० 3, श्लो०स० - 3
[7]यो०तरङ्गिणी – पृ०स० 5, श्लो०स० - 32
[8]यो०तरङ्गिणी – पृ०स० 7, श्लो०स० - 7
[9]यो०तरङ्गिणी – पृ०स० 8, श्लो०स० – 48-90

पितकोपकारणम्– कट्वम्लोष्णविदाहितीक्ष्णलवणाधिक्यमशनैः, क्रोधाचरणैः, अत्यधिक-कोपवासैः, तपसा, स्त्रीसङ्गैश्च तिलातसीदधिसुरासुक्तारनालादिभिः अत्यधिकसेवनैः, भुक्ते जीर्यति भोजने च शरदि, ग्रीष्मे, मध्याह्ने अर्धरात्रे च प्राणिनां देहे पित्तप्रकोपो भवति[10]।

कुपितपित्तलक्षणम्– भ्रमेण, मदेन, मुखशोषणेन, स्वेदसन्तापमुर्च्छया च मुखनयननखत्व-ङ्मूत्रविट्पीतत्वेन, प्रलापमतिसारेण च अरुचिज्वरतृषाधिक्येन शिशिरतेच्छया चापि अस्माभिः ज्ञातुं शक्यते यत् पूर्वोक्तलक्षणविशिष्टदेहे पित्तरोगस्य स्थितिः कीदृशी वर्त्तते[11]।

कफकोपकारणम्–गुरुमधुरातिशीतदधिदुग्धनवान्नपयस्तिलविकृतीक्षुभक्षणातिदिवाशयनैः, समविषमाशनाध्यशनपायसपिष्टकृतैरपि च कफः कुप्यति। चैत्रवैशाखयोः प्रातःकाले च कफदोषस्य प्रकोपं प्रभवति[12]।

कुपितकफलक्षणम्– आयुर्वेदे बहूनि लक्षणानि कथितानि सन्ति, अत्र सामान्यतया प्रमुखकारणानि निगद्यन्ते मया। सामान्यतया यदा शरीरे स्थूलत्वं समायाति इदं मुख्यं लक्षणं वर्त्तते कफवर्द्धनस्य। प्रारम्भे इयं स्थितिः नातिकष्टकारी परञ्च कालक्रमेणाङ्गेषु गौरवत्वं सञ्जायते। अत्र मूलरूपेण जठराग्नेः मन्दत्वं हेतुः। हृदये उत्क्लेशः, मुखात् प्रसेकः, आलस्यम्, आस्ये मधुरत्वं, कण्डूयत्वं, नेत्रयोः पाण्डुत्वं, अतिरोमहर्षत्वमाद्यनैकानि लक्षणानि शास्त्रे निगदितानि सन्ति[13]। सम्प्रति, कफपित्तवातसम्बद्धरोगेषु मुद्राणां प्रभावः कथं कार्यं करोति इति प्रस्तूयते।

कफपित्तवातसम्बद्धरोगेषु मुद्राणां प्रभावः -सर्वासां मुद्राणाम् अभ्यासक्रमे प्रारम्भिकदैहिकप्रभावः एकरूपको दृश्यते। मुद्राणां क्रमिकाभ्यासे प्रारम्भकाले देहे जठराग्निः प्रदीप्यते। देहाग्निः प्रभावात् अभ्यासिजने स्वयमेव त्रिविधदोषाः शम्यन्ते। अयम् अग्नि अग्रिमक्रमे योगाग्नेः परिवर्त्तते। हठयोगानुष्ठाने प्रारम्भिकलक्षणदृष्ट्या यत् विवरणं प्राप्यते

[10]यो०तरङ्गिणी – पृ०स० 7, श्लो०स० - 44
[11]यो०तरङ्गिणी – पृ०स० 8, श्लो०स० - 51
[12]यो०तरङ्गिणी – पृ०स० 7, श्लो०स० - 45
[13]यो०तरङ्गिणी – पृ०स० 8, श्लो०स० – 52-53

तस्मिन् विवरणे शरीरे कृशत्वं, मुखे प्रसन्नतादिलक्षणानि व्यक्तानि सन्ति। अस्मिन् लक्षणे एव शरीरसम्बद्धरोगाणां पूर्णशमनं निष्कर्षरूपेण अभिलक्ष्यते। यतो हि अग्निसोमात्मकमियं सम्पूर्णसृष्टिः तद्वदेवेदं शरीरमपि वर्त्तते। यदा देहे अग्नित्वं वर्द्धते तदा स्वयमेव शरीरे मेदपित्त-वायुसम्बद्धरोगाणां शमनं सम्पद्यते। मुद्राणाम् अभ्यासेन यथा शरीरे अग्निः प्रभवति तद्वदेव खेचरीविपरीतकरणीजालन्धरादिना सोमतत्वं व्यवस्थीयते। अतोऽग्निसोमात्मकव्यवस्था-सम्पादकत्वं मुद्रासु सिद्धयति।

4.2 मुद्राणां मुख्योद्देश्यानि

'अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्' याज्ञवल्क्यस्मृतिवचनानुसारं समेषां जनानां परमो धर्मो योगेन आत्मदर्शनम् इति निश्चितमेव वर्त्तते। योगस्याङ्गभूतत्वात् मुद्राणामपि मुख्योद्देश्यम् आत्मदर्शनमेवास्ति। तदपि योगस्याङ्गभूतप्रयोगपक्षीयमुद्राया एको विशिष्टक्रमो वर्त्तते। अस्मिन् क्रमे मुद्राभिः सर्वप्रथमः प्राणायामे प्रवेशो दीयन्ते। अत्र प्राणायामशब्देन केवलकुम्भको ज्ञेयः। यतो हि योगदर्शने प्राप्तप्राणायामस्य लक्षणं श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदत्वं प्रदर्शयते। योगतारावल्यां बहुविशिष्टवर्णनं प्राप्यते –

तत्र त्रिबन्धाभ्यासपूर्णे सति प्राणाः इडापिङ्गलयोः मार्गम् अभित्यज्य सुषुम्नायां प्रविशन्ति[14]। रेचकपूरकादिप्राणायामैः जालन्धरादित्रयबन्धैश्च केवलकुम्भकप्राणायामे गतिः सम्पद्यते[15]। तस्य केवलकुम्भकस्य प्रशस्तिं भणति –

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां विवर्जितां रेचकपूरकाभ्याम्।
विशोषयन्तीं विषयप्रवाहं विद्यां भजे केवलकुम्भकरूपाम्॥

हठयोगेषु सहस्राधिकप्रकाराः कुम्भकाः प्रसिद्धाः सन्ति, ते केवलं रूढा एव, न त्वन्वर्थाः। किन्तु यस्मिन् उत्तमे कुम्भके प्राकृतवैकृताभिधाने चित्तचलनहेतुभूते रेचकपूरके प्राणवायोः नैव सम्भवतः, स एव शुद्धः कुम्भक इति राजयोगिभिः समाचर्यते। पातञ्जलयोगसूत्रे व्यक्तप्राणायामफलश्रुतौ यत् प्रकाशावरणं क्षीयते इत्यात्मकवचनप्रवचनं प्राप्यते तस्याः सिद्धिः केवलकुम्भकैरेव सम्पद्यते।

अनेन च केवलकुम्भकेन नीरजस्कतया निश्चलीकृतस्य मनसः सोमसूर्याग्नि-मण्डलाधिष्ठाने त्रिकूटाभिधाने चिदाकाशे संस्तम्भने कृते सति, प्राणानिलोऽयं इडापिङ्गलाख्ये सूर्यचन्द्रनाड्यौ परित्यज्य झटिति विष्णुपदे एव विलीनो भवति[16]।

---

[14]यो॰ता॰, श्लो॰स॰ - 6
[15]यो॰ता॰, श्लो॰स॰ - 7
[16]तत्रैव, श्लो॰स॰ - 11 - 12

पूर्वोक्तसम्पूर्णव्यक्तस्थितौ प्रवेशाय मुद्राणां प्रामुख्यं भजते। अस्मिन् क्रमे एव 'नादानुसन्धानम्' समायाति। यत्र प्रवेशायापि मुद्राणां विशेषयोगदानं वर्त्तते। वस्तुतः देहाग्निरभिवर्द्धनत्वात् चित्तशुद्धितश्च शरीरे अनाहतो नादोऽभिजायते। तस्य नादानुसन्धानस्य सम्पूर्णप्रक्रिया अग्रिमप्रकरणेषु व्याख्यायिष्यते। सम्प्रति तु केवलं मुद्राणां लक्ष्याभिव्यक्तकरणमेव प्रयोजनम्।

मुद्राणां परमप्रयोगात्मकप्रयोजनं दिव्यदेहस्य प्राप्तिर्वर्त्तते। मुद्राणां केवलकुम्भक-नादानुसन्धानरीत्या यत् विचित्रस्वरूपमुत्पद्यते तस्य एव परिणामं वर्त्तते दिव्यदेहम्। बहुषु रसायनप्रधानग्रन्थेषु दिव्यदेहाय पारदवायोः वर्णनं प्राप्यते। जीवनमुक्तये सशरीरमुक्तिमवाप्तये दिव्यदेहस्थितिः योगशास्त्रस्य सर्वोत्कर्षपक्षः। एतदर्थं विभिन्नैः आचार्यैः नैकरीत्या दिव्यदेहात्मकलक्ष्यं सङ्केतितम्।

4.2.1 प्राणायामः

प्राणानाम् आयाम इति प्राणायामः। अर्थात् श्वास-प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः। मुख्यरूपेण केवलकुम्भक एव प्राणायामशब्दस्य मुख्यार्थः। केवलकुम्भकात्मकपरमलक्ष्ये प्रवेशाय मुद्राणां परमावदानं वर्त्तते। अनया विना आसनतः प्राणायामे प्रवेशो नैव सम्भाव्यते। प्राणस्य प्रसिद्धमार्गद्वये इडापिङ्गलेऽभित्यज्य सिद्धानां निवासे सुषुम्नायां प्राणस्य प्रवेशनं केवलकुम्भकेन एव सम्भाव्यते। केवलकुम्भकस्य प्राप्तिः मुद्राधीनम्। अतः प्राणायामविषयकशुद्धस्वरूपप्राप्तये मुद्राणामनुष्ठानमपेक्षितम्। सामान्यतया प्रायः सर्वेषु हठयोगग्रन्थेषु प्राणायामस्य नैकाः भेदाः प्राप्यन्ते। यथा –

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।
भ्रस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भकाः॥[17]

वस्तुतोऽस्मिन्प्राणायामविषयकक्रमे संहितादयः सर्वे कुम्भकाः केवलीसञ्ज्ञकपरमयथार्थप्राणायामे प्रवेशस्य मार्गाः सन्ति। अयमेकः क्रमो वर्त्तते। क्रमपूर्वकमुद्राभिः सहानुष्ठानेन केवलकुम्भकरूपी परमप्राणायामस्य प्राप्तिर्जायते।

अस्तु, योगशास्त्रस्य तुरीयमङ्गं प्राणायामोऽस्ति। यमनियमौ सुष्ठु परिपाल्य, आसनानां नैरन्तर्य्येणाभ्यासं विधाय, इन्द्रियाणां बाह्यप्रवृत्तिं, मनसश्चाञ्चल्यञ्च विरुध्य शान्तिचिन्तकः सुपथ्याहाराभ्वहृत्य कृताभ्यासी गुरोः सविधिं प्राप्य प्राणायामान् अभ्यसिति। प्राणायामाः केवलं योगिनां कृते एव नापितु सामान्यजनेभ्योऽपि महन्तरुपयोगिनः सन्ति। योगिद्वाराभ्यसितप्राणायामैः साधनापथः प्रशस्तो भवति। सामान्यजनाभ्यसितप्राणायामैः दैहिकमानसशोधनं, दीर्घायुश्च जायते।

प्राणायाम एका वैज्ञानिकप्रक्रिया वर्त्तते, येन मानवजीवन आध्यात्ममार्गात् शाश्वतसुखं प्रति गच्छति। आयुर्वेददृष्ट्याऽपि प्रक्रियैषा अतीवमहत्त्वपूर्णाऽस्ति। यतो हि आयुर्वेदस्य

[17]गो०सं० 195

प्रयोजनं स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं, एवञ्चच्छरीरगतविकारोपशनम्। प्राणायामाभ्यासेनाऽपि स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं, विकारोपशनञ्चैव भवति। प्राणायामद्वारा दोषाणां समस्थितिः, धातुमलानां समक्रिया, जठराग्नेः दीप्तिः, इन्द्रियविकाराणां निवृत्तिः, मनोगतदोषाणामुपशमनम्, मानसचाञ्चल्यनिरोधनम्, आत्मनैर्मल्यञ्च जायते। उक्तसर्वेऽपि आयुर्वेदस्य लक्ष्याः सन्ति, तल्लक्ष्यसाधनं प्राणायामश्च। प्राणायामस्य मुख्योद्देश्यं आध्यात्मिकसाधनामार्गस्य प्राशस्त्य-सम्पादनमेव, तथापि शारीरिकमानसिकस्वास्थ्यमनायासेन प्राप्यते। एवञ्चायुर्वेददृष्ट्यापि प्राणायामः मनुष्याणाम् उपकारकोऽस्ति।

भारतीयसंस्कृतिधर्म्मशास्त्रानुसारं संसारेऽस्मिन् प्रत्येकं प्राणिद्वारा विहितशुभाशुभ-कर्म्माधृत्यैवायुर्नियम्यते। किन्तु प्राणायामरूपवैज्ञानिकप्रक्रियायाः सातत्येन पूर्वनिर्धारित-श्वासोच्छवासगतिनियम्येन दीर्घायुः जायते। वस्तुतः श्वासोच्छवासनियन्त्रणमेव दीर्घायुषः स्वस्थजीवनस्य चाधारः।

प्राणायामलक्षणम्, तत्परिभाषा च –

श्वासोच्छवासो मनुष्यस्य स्वाभाविकप्रक्रिया वर्त्तते। यदि प्रक्रियायामस्यामवरोधे सति प्राणान्तो भवति, किन्तु प्राणायामपद्धत्त्या अर्थात् प्रयत्नाभ्यासाभ्याम् अवरोधरूपप्राणायामेन निरोधे सति दीर्घायुः प्राप्नोति। तदेवोक्तं योगदर्शने –

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः[18]॥ इति॥

अर्थात् आसनसिद्ध्या अनन्तरं श्वासप्रश्वासयोः गतिरोधनमेव प्राणायामः। शरीरघटकनसा गृहीतवायुः श्वास इति कथ्यते, तत एव निर्गतवायुः प्रश्वासरुच्छवासो वाभिधीयते। श्रीब्रह्मानन्दानुसारं प्राणवायोः निरोधनमेव प्राणायाम इत्याख्ययते। तथा चोक्तम् –

प्राणस्य शरीरान्तः सञ्चारि यो आयमनं निरोधनमायामः प्राणायामः॥ इति॥

[18]यो०द० 2/49

पण्डितगोरक्षनाथवर्य्यैः प्राणायामलक्षणमेवमकारि –

'प्राणः स्वदेहजीवायुरायामरतन्निरोधनम्' इति॥ अर्थात् स्वदेहजीवनाधाराः प्राणाः सन्ति, तन्निरोधनमायामः, अपि चायाम एव प्राणायाम इत्युच्यते।

सर्वेषु शास्त्रेषु प्राणशब्दो वाच्यान्तरेषु प्रयुज्यते। योगसूत्रे भगवत्पतञ्जलिपादैः श्वासार्थे प्राणशब्दः प्रयुक्तः, तदेव प्रसिद्धोऽपि वर्त्तते। प्राणायामो नाम 'प्राणानाम् आयामः' अर्थात् निर्गतवायोः कश्चित्कालार्थं बहिरवरोधने वृद्धिरिति। केचन विद्वान्सस्तु 'प्राणानां विरामो' नाम श्वासस्य यथास्थानमवरोधनमेव प्राणायाम इति स्वीकुर्वन्ति।

प्राणायामरेकः प्रक्रियाविशेषः, यस्मिन् प्राणानामवरोधनपूर्वकं बाह्याभ्यन्तरदैहिकमानसक्रियाः नियन्त्रयते।'सर्वा ही चेष्टा वातेन' इत्यभियुक्त्यनुसारं शरीरस्य सर्वा अपि बाह्याभ्यन्तरक्रियाः वातेनैव नियम्यन्ते।

प्राणायामे प्राणवैशिष्ट्यम् –

पूर्वप्रतिपाद्यतत्त्वेषु अस्माभिरज्ञायत यत् प्राणायामाधारा प्राणा एव सन्ति। यतो हि प्राणायामद्वारा प्राणानामवरोधनपूर्वकमेव शारीरिकमानसिकचेष्टाणां नियन्त्रणं क्रियते। अत आदौ प्राणवाच्यः क इति विमर्ष्टव्यः। योगशास्त्रे शरीरव्याप्यवायुरेव प्राणाः। सामान्यतया वामदक्षिणनासिकाभ्यां श्वासोच्छवासक्रिया भवति। अत्र दक्षिणनसा जायमानप्राणप्रवाहः 'सूर्य्यनाड़ी', वामनसा जायमानप्राणप्रवाहः 'चन्द्रनाड़ी' इत्यभिधीयते। उभाभ्याञ्च जायमान-प्राणप्रवाहः 'सुषुम्नानाड़ी' इत्युच्यते।

शरीरव्याप्तवायुः प्राणापानसमानोदानव्यानरूपेण पञ्चधा विभज्यते शास्त्रकारैः, तत्र –

1. प्राणः – हृदयदेशस्थो वायुः, मानवजीवनस्याधारः।
2. अपानः – उदरात् अधोदेशस्थो वायुः।
3. समानः – उदरदेशस्थो वायुः।
4. उदानः – कण्ठप्रदेशस्थो वायुः।
5. व्यानः – सर्वशरीरव्यापी वायुः।

आयुर्वेदमतेऽपि शरीरव्याप्तवायोः महद्वैशिष्ट्यं वर्त्तते। तत्राऽपि पञ्च भेदा एव विगणिताः। तथा चायुर्वेदे एतेषां भिन्नकर्म्मस्थान्युक्तानि। तदेव महर्षिचरकैरेवं कथ्यते –

'वायुस्तन्त्रयन्त्रधरः प्राणोदानसमानव्यानापानात्मा, प्रवर्त्तकश्चेष्टानामुच्चावचानां, नियन्ता प्रणेता च मनसः, सर्वेन्द्रियाणामुद्योजकः, सर्वेन्द्रियार्थानामभिवोढा, सर्वशरीर-धातुव्यूहकरः, सन्धानकरः शरीरस्य, प्रवर्त्तको वाचः, प्रकृतिः स्पर्शशब्दयोः, श्रोत्रस्पर्शनयोर्मूलं, हर्षोत्साहयोर्योनिः, समीरणोऽग्नेः, दोषसंशोषणः, क्षेप्ता बहिर्मलानां, स्थूलाणुस्रोतसां भेत्ता, कर्त्ता गर्भाकृतीनाम्, आयुषोऽनुवृत्तिप्रत्ययभूतो भवत्यकुपितः'[19]॥इति॥

अर्थात् वायुः शरीरतदवयवानां धारकः, प्राणापानोदानसमानव्यानात्मक-शारीरिकचेष्टाणां प्रवर्त्तकः, मनोनियन्त्रकः, तत्प्रेरकः, सर्वेन्द्रियस्वस्वविषयप्रवर्त्तकः, इन्द्रियार्थविषयाणामिन्द्रियं प्रति नायकः, शरीरस्य समस्तधातूनां व्यूहको नाम स्वस्थाने नियतमात्रे स्थायकः, शरीरस्य सन्धायकोऽर्थात् गर्भावस्थायाम् अस्थिमज्जानां स्वस्थानस्थापकः, वाण्याः प्रचोदकः, स्पर्शशब्दप्रकृतिस्थानिकः, श्रोत्रत्वन्मूलकः, हर्षोत्साहयोनिकः, जठराग्निप्रदीपकः, विकृतदोषपावकः, शरीरात् स्वेदमूत्रपुरीषादिमल-निष्कासकः, स्थूलाणुस्रोतोभेदकः, गर्भाकृतिकारकश्चाऽस्ति। अनेन प्राकृतः अकुपितो वायुः जीवननिर्वाहको वर्त्तते।

अथर्ववेदे वायुरेव प्राण इति स्वीकृतः –

प्राणमाहुर्मातरिश्विनं वातो ह प्राण उच्यते।
प्राणे हि भूतभाव्यञ्च प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम्॥ इति॥

प्राण: मातरिश्वेति कथ्यते, वायुरेव प्राणः। भूतभविष्यवर्त्तमानाः सर्वेऽपि प्राणाधृता एव। शरीरे प्राणमहत्त्वमुपनिषद्येवमुक्तम् –

---

[19]च॰सं॰ 12/7

यावदस्मिन् शरीरे प्राणो वसति तावदायुः [20]॥ इति॥

अर्थात् यावत् शरीरे प्राणावस्थितिः तावदेव स चेतनोऽस्ति। वायुसञ्चारविषये उक्तम्–

येन जीवति जीवोऽयं निर्जीवो यं विना भवेत्।

स प्राण इति विख्यातो वायुः क्षेत्रचरः परः[21]॥ इति॥

प्राणी येन सजीवः, तद्विना निर्जीवो भवति स एव प्राणरुच्यते। शरीरे विचरणवायुषु प्राणवायुः सर्वश्रेष्ठोऽस्ति। प्राणमाहात्म्यं तैत्तिरीयोपनिषद्यपि प्राप्यते –

'प्राणाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते, प्राणेन जातानि जीवन्ति, प्राणं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति'[22]॥इति॥ अर्थात् प्राणेभ्यो जीवारुत्पद्यन्ते, जीवन्ति, प्राणेष्वेव विलीयन्ते च। अपि च –

प्राणं देवा अनुप्रणन्ति मनुष्याः पशवश्च ये।

प्राणो हि भूतानामायुः तस्मात्सर्वायुषमुच्यते॥ इति॥

प्राणेभ्यः एव देवाः, मनुष्याः, पशुपक्षिणश्च जीवन्ति। प्राण एव प्राणिनां जीवनमस्ति। अत एव 'सर्वायुष' अर्थात् आयुःप्रदायकः इत्युच्यते। तथा च –

सर्वमेव त आयुर्यन्ति ये ब्रह्मोपासते।

प्राणो हि भूतानामायुः तस्मात्सर्वायुषमुच्यते॥ इति॥

यः प्राणान् ब्रह्मणः इव स्तौति, सः पूर्णायुः प्राप्नोति। प्राणाः एव प्राणिनां जीवनम्, तस्मादेव सर्वायुष इति कथ्यते।प्रदर्शितोद्धरणैः स्पष्टं जातं यत् मानवस्य जीवनाधारः प्राण एव। प्राणो नाम शरीरस्थवायुरेवाऽस्ति। अत एव योगशास्त्रे प्राणायामेषु वायोः निरोधः निर्दिश्यते –

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत्[23]॥ इति॥

---

[20] कौ०उ० 3/2
[21]शार्ङ्गधरपद्धत्याम् – श्लो० स० 47, पृ० स० 47
[22]तै०उ० भृगुवल्ली, अनुवाक स० 3
[23]ह०प्र० 2/3

शरीरे वाय्वस्थानमेव जीवनम्, शरीराद्बहिः वायुगमनमेव मरणम्। अतो तद्वायोः निरोध आवश्यकः। तत्रैवाग्रे उच्यते –

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्[24]॥ इति॥

वायोः प्रवाहादेव मनोऽपि चञ्चलायते। वायोः चलनाभावे सति मनोऽपि निश्चलं भवति। तथा च निश्चलमनोयुक्तयोगी स्थाणुत्वं प्राप्नोति। अतो वायोरवरोध आवश्यकः। प्राणायामवाच्यं स्पष्टीकरोति आचार्य्यब्रह्मानन्दः –

'प्राणस्य शरीरान्तः सञ्चारिवायोरायमनं निरोधनमायामः'॥ इति॥

अर्थात् शरीरव्याप्यसञ्चरितवायोः निरोध एव प्राणायाम इति कथ्यते। अत्र प्राणो नाम जीवनमेव, तदेवोच्यते –

वायुरायुर्बलं वायुर्वायुर्धाता शरीरिणाम्।

वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुश्च कीर्त्तितः॥

वायुरेव महाभूतं वदन्तु निखिला जनाः।

आयुरेवैष भूतानामिति मन्यामहे वयम्॥ इति॥

पञ्चमहाभूतेषु वायोः प्राधान्यं वर्त्तते, तेनैव सर्वे प्राणिनः जीवन्ति। रामायणेऽपि तन्महत्त्वं प्रतिपादितम्-

शरीरं हि विना वायुः समतां याति दारुभिः।

वायुः प्राणः सुखं वायुर्वायुः सर्वमिदं जगत्॥ इति॥

वायुं विना शरीरश्चेतनारहितो भवति। अत एव वायुरेव शरीराधारः, स्वास्थ्यस्थानिकश्चाऽस्ति। विश्वरूपोऽपि वायुरेव वर्त्तते। एतैः प्रमाणैः स्पष्टीभवति यत् शरीरे

---

[24] ह०प्र० 2/2

प्राणस्थितिः वायुं विना न भवितुमर्हति। प्राणवायोः निरोधः प्राणायामः, प्राणायामस्याधारः वायुरेवास्ति।

प्राणायामत्रैविध्यम् –

परिणामदृष्ट्या हठयोगे प्राणायामस्य त्रैविध्यं निरूपितम्, ते च कनिष्ठप्राणायामः, मध्यमप्राणायामः, उत्तमप्राणायामश्च। एते लक्षणपुरस्सरं प्रतिपादिताः हठयोगे –

कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत्[25]॥ इति॥

प्राणायामानन्तरं स्वेद आयाति चेत् स कनिष्ठः प्राणायाम इति बुद्ध्यति। मध्यमप्राणायामे कम्पनं भवति। तथा च उत्तमप्राणायामे योगिनः प्राणवायुः ब्रह्मरन्ध्रं प्राप्नोति। कनिष्ठादिप्राणायामानां लक्षणानि लिङ्गपुराणे एवं निर्दिष्टानि –

प्राणायामस्य मानं तु मात्राद्वादशकं स्मृतम्।
नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्धाता ईरितः॥
मध्यमस्तु यस्त्रिरुद्धातश्चतुर्विंशतिमात्रकः।
मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्धातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते॥
प्रस्वेदकम्पनोत्थानजनकश्च यथाक्रमम्।
आनन्दो जायते चात्र निद्रा धूमस्तथैव च॥
रोमाञ्चो ध्वनिसंविञ्चिरङ्गमोटनकम्पनम्।
श्रमणस्वेदजल्पाद्यं संविन्मूर्छा जयेद्यदा॥
तदुत्तम इति प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः।

अर्थात् प्राणायामः द्वादशप्रमाणको भवति।लघुस्तरे पूरके 12 मात्रा, कुम्भके 48 मात्रा, रेचके 24 मात्रा, मध्यमस्तरे पूरके 24 मात्रा, कुम्भके 96 मात्रा, रेचके 48 मात्रा, उत्तमस्तरे

---
[25]ह०प्र० 2/12

पूरके 36 मात्रा, कुम्भके 144 मात्रा, रेचके 72 मात्रा च ज्ञेया।अस्मिन् एव सन्दर्भे गोरक्षाचार्य्यैरपि उक्तप्राणायानां प्रमाणाणि द्वादश, चतुर्विंशति, षट्त्रिंशति मात्रात्मकानीति प्रतिपादितानि –

अधमे द्वादश प्रोक्ता मध्यमे त्रिगुणाः स्मृताः।

उत्तमे त्रिगुणाः मात्रा प्राणायामे द्विजोत्तमैः॥ इति॥

अत्र प्राणायामविषयकचर्चायाम् उद्घातो, मात्रा च पौनःपुन्येन श्रूयते। अत आदौ तयोश्शब्दयोः वाच्यज्ञानमावश्यकम्। उद्घातस्तु –

प्राणेनोत्सर्पमाणेनापानः पीडयते यदा।

गत्वा चोर्ध्वं निवर्त्तेत एतदुद्घातलक्षणम्॥ इति॥

ऊर्ध्वगतप्राणैः अपानवायोः तोदने सति ऊर्ध्वगतप्राणवायोः पुनरावर्त्तनम् एव उद्घात इति शास्त्रकारैः स्वीकृतः। मात्राविषये तु याज्ञवल्यकथनं प्रसिद्ध्यति, यत् –

अङ्गुष्ठाङ्गुलिमोक्षं त्रिभिर्जानुपरिमार्जनम्।

तालत्रयमपि प्राज्ञा मात्रा संज्ञा प्रचक्षते॥

अपि च,

जानुप्रदक्षिणी कुर्य्यान्न द्रुतं न विलम्बितम्।

प्रदद्याच्छोटिकां यावतावन्मात्रेति गीयते॥

तथा च स्कन्दपुराणे प्राप्यते –

एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामो निगद्यते॥ इति॥

अस्य योगचिन्तामणिव्याख्यायां विचारणायामुक्तम् –‘निद्रावशंगतस्य पुंसो यावत् कालेनैकः श्वासो गच्छत्यागच्छति च तावत्कालः प्राणायामस्य मात्रेत्युच्यते’ इति। अर्थात् निद्रावस्थायां मानवस्य यः श्वासोच्छवासकालस्तावन् कालरेव मात्रेति नाम्ना प्राणायामे कथ्यते।

प्राणायामस्य भेदाः –

हठयोगे स्वात्मारामसूरिभिः त्रिविधात्मकप्राणायामनिरूपितम्, उच्यते च –

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः॥ इति॥

रेचकपूरककुम्भकभेदेन प्राणायामस्त्रिविधः। तत्रापि पुनः कुम्भको द्विविधः –

1. पूरकरेचकयुक्त:

2. शुद्धः कुम्भकश्च।

योगदर्शनेऽपि मुख्यतः प्राणायामस्य त्रिविधतैव प्रतिपाद्यते – बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः[26]। सूत्रेऽस्मिन् बाह्य-वृत्याभ्यन्तवृत्तिस्तम्भवृत्तिरूपेण त्रयाणामेव वर्णनं प्राप्नोति, किन्तु तत्रैवाग्रे तुरीयप्राणायमोऽपि दृश्यते। अनायाससाध्यः राजयोगस्य प्राणायामः, अस्मिन् प्राणानामवरोधनं स्वभावत एव भवति। क्रमशरेते विमृश्यन्ते –

1. बाह्यवृत्तिः – यो वायुः नासिकाभ्यां निर्गच्छति, तं वायुं सुखेन बहिर्निरोधनमेव बाह्यवृत्तिरित्यभिधीयते। बहिर्निरोधनकाले वायोरवस्थितिः कुत्र ?, स्वाभाविकप्राणगतिः कियती ? इत्यपि चिन्तनीयम्। हठयोगे बाह्यवृत्तिप्राणायामः 'रेचक'नाम्ना प्रसिद्धो वर्त्तते। याज्ञवल्क्येन रेचकप्राणायमस्य लक्षणमेवं कृतम् –'बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः' इति। अपि च लक्षणानन्तरमपि दृश्यते शास्त्रेषु –

निष्क्रम्य नासाविवरादशेषं प्राणं बहिः शून्यमिवानिलेन।
निरुध्य संतिष्ठति रुद्धवायुः स रेचको नाम महानिरोधः॥ इति॥

अस्य प्राणायामस्य नैरन्तर्य्याभ्यासेन प्राणाः सूक्ष्मत्वमापन्नाः सुदीर्घकालाय अनायासेन बहिः तिष्ठन्ति।

---

[26]यो॰द॰ 2/50

2.आभ्यन्तरवृत्तिः – नासिकाभ्यां वायुं गृहीत्वा अन्तरेव यथासुखमवरोधनमाभ्यन्तरवृत्ति इति कथ्यते। अवरोधनकाले प्राणा अन्तर्वृत्तौ कुक्ष तिष्ठन्तीति चिन्तनमपि स्यात्। हठयोगे असौ पूरकप्राणायाम इत्याख्यायते। याज्ञवल्क्यदृष्ट्या पूरकलक्षणन्तु –'बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः' इति। अपि च –

बाह्ये स्थितं प्राणपुटेन वायुमाकृष्य तेनैव शनैः समन्तात्।
नाडीश्च सर्वाः परिपूरयेद्यः स पूरको नाम महानिरोधः॥ इति॥

कतिपय आचार्य्यैस्तु पूर्णरूपेण अन्तः प्राणानामवरोधनम् अन्तःकुम्भक इत्युच्यते।

3. स्तम्भवृत्तिः –अनायासेनार्थात् प्रयत्नाभावेन बहिर्भूतानां प्राणानां तत्त्रैवावरोधनम्, अन्तर्भूतानाञ्च अन्तरेव स्तम्भनमेव स्तम्भवृत्तिर्भवति। अमुमेव हठयोगे कुम्भकप्राणायाम इति वदन्त्याचार्य्याः। याज्ञवल्क्याचार्य्याः कुम्भकं प्रतिपादयन्ति –'सम्पूर्य्य कुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत्' इति। पातञ्जलयोगसूत्रव्याख्याकारैः केवलकुम्भक इति सञ्ज्ञयाऽप्यसौ आचख्यते। केवलकुम्भकः लक्षणं हठयोगप्रदीपिकाव्याख्याम् –

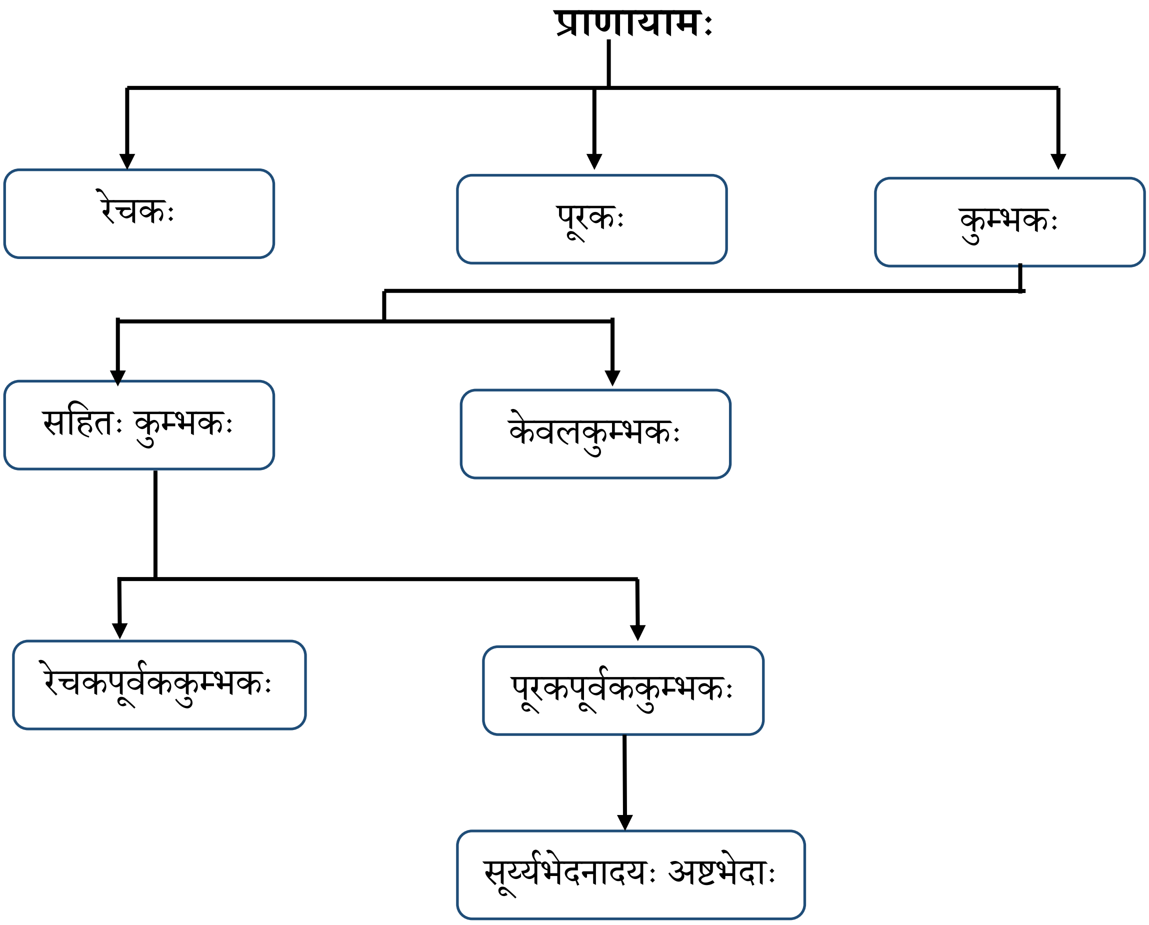
यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत्।
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम्॥
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः[27]। इति।

उपर्य्युक्तत्रयाणामपि अभ्यासानन्तरं चतुर्थप्राणायामः स्वतःसिद्ध्यति। तुरीयप्राणायम-विषये भगवद्पादैरुक्तम् – बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः[28]॥ बाह्यविषयाभ्यान्तरविषयाणां परित्यागेन चतुर्थात्मकः प्राणायामः स्वतःसिद्ध्यति इति।

[27]ह०प्र० 2/72-73
[28]यो०द० 2/51

हठयोगदृशा प्राणायामभेदाः –

हठयोगदृष्ट्या प्राणायामभेदाः रेखाचित्रमाध्यमेन प्रदर्श्यन्ते –



श्रीस्वात्मारामयोगीन्द्रवर्य्यैः कुम्भकप्राणायामस्याऽष्टौ भेदाः हठप्रदीपिकायां प्रदर्शिताः –

सूर्य्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः[29]॥ इति॥

कुम्भकप्राणायामस्य अष्टौ भेदास्तु –

1. सूर्य्यभेदनप्राणायामः।
2. उज्जायीप्राणायामः।
3. सीत्कारीप्राणायामः।
4. शीतलीप्राणायामः।
5. भस्त्रिकाप्राणायामः।
6. भ्रामरीप्राणायामः।
7. मूर्च्छाप्राणायामः।
8. प्लाविनीप्राणायामः।

[29] ह०प्र० 2 /44

एतेषां क्रमशः विधयः, तल्लाभाश्च अधः प्रस्तूयन्ते –

1. सूर्य्यभेदनप्राणायामः–

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासनं ततः।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थपवनं शनैः॥
आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत्।
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः॥
कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत्।
पुनः पुनरिदं कार्य्यं सूर्य्यभेदनमुत्तमम्[30]॥ इति॥

विधिः – सुखासने उपविश्य दक्षिणनसा बहिःस्थवायुं शनैः शनैः सङ्गृह्य, तं केशादारभ्य नखाग्रपर्य्यन्तं यथासुखं निरुध्य, पुनः वामनसा बहिः क्षेपयेत्।

लाभाः – अनेन शिरसो ग्रीवायाश्च समस्तविकाराः दूरीभवन्ति, मानसिकविकृतयश्च। अस्याभ्यासेन वायुजन्यदोषाः शमन्ति। अपि च उदरगतकृमिदोषाणां शमनं, तद्गतानलस्य दीप्तिश्च जायते।

2. उज्जयीप्राणायामः–

मुखं संयम्य नाड़ीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः।
यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम्॥
पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेदीडया ततः।
श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम्॥
नाड़ीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम्।
गच्छता तिष्ठता कार्य्यमुज्जय्याख्यं तु कुम्भकम्[31]॥ इति॥

---

[30]ह०प्र० 2/48-50
[31]ह०प्र० 2/51-53

विधिः – सुखासनमादाय मुखं संयम्य वामदक्षिणनासिकाभ्यां वायुं शनैः शनैराकृष्य, तत्काले वायुना संश्लेषात् कण्ठात् हृदयपर्य्यन्तं ध्वनिः स्यात्। तदनन्तरं वायुमवरुद्ध्य वामनसा रेचयेत्।

लाभाः – अनेन कण्ठगतसमस्तदोषा अपगच्छन्ति। अपि च जठराग्निः वर्धते, नाडीस्थदोषाः शमन्ति, जलोदरधातुगतविकाराश्च नश्यन्ति च।

3. सीत्कारीप्राणायामः –

सीत्कारं कुर्य्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम्।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः॥
योगिनीचक्रसामान्यः सृष्टिसंहारकारकः।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते॥
भवेत्सत्त्वञ्च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः।
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले[32]॥ इति॥

विधिः – मुखे जिह्वया सीत्कारेण वायुं पूरयेत्, तदनन्तरं नसा च रेचयेत्।

लाभाः – अस्याभ्यासेन स्वस्थः, सुन्दरः, योगिनीचक्रसेवकः, सृष्टिकारकः, संहारकारकश्च जायते। एवञ्च अस्याभ्यासी क्षुधापीड़ितः, तृषातुदितः, निद्रावशीभूतः, आलसी च न भवति। अनेन शरीरे सत्त्वगुणं, बलञ्च वर्धते।

4. शीतलीप्राणायामः–

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकसाधनम्।
शनकैः घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः॥
गुल्मप्लीहादिकान् रोगान् ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम्।
विषाणि शीतली नाम कुम्भिकेयं निहन्ति हि[33]॥ इति॥

---

[32]ह०प्र० 2/54-56
[33]ह०प्र० 2/57-58

विधिः – सुखासने आरुढ्य ओष्ठाभ्यां बहिर्निष्कास्य गोलाकाररूपजिह्वया वायुं सङ्गृह्य, केशादारभ्य नखाग्रपर्य्यन्तं यथाशक्ति संस्तम्भ्य नासिकाभ्यां त्यजेत्।

लाभः – गुल्मप्लीहादिजन्यरोगाः, ज्वरपित्तविकारक्षुधातृषाश्च नश्यन्ते।

5. भस्त्रिकाप्राणायामः–

यथैव लौहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते॥
तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया।
यदा श्रयो भवेद्देहे तदा सूर्य्येण पूरयेत्॥
यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु।
धारयेन्नासिकां मध्यतर्जनीभ्यां विना दृढम्॥
विधिवत्कुम्भकं कृत्वा रेचयेदीडयानिलम्।
वातपित्तश्लेष्माहरं शरीराग्निविवर्धनम्॥
कुण्डलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम्।[34] इति॥

विधिः – पद्मासने उपविश्य नसा वायुं रेचयेत्। रेचनेन कण्ठात् कपालपर्य्यन्तं ध्वनिरुत्पद्येत। तत्पश्चात् वेगात् हृदयपर्य्यन्तं वायुं गृह्णीयात्, पुनः पूर्ववत् ध्वनिना रेचयेत्। एवमभ्यासात् श्रयश्चेदङ्गुष्ठानामिकाकनिष्ठिकाभिः नासिके अवरुद्ध्य वायुं स्तम्भयेत्।

लाभः – असौ प्राणायामः वातपित्तकफशमकः, जठराग्निप्रदीपकः, शीघ्रतया कुण्डलिनी-प्रबोधकः, सुखकारकः, हितकारकः, सुषुम्नानाड्याः अग्रभागनिष्ठकफनाशकः, शरीरगत-सुषुम्नानिष्ठत्रिग्रन्थिभेदकश्चाऽस्ति।

---

[34]ह०प्र० 2/60-67

6. भ्रामरीप्राणायामः –

वेगाद् घोषं पूरकं भृङ्गनादं रेचकं मन्दमन्दम्।

योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला[35]॥ इति॥

विधिः – सुखासनमादाय वेगात् वायुं नादेन पूरयेत्, अनन्तरं शनैः शनैः भ्रमरनादवत् बहिर्निष्कासयेच्च।

लाभः – अनेन मस्तिष्के नैर्मल्यम्, मानसिकदोषाणां निरसनम्, ध्वन्युच्चारणसम्बद्धदोषाणाम् अपगमनञ्च भवति।

7. मूर्च्छाप्राणायामः–

पूरकान्ते गाढ़तरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः।

रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनो मूर्च्छा सुखप्रदा[36]॥ इति॥

विधिः – पूरकप्राणायामान्ते दृढ़तया जालन्धरबन्धं कृत्वा शनैः शनैः प्राणवायुं रेचयेत्।

लाभः – असौ मनोमूर्च्छाकारको वर्त्तते। अनेन मनसः चाञ्चल्यं निर्गच्छति, एकाग्रता चोत्पद्यते।

8. प्लाविनीप्राणायामः–

अन्तः प्रवर्त्तितोदारमारुतापूरितोदरः।

पयस्यगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्मत्रवत्॥

विधिः – पद्मासने उपविश्य अत्यधिकं वायुम् उदरे पूरयेत्। तदनन्तरं शनैः शनैः वायुं रेचयेत्।

लाभः – अस्याभ्यासात् उदरगतरोगाः समस्ताः नश्यन्ति। पाचनक्रिया सुष्ठु प्रचलति।

एते सर्वेऽपि सहितकेवलावयवपूरकपूर्वककुम्भकस्य भेदाः सन्ति।

---

[35]ह०प्र० 2/68

[36]ह०प्र० 2/69

केवलकुम्भकम्–

कुम्भके केवले सिद्धे रेचकपूरकवर्जिते।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते॥
शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणात्।
राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः॥
कुम्भात् कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत्।
अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते[37]॥ इति॥

अर्थात् यस्यामवस्थायां श्वासप्रश्वासयोः गतिविच्छेदः सम्पद्यते। पूर्णरूपेण सुषुम्णायां प्राणाः प्रचलन्ति, तदा एतस्य प्राणायामस्य यथार्थस्थितिः दरीदृश्यते। वस्तुतेयं स्थितिः योगस्य चरमोत्कर्षो वर्त्तते। अस्यामवस्थिते सति योगी न केवलं मुद्रादिविभिन्नप्रयोगप्रधानयोगपक्षे वैशिष्ट्यं लभते अपितु प्राणलयत्वात् नादानुसन्धानुरीत्या दिव्यदेहं प्रति गच्छति। एतस्य प्राणायामस्य या स्थितिः शास्त्रेषु प्राप्यते तस्याः परिकल्पना योगक्षेत्रे विशिष्टगतिं सम्प्राप्तिं विना कोऽपि अवबोधितुं न शक्यते। वस्तुतोऽस्यां स्थितौ प्रवेशार्थं योगशास्त्रोक्तसर्वासां क्रियाणामाचरणमवश्यं विधेयम्। योगतारावलीग्रन्थे शङ्कराचार्याः विविधरीत्या केवलकुम्भरूपां स्थितिविशेषामर्चितवन्तः।[38]

---

[37]ह०प्र० 2/73-75
[38]यो०त०, श्लो०स० - 8

4.2.2नादानुसन्धानम्

'यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे' इत्यात्मकप्रसिद्धवैदिकसिद्धान्तेन वयं सर्वे जानन्त्येव यत् मानवपिण्डे एव ब्रह्माण्डान्वेषणस्य मुख्यसंकेताः तिरोहिताः सन्ति। यथा सर्वेस्मिन् शास्त्रे निश्चितसिद्धान्तस्य वर्णनं दरीदृश्यते तथैव योगशास्त्रे मुख्यलक्ष्यविषयस्तु चित्तवृत्तिनिरोधः प्राप्यते। एतस्याद्वितीयलक्ष्यस्य प्राप्त्ये योगस्य प्रयोगप्रधानयौगिकग्रन्थेषु नादानुसंधानगुप्तसोपानस्य संक्षिप्तरीत्या एव वर्णनं मिलति। लययोगरूपे आधुनिकसमाजे अस्य प्रचारोऽपि वर्तते। परञ्च यथार्थस्वरूपस्याभावो दरीदृश्यते। नादानाम् अनुसंधानम् नादानुसंधानम्। नादानां उदयस्तु प्रायः पदार्थद्वये संघर्षणादेव जायते। तत्र स्थूलत्वमेव कारणम्। परञ्च यस्य नादानुसंधानस्यात्र वर्णनं प्रस्तूयते तत्तु किञ्चिदपरमेव। शरीरस्थ विकाराणां षड्कर्मासनादिमाध्यमेन यदा शुद्धिः समायाति, तदा प्राणेषु विशेषक्रिया प्रभवति। तत्प्रभावादेव य वायुगतित उत् निश्चितचक्राणां संप्रकाशत्वाद् य ध्वनिर्विशेषोऽनुभूयते तस्याभिधानं नादानुसंधानमिति। अत्र संघर्षणाभावत्वादनाहतस्थितिर्वर्तते। यत्क्रियाद्य-नुष्ठाने ध्वनि-र्विशेषोऽनुभवति तत्तु न्यूनकालिक एव परञ्च शरीरशुद्धिप्रभावात् यद् मनोगतिरन्तर्मुखी भवति तस्य प्रभावादुदितस्सूक्ष्मध्वनिर्विशेषः न आहत इति अनाहतस्तन्नादस्संजायते। इयं प्रक्रिया लययोगेन योगशास्त्रे प्रसिद्धेति। अत्र प्रक्रियादशायां बहवः पक्षाः सन्ति। सामान्यतया मुद्राणामभ्यासक्रमे प्रायः समेषां क्रियापक्षाणामन्तर्भावो भवति। यथा महाबन्धाद्यभ्यासक्रमे त्रिबन्धस्थितेर्खेचर्यादिना संयोज्य यद् स्थितिः संजायते तस्य प्रभावाद् शरीरमनःप्राणानामेक-रूपत्वादभ्यासाधिक्ये सति विशिष्टस्थितिवशाद् देहे कम्पनादि समुदेति। प्रारम्भिके तु कम्पनादीनां प्रभवः प्राणिकक्रियाफलस्वरूपमेव भवति, परन्तु दीर्घकालिकाभ्यासेन कम्पनानां घनीभूत्त्वमेव ध्वनेः नादस्य हेतुर्वर्त्तते। अग्रिमक्रमे अस्मिन्घनीभूतध्वनिविशेषे ऊर्ध्वगमनादत्या-धिकक्रियाशीलत्वं समायाति, तदा तस्य नादस्य अमृतरूपे परिवर्तनमेव नादबिन्दुः अर्थात् चन्द्रमण्डलादमृतवर्षणं जायते। वीर्यरजसयोः सूर्यचन्द्रयोर्वा अतिसूक्ष्मस्तरे यत् संघर्षणमथवा

अग्निना प्राणेषु यत् वैशिष्ट्यमुत्पद्यते तत्प्रभावाद् नादानां घनीभूतत्वं बिन्दुरूपेण सहस्त्रारतो वर्षति, तस्यैव नाम नादबिन्दुरिति। प्राणेषु संघर्षणेनात्र प्राणापानयोः परस्परं विरुद्धगतिः ज्ञेयः। समानो यस्तु नाभौ वर्त्तते तस्य भेदनमिति प्राणापानयोः परस्परं विरुद्धत्वम्। शरीरस्थ प्रतिधातून् प्रशुद्धिरप्यत्र स्वभाविकं सिद्धम्।

द्वितीयक्रियापक्षे – नासिकायां प्राणानां विशेषरेचनरीत्या वंशीध्वनिः कल्पते। अस्मिन्क्रमेऽपि ध्वनिविवर्धनात् प्राणानां लयः गुरूमुखात् श्रुतं मया। योगशास्त्रे बहवस्सिद्धान्ता इत्थं सन्ति येषां गुप्तोल्लेखाः एव सम्प्राप्यन्ते। गुरूपरम्परा एवात्राश्रयः। मानवजीवनस्य प्रबलभौतिकपक्षेषु गमनं शरीरस्थगुप्तविधिनां गोपकेति मन्ये। यदि सद्संगत्यादिना केऽपि चित्तस्य नैराश्यभावानां भेदनं कर्तुं शक्यन्ते ते एवास्य महाल्लक्ष्यस्य प्राप्तिक्रमे किञ्चिदवप्राप्यन्ते। नादानुसंधानप्रक्रियायां चित्तस्य प्राबल्यमस्ति। एतदर्थं यस्य चित्ते विषयभोगानां आकर्षणाभावत्वं उत् न्यूनत्वं वर्तते तस्यैवात्र सहजगतिः भवितुं शक्यते। जीवब्रह्मण्योर्भेदस्तु उपाधिवशाद् एव, योगाभ्यासेन तस्योपाधिपक्षस्याभावत्वं सम्भाव्यते। तदा स्वभावादेकत्वमभेदत्वं वा संजायते। मनोलयसाधनेषु सर्वोत्तमसाधनरूपे नादानुसंधानमाचार्य-शंकरैस्स्वीकृतम्। यथाह-

सदाशिवोक्तानि सपादलक्षलयावधानानि वसन्ते लोके।
नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मान्यतमं लयानाम्॥[39]

अर्थात् सोऽयं परमानन्दः, गुरोपदिष्टोपनिष्करानुगमनं विना प्रणवनादस्यान्ते अतिसूक्ष्मे वाङ्नासातीते मनसो लयं नैव सम्भवति। लयाधिदेवतया भगवता सदाशिवेनैवोपदिष्टानि उपासनादीनि लोके सपादलक्षप्रकाराणि सन्ति। अथापि तेषु सर्वेष्वपि लयेषु श्रुतिसम्मतानाहतनादानुसारेण तदन्ते सन्धीयमानचित्तसमाधिरूपं लयमेव वयं मान्यतमं मन्यामहे॥

[39]यो.ता. श्लो. सं. 2

सरेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः सर्वासु नाडीषु विशोधितासु।

अनाहताख्यो बहुभिः प्रकारैः अन्तः प्रवर्तेत सदा निनादः॥[40]

यस्य नादस्य निरन्तरानुसन्धानेनान्ते ज्योतिःस्वरूपस्यानुभवो जायते। तद्विषयिकी योग्यता प्राप्तिक्रमे प्रारम्भे साधको गुरुपदिष्टविधिना कुम्भकप्राणायामेन पञ्चकोटिसंख्यकजपानुष्ठानेन चाचारसहितस्थूलसूक्ष्मदेहस्य शुद्धिं प्राप्य नादानुसंधानस्य योग्यता सम्प्राप्नोति। अशुद्धदेहे अशुद्धशब्द एव ध्वनिर्भवति , परन्तु जपैः शुद्धान्तःकरणेन समुद्रमेघादिध्वनिगम्भीरस्य वीणावेणुमृदङ्गशंखदुन्दुभ्यादिबहुप्रकारानाहताख्यो महाप्रणव-नादस्य च श्रवणं भवति। अस्य महाप्रणवनादस्यानुभवानन्तरं परमपदमाप्नोति।

सम्प्रति हठयोगप्रदीपिकायां प्राप्तनादविषयकसैधान्तिकपक्षस्य वर्णनं प्रस्तूयते।

श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम्।

शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममतः श्रूयते नादः॥[41]

उभौ कर्णौ अङ्गुष्ठाभ्यां चाक्षुषीतर्जनीभ्याम्, तथान्याभ्यां नासापुटौ मुखमपि च निरोधनं कराङ्गुलिभिः कार्यम्। शुद्धाप्राणायामैः या सुषुम्नापद्धति तस्यां स्फुटं व्यक्तं श्रूयते।

नादस्य चतस्रोऽवस्थाः भवन्ति –आरम्भावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था निष्पत्यावस्था च।

1.आरम्भावस्था– प्राणायामाभ्यासेन अनाहतचक्रं यदा भिद्यते तर्हि आनन्दजनकः शून्याकाशे नानाविधभूषणनिनादस्य श्रवणं जायते।

तत्फलम्– हृदाकाशे नादारम्भे सति योगी दिव्यरूपलावण्यबलसम्पन्नः, प्रतापवान्, उत्तमगन्धयुक्तो रोगरहितश्च भवति।

---

[40]यो.ता. श्लो. सं. 3

[41]ह०प्र०, उ०स० – 4, श्लो०स० - 68

2. घटावस्था– यदा वायुः आत्मना सहापानं नादबिन्दू चैकीकृत्य कण्ठस्थाने सम्पद्यते, तर्हि योगी दृढासनः पूर्वापेक्षया कुशलबुद्धिमान्, रूपलावण्याधिक्यात् देवतुल्यो भवति। ईश्वरोक्तराजयोगे – प्राणापानौ नादबिन्दू जीवात्मपरमात्मनोः। मिलित्वा घटते यस्मात्तस्मात् स घट उच्यते।

तत्फलम्– कण्ठग्रन्थिः यस्याअपरनाम विष्णुग्रन्थिः वर्त्तते। तस्याः भिद्यत्वे सति यत्परमानन्दो जायते तस्य परमानन्दस्य सूचको भेरीनादश्च तस्मिन् काले भवति[42]।

3. परिचयावस्था[43] - भ्रुकुटिमध्ये यत्महाशून्याकाशो वर्त्तते, तत्र कुम्भकप्राणायामेन मर्दलवाद्यविशेषस्य ध्वनिः समुत्पद्यते। तस्मिन् महाशून्याकाशे संयमाद् सर्वसिद्धिः अणिमादयो जायन्ते।

तत्फलम्– नादविषयान्तःकरणवृत्तिजन्यं सुखं जित्वा स्वाभाविकात्मसुखमुत्पद्यते। अनेन सुखेन वातपित्तकफजन्यदोषाः, वृद्धावस्थाः, आध्यात्मिकदुःखजराव्याधिक्षुधानिदारहितो योगी भवति। आज्ञाचक्रस्थरुद्रग्रन्थिविभेदनत्वात् स शर्वसञ्ज्ञकपीठं प्राप्यते।

4. निष्पत्यावस्था[44] - प्राणानां ब्रह्मरन्ध्रे प्रवेशात् वेणुवत् वीणावत् वा शब्दो जायते। अस्यामवस्थायां चित्तैकीभूय अर्थात् विषयविषयिणोरभेदं भूत्वा राजयोगं सम्पद्यते। असौ नादानुसन्धानपरो योगी सृष्टिसंहारकर्त्तृवत् भवति। अर्थात् ईश्वरसमो जायते।

नादानुसन्धानप्रशंसायां वचनं प्राप्यते यत् – मुक्तिः भवेत् न वा, परञ्च यत्सुखमस्यां प्रक्रियायां वर्त्तते तस्य कथनं हि किम्? अनेन अखण्डसुखोपलब्धिर्जायते, लयं प्राप्यते। इदं सर्वं राजयोगेनैव सम्पद्यते। ये राजयोगं विना हठयोगमभ्यस्यन्ते ते केवलं श्रमरेव क्रियन्ते। हठयोगस्य सम्पूर्णता राजयोगरीत्या एव प्राप्तुं शक्यते। विना गुरुकृपया एतस्य प्राप्तिर्न जायते। अतो निष्ठापूर्वकं गुरुस्सेवनीयः।

---

[42]तत्रैव, श्लो०स० - 73
[43]तत्रैव, श्लो०स० – 74 - 75
[44]तत्रैव, श्लो०स० – 76 - 78

नादानुसन्धानम्

क्र०स०	अवस्था	चक्रम्	ग्रन्थिः	लाभः
1	आरम्भावस्था	अनाहतचक्रम्	ब्रह्मग्रन्थिः	● अनाहतनानाभूषणानां ध्वनिश्रवणम् ● लावण्यरूपबलसम्पन्नदेहप्राप्तिः ● तेजस्विदिव्यगन्धारोग्यप्राप्तिः
2	घटावस्था	विशुद्धिचक्रम्	विष्णुग्रन्थिः	● भेरीनादानुभूतिः ● विशुद्धिचक्रे वायोः प्रवेशः ● दृढासनत्त्वाज्ज्ञानत्वदेवतुल्यत्वप्राप्तिः
3	परिचयावस्था	आज्ञाचक्रम्	रुद्रग्रन्थिः	● मर्दलवाद्यविशेषध्वनिश्रवणम् ● अणिमादिसिद्धीनां प्राप्तिः ● सहजानन्दावस्थोत्पत्तिः ● दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राराहित्यम्
4	निष्पत्त्यवस्था	ब्रह्मरन्ध्रचक्रम्		● वेणुध्वनिश्रवणम् ● विषयविषयिणोरभेदः ● ईश्वरतुल्यत्वम् ● राजयोगोदयः

4.2.3 दिव्यदेहस्य प्राप्तिः

योगतन्त्रपरम्परायां सशरीरमुक्तिः प्रमुखं वर्त्तते। 'यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे' इत्यात्मकप्रसिद्धसिद्धान्ते सम्पूर्णयोगसाधनायाः सङ्केतानि निहितानि सन्ति। यत्किमपि अस्माभिः विषयेण सह संयोज्याऽनुभूयते तत्सर्वमन्तःकरणीयावधारणानां फलं वर्त्तते। अर्थात् वयं सर्वे स्वकीयान्तःकरणप्रवृत्तिदृष्ट्या एव विषयस्यार्थं गृह्यामहे। इदमेव कारणं वर्त्तते निश्चितविषयं प्रति उचितानुचितभावानामुत्पत्तौ। योगतन्त्रयोः मोक्षस्वरूपमेव स्वात्मविस्तारो वर्त्तते। वस्तुतरिदं लक्ष्यमद्वैतसिद्धान्ताभिप्रेरितम्। यतो हि यत्किमपि अस्माभिर्ज्ञायते तत्सर्वं तस्य चैतन्यस्य एव विस्तारः।

अस्तु, रसेश्वरदर्शने पिण्डस्थैर्यं प्रति वर्णनं प्राप्यते। यथा प्रारम्भे एव –'माहेश्वराः परमेश्वरतादात्म्यवादिनोऽपि पिण्डस्थैर्य्ये सर्वाभिमता जीवन्मुक्तिः'[45]।

तथैव देहविद्यमाने सति मुक्तिविषयकपिण्डस्थिरतायाः किं हेतुः? इति प्रश्ने –

षड्दर्शने मुक्तिस्तु दर्शिता पिण्डपातने।
करामलकवत्सापि प्रत्यक्षा नोपलभ्यते।
तस्मात्तं रक्षयेत्पिण्डं रसश्चैव रसायनैरिति॥[46]

पूर्वोक्तसम्पूर्णप्रमाणैः देहविद्यमाने सति मुक्तिःकथं सम्भविष्यति इति सङ्केतरीत्या विदितम्।

पिण्डस्थैर्यं किं वर्त्तते? पिण्डस्थैर्येण पञ्चतत्त्वविशिष्टदेहस्य शुद्धिपूर्वकं मृत्युमतिक्रम्य स्थैर्यं ज्ञेयम्। इदं योगतन्त्रयोः चरमोत्कर्षः।

अत्र एका जिज्ञासा भवति, यदा सम्पूर्णविश्वमेव नश्वरं तर्हि कथमिदं शरीरं स्थैर्यं भवितुं शक्यते? एतस्य नश्वरदेहस्य स्थिरताविषये किमर्थं प्रयतनीयम्?

---

[45]स०द०सं, र०द० - 1
[46]तत्रैव, 4

अस्याः जिज्ञासायाः माध्वचार्यैः स्वयमेवोत्तरं प्रदीयते – ननु विनश्वरतया दृश्यमानस्य देहस्य कथं नित्यत्वमनुमीयते इति चैन्मैवं मंस्थाः षाट्कौशिकस्य शरीरस्यानित्यत्वे रसाभ्रमक-पदाभिलप्यहरगौरीसृष्टिजातस्य नित्यत्वोपपत्तेः। तथा च रसहृदये –

ये चात्यक्तशरीरा हरगौरीसृष्टिजान्तरं प्राप्ताः।

वन्द्यास्ते रससिद्धा मन्त्रगणः किङ्करो येषामिति॥

तस्माज्जीवनमुक्तिं समीहमानेन योगिना प्रथमं दिव्यतनुर्विधेया।[47]

सर्वमनित्यमभिज्ञेय मुक्तये यतनीयम्। मुक्तिः ज्ञानाद् भवति, ज्ञानमभ्यासेन सम्पद्यते एवञ्च देहस्थिरभावेन अभ्याससङ्ग्रहोभिजायते। अतः देहस्थैर्यं प्रति यतनीयम्।

वस्तुतः भारतीयपरम्परायां 'दिव्यदेहम्', अकालपुरुषः, मृत्युञ्जयशरीरादिशब्दानां प्रायः सर्वत्रैव गौणरीत्या क्वचित् योगतन्त्रयोः स्पष्टरीत्या वर्णनं प्राप्यते। वैदिकपरम्परायां विभिन्नोपनिषदि योगाग्निमयं शरीरमित्यात्मकं वर्णनं दृश्यते। यथा श्वेताश्वेतोपनिषदि –

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः, प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।

अर्थात् यो योगाग्निमयं शरीरं प्राप्यते स न रुजति, न वार्द्धते न म्रियते। एभ्यरुपरि भूत्वा ब्रह्मज्योतितोऽवतरितप्रकाशधारायाम् अस्तित्वपूर्वकं विचरति। आधुनिकयुगे इयं वार्त्ताऽसम्भवानुभूयते यत् कस्मिन् देहे रोगवार्द्धक्ययोः प्रभावो न भवेत्। पुराणादिषु नैकानि प्रसङ्गानि प्राप्यन्ते यस्मिन् सिद्धदेहवन्तो नैका महापुरुषाः अभवन्। परञ्च कलियुगे यदा पृथ्वीमण्डले शरीरे जडतत्त्वयोः पृथ्वीजलयोः प्रधानता दरीदृश्यते तर्हि रोगवार्द्धक्यमृत्योः क्वचिद् प्रभावो न भवेत् इत्थं न सम्भाव्यते। यथा गङ्गायाम् अशुद्धजलप्रपातेन गङ्गापि प्रदूषयति। तद्वदेव सहस्रारतः मूलाधारपर्यन्तं सुषुम्नायाम् अत्यधिकप्राणविस्तारेऽपि कलियुगीवायुमण्डलीयप्रभावात् शरीरे जडतत्त्वानामावरणं न विनश्यति। एतस्मात् कारणात् महायोगिनिः शरीरमपि सामान्यदर्शने वृद्धोऽनुभविष्यति।

---

[47]तत्रैव, र०द० - 6

दिव्यदेहे अग्निवायुतत्त्वयोः प्रधानता– दिव्यदेहे सामान्यदर्शने सर्वेषां जनानां तुल्या स्थूलाकृतिः क्वचिद् भूत्वापि तस्मिन् शरीरे स्थूलत्वं नैव सम्पद्यते। तस्मिन् शरीरे पृथ्वीजलतत्त्वयोः स्थाने अग्निवायुतत्त्वयोः प्रधानत्वं भवति। युगप्रभावात् दिव्यदेहेऽपि यथा सर्पे केचुली सञ्जायते तद्वदेव स्थूलतत्त्वयोः आवरणं सम्पद्यते। सर्पवत् एव मृत्योरवसरे आवरणात्मकस्थूलशरीरं त्यक्त्वा स्वकीयनित्यामराजरदेहे स्थिरो भवति। भारतदेशे बहूनि उदाहरणानि सन्ति यानि प्रमाणयन्ति यत् देहे त्यागेऽपि पुनरागत्य स्वकीयशिष्यानुपक्रियन्ते[48]।

अस्तित्वबोधे जागृताय कस्यचिदाकारस्यावश्यकता– वेदान्ताध्येतारो मन्यन्ते यत् अस्य नश्वरदेहस्य स्थितायाः काऽवश्यकता? प्रारब्धकर्म भोगाय देहस्य यदावश्यकता वर्त्तते तद् कालक्रमेण स्वयमेव सम्पद्यते। आधुनिकशरीरस्य पूर्णरूपेण रूपान्तरणमुत जरामृत्योरतिक्रमणं न सम्भाव्यते।

उत्कृष्टमहापुरुषाणां कृतेऽपि मृत्युजरयोः विभेदनं पूर्णतया सम्भवं नास्ति। शङ्काचार्यादिमहापुरुषाणां कृतेऽपि मृत्युजरयोः आत्यान्तिकनिवृत्तिः नाभवत्। स्थूलशरीरस्य नाशो भवति स्म। अन्तोगत्वा दिव्यदेहमपि महाप्रलये विलीयते। परञ्च शुद्धचैतन्यतत्त्वे विकारो नैव सम्भाव्यते। वस्तुतः परब्रह्मणरेव नित्यमेकरसता वर्त्तते तर्हि केवलं तस्मिन् परब्रह्मणि स्थितये किमर्थं न यतनीयम्। अत्यन्तकठिनदुर्लभदिव्यदेहाय प्रयत्नस्य किमौचित्यम्?

दुर्लभदिव्यदेहस्यौचित्यम् - एतस्योत्तरपक्षे योगाचार्यैः मन्यन्ते यत् स्वकीयास्तित्वे बोधपूर्वकविद्यमानाय एकं विशिष्टं देहम् अत्यन्तमावश्यकं वर्त्तते। उदाहरणे स्पष्टीक्रियते – यथा एकस्य बिन्दोः सागरे लये सति तस्य बिन्दोरस्तित्वमपि लीयते। परञ्च सागरः पूर्ववदेव वर्त्तते। तस्य सागरस्य स्थितौ किमपि परिवर्त्तनं न भवति। अस्मिन् क्रमे नैवास्ति वैशिष्ट्यम्। वैशिष्ट्यं

---
[48]चिंगार तो ब्रह्मज्योति, पृ०स० - 852

तदेव सम्भविष्यति यदा बिन्दौ स्वकीयास्तित्वबोधपूर्वकसागरे वसेत्। तस्य बिन्द्वहम् इत्यात्मको बोधो विनश्येत् परञ्च सम्प्रति अहं सारगोऽस्मि इति बोधः पूर्णरूपेण भवेत्।
यथा कबीरवाण्यामपि इदमुदाहरणं प्राप्यते –

बूंद समाई समुद्र में जानत है सब कोई,
समुद्र समावे बून्द में बूझे विरला कोई॥

वस्तुतो यदि बिन्दोरस्तित्वमेव न भविष्यति तर्हि कथं बिन्दुः कथयिष्यति यत् अहं समुद्रोऽस्मि। यतो हि बिन्दुलये एवञ्च लयस्य पूर्वेऽपि समुद्रस्तु पूर्ववत् एव भवति, वैशिष्ट्यन्तु तदेव वर्त्तते यदा बिन्दुरनुभवेत् यदहं समुद्रोऽस्मि। इदमेव साधनारहस्यो यत् एकस्मिन् बिन्दौ अपि सम्पूर्णसमुद्रो विलीयते।

अयमात्मा ब्रह्म, अहं ब्रह्मास्मि, सर्वं खल्विदं ब्रह्म इत्यादिवेदवचनै अनुभूतिविषयप्राधान्यं परिदृश्यते। अर्थात् यथा किमपि अनुभवप्राप्तये देहविशिष्टान्तःकरण-स्यावश्यकता भवति, विना शरीरं कोऽपि साधकोऽनुष्ठानादिकार्यं नैव कर्त्तुं शक्यते। तद्वदेव विना देहाश्रयं गृहीत्वा कथं कोऽपि स्वकीयास्तित्वबोधेऽवस्थितुं शक्यते? अतः साधना-सम्पादनायाथवा अनुभवप्राप्तये स्थूलसूक्ष्मो वा कस्यापि देहस्यावश्यकताऽस्त्येवेति सिद्धम्।

एतद्वदेव अहं सर्वव्यापी ब्रह्मास्मि इति बोधप्राप्तये तस्य कृते स्वकीयास्तित्वबोधेऽपि जागृतिरपेक्षिता मन्ये। एतदर्थं क्विचित्प्रकारस्याधारस्यावश्यकता भवति। स्थूलसूक्ष्मकारण-शरीरत्रये पूर्णरूपेणेदं कार्यं नास्ति सम्भवम्, किञ्चिदज्ञानावरणत्वात्। अत एव इत्यात्मकं देहमभिलषितं यत् नश्वरदेहाद्भिन्नमेवञ्च ब्रह्मज्योतिना सह सम्बद्धमपि भवेत्। अस्यैव अस्तित्वबोधपरकसम्पूर्णकार्यसम्पादनविधानाय गुरुनानकैः अकालशरीरं (अकालकाया) शक्तिशरीरमभिधानितम्।

ब्रह्मज्योतिस्वरूपस्याकारः– इयमेका अखण्डालौकिकचैतन्यगतिशीलप्रकाशपुञ्जाधारा वर्त्तते। इदमखण्डालौकिकचैतन्यपुञ्जधारास्वकीयान्तर्गते ईदृशी गतिशीला वर्त्तते, यया

शक्तिशाल्यनन्तचेतनाया अस्तित्वं समुत्पद्यते।अस्याम् अस्तित्वचेतनाधारायाम् ईदृशमनुभवति यत् इयममृतेन परिपूर्णा वर्त्तते। इयमेव ब्रह्मज्योतिः। इत्यात्मकं वर्णनं चिङ्गारतो ब्रह्मज्योतिः ग्रन्थे प्राप्यते।

अस्या परमचेतनाया अत्यन्तव्यापकस्वरूपमेव सर्वेषु वैश्विकतत्त्वेषु परिदृश्यते। एतस्या अभिकथनं वचसा नैव भवितुं शक्यते। वाणी केवलं सङ्केतरीत्या एव इमं प्रति प्रेरयति। अत्यन्तावधानेनेदमपि बोध्यते यत् इयमेव शक्तिधारा नैककारणसूक्ष्मकेन्द्राणां भिद्यत्वे सति सर्वाधः पृथ्वीमण्डले समायाति। एवञ्चानया शक्तिधारया येनकेन प्रकारेण सर्वे जीवा अभिसम्बद्धा सन्ति। परञ्च विभिन्नमण्डलादधस्समागमनत्वेनेयं धारात्यन्त मन्दायते, क्वचित् तु एतस्याः मन्दता इयती प्रमन्दायते यत् स्वयमेव अन्धकारे परिवर्त्तते। क्वचिद् तु केवलमन्धकारदर्शनयोग्यमेव प्रकाशोऽवशिष्यते। पाषाणपशुपक्षिविपुलतमोगुणविशिष्टयोनयः एतस्याः उदाहरणानि सन्ति।

दिव्यशक्त्या सह सम्बन्धस्थापनाय जीवन्मुक्तमहापुरुषाणामवश्यकता पृथ्वीमण्डलेऽपि क्विचित्स्थले ब्रह्मज्योतेरद्यावतरितप्रकाशधारा एकं शरीरमधिकृत्य सम्पूर्णपृथ्वीमण्डलमभिप्रकाशयति। शक्तिकेन्द्रतोऽवतरितो ब्रह्मज्योतिः नैकेषु मण्डलेषु परिगम्य पृथ्वीमण्डलं सर्वत्र एकरूपेणैव प्रकाशयति। वस्तुतरेतस्या प्रकाशधाराया आदिकेन्द्रोऽत्यन्तमूर्ध्वं वर्त्तते तदापि केचन शक्तिकेन्द्राः पृथ्वीमण्डलेऽपि सन्ति यैः सह ब्रह्मज्योतिः सम्बद्ध्यते। एते एव जीवन्मुक्तपुरुषाः सन्ति।

ईश्वरीशक्तिः स्वयमेवावतरिता भूत्वा साधकैः सह नैव सम्बद्ध्यते, अपितु स्वयमेव साधकाः स्तरोत्थानरीत्या तया सह सम्बद्ध्यन्ते। परञ्च जीवन्मुक्तमहापुरुषस्य शरीरेण कोऽपि साधकोऽवतरितशक्तिना सह स्थूलदेहेऽहि विद्यमाने सति मार्गं प्राप्तुं शक्यते। इत्येवमस्ति महापुरुषाणां दिव्यदेहसाधनायां प्राधान्यम्।

अकालकाया –ब्रह्मज्योतिः येन केन्द्रबिन्दुद्वारा जीवन्मुक्तपुरुषाणां पार्थिवशरीराणि अभिसम्बद्ध्यन्ते सा एवाकालकाया। अस्यामकालकायां स्थितौ भूत्वा योगी अहं ब्रह्मास्मि इति अनुभूयते। ब्रह्माविष्णुमहेशानां शरीराणि अपि ईदृशानि सन्ति यानि ब्रह्मज्योतिः केन्द्रबिन्दवो भूत्वा ब्राह्मणरेकरसत्वं व्यवहरन्ति। परञ्च पृथ्वीमण्डले ब्रह्मधारां प्रवाहिताय जीवन्मुक्ता परमावश्यका सन्ति। जीवन्मुक्ता एव गुरवो भवन्ति।

यावच्छुद्धदेहवन्तोमहात्मनो भविष्यन्ति तावदधिकं ब्रह्मज्योतेः प्रकाशः प्रसरति। यावदधिकं प्रकाशः प्रसरति तावदधिकम् अहं ब्रह्मास्मि इति अनुभूत्यात्मकसिद्धान्तोऽपि व्याप्यते।

यद्यपि स दिव्ययोगी स्थूलशरीरं परित्यजेत् उत मुक्तिशिखरे स्थितौ भूत्वा स्थूलशरीरमपि अकालकायायां विलीयेत्, अन्तकाले किमपि नावशिष्येत्, तदपि तस्याकालकायायां ब्रह्मलोकतः पृथ्वीलोकपर्यन्तं सर्वेषु स्तरेषु मण्डलेषु वा अहमेव सर्वमस्मि इत्यात्मकपरिव्यापकानुभूतिरूपीचेतनाऽवशिष्यते इति निश्चितम्। इयं विशेषता देवशरीरेषु न सम्भाव्यते यतो हि तेषां देवानामस्तित्वकेन्द्रः केवलमुपरिलोके एव वर्त्तते अधो नास्ति। ब्रह्मज्योतेः विस्तारस्तु ऊर्ध्वादूर्ध्वमधादधः सर्वत्रैव वर्त्तते। परञ्चायं विस्ताररूर्ध्वे अनावर्णितो वर्त्तते एवञ्चाधः क्रमशो विभिन्नाज्ञानवरणैर्युक्तो दृश्यते। महापुरुषेषु स्तरानुसारम् ऊर्ध्वादधः पर्यन्तम् इदमज्ञानवरणं न्यूनातिन्यूनं परिदृश्यते। इत्यात्मकव्यापकानुभूतिप्राप्तये दिव्यदेहस्य परमावश्यकता वर्त्तते।

मुद्राणां परमप्रयोजनम् - सर्वासां मुद्राणां परमप्रयोजनमिदं दिव्यदेहमेवास्ति। एतदर्थमेव प्रस्तुतप्रकरणे मुद्राणामौचित्यप्रदर्शनाद्भिन्नं दिव्यदेहप्राप्तिविषयकयोगपरम्परासु व्याप्तविभिन्न-योगिकक्रियाणां साङ्केतिकरीत्या वर्णनं क्रियते। विशेषज्ञानायाचरणाय च योग्यगुरुं प्रति गमनीयम्।

1. त्रिबन्धाभ्यासो विधेयः।

2. वायुनेति वायुधौतिश्च अत्यन्तावश्यके क्रिये स्तः।[49]

3. स्थूलाहारं न्यूनीकृत्य सूर्याग्निक्रियाद्वारा सूक्ष्माहारो विधेयः।

4. विवेकवैराग्यषट्सम्पत्तिमुमुक्षया युक्तो भवेत्।

5. गुरुमार्गनिर्देशे वसेत्।

एतद्वर्णनं पूर्वं जीवन्मुक्तमहापुरुषस्य स्थितिः कीदृशी भवति इति शास्त्ररीत्या प्रस्तूयते। जीवन्मुक्तमहापुरुषः ब्रह्माण्डातीतपरमज्योतिना संयुक्तेऽपि शरीरे स्थितौ भूत्वा सर्वां क्रियां सम्पादयित्वा सर्वेषु शरीरेषु सर्वत्र परमज्योतिदर्शनं विधीयते। तस्मिन् दृष्टौ सर्वप्रकारिक-बहिरान्तरिकभेदाः नावशिष्यते।

न प्रत्यग्ब्रह्मणोर्भेदं कदापि ब्रह्मसर्गयोः।
प्रज्ञया यो विजानाति स जीवन्मुक्त इष्यते॥[50]

अर्थात् जीवब्रह्मणोरेवञ्च ब्रह्मसृष्ट्योः भेदो यस्मिन् प्रज्ञया न समायाति सः जीवन्मुक्तः। सम्पूर्णसंसारमेव मे स्वरूपम्, इत्यात्मकानुभूतौ यस्य स्थितिः वर्त्तते, सः सम्पूर्णसंसारमीश्वरस्य क्रीडास्थलं मन्यते। सदैव ईश्वरेण पूर्णयुक्तो भवति। इत्यात्मको महापुरुषो जीवन्मुक्तो वर्त्तते।

पूर्वोक्तसम्पूर्णवर्णनं चिंगार तो ब्रह्मज्योतीति ग्रन्थतोभिप्रेरितं वर्त्तते। एतस्य ग्रन्थस्य रचयिता महायोगी स्वामिबुद्धपुरिवर्याः सन्ति। अयं दिव्ययोगी सम्प्रति अपि पाण्डुकेश्वरस्थले सशरीरं निवसति। विशेषजिज्ञासूनां कृते सदैव प्रस्तुतोऽयं महायोगी। तां प्रणतिपूर्वकं विरम्यते।

---

[49] 4.3.1 षट् कर्माणि द्रष्टव्याणि।

[50] आध्यात्मोपनिषद्

4.3 मुद्राणां सहायकावयवाः

मुद्राणां सुव्यवस्थितप्रासादे प्रवेशाय शरीरस्य स्थूलसूक्ष्मस्तरयोः समुचित-प्रक्रियापरिपालनेन सौविध्यं भवति। अस्यैव समुचितप्रक्रियापक्षस्य सञ्ज्ञा सहायकाऽवयवेति वर्त्तते। अस्यां दीर्घकालिकप्रक्रियायां मुद्रायां सहजप्रवेशाय षट् कर्माणि, आसनानि च प्रायः सर्वेषु योगसम्प्रदायेषु स्वीकृतानि सन्ति।

वस्तुतः शरीरशुद्धिः इत्यात्मकमहाकार्यस्य सम्पादनं षट्कर्मणा सम्पद्यते, एवञ्चासनेन शरीरे दृढत्वं समायाति। योगस्य प्रयोगपक्षे प्रारम्भे सति पक्षद्वयाणां दर्शनं दृश्यते। प्राणायामैरेव सर्वे मलाः प्रशुष्यन्ति, अतोऽन्यकर्मण आवश्यकता नास्ति इत्यपि याज्ञवल्क्यादीनामाचार्याणां मतं प्राप्यते।[51]

परन्तु अद्यत्वे भौतिकवादप्राबल्यत्वात् शरीरे स्थौल्यकफपित्तादीनां प्रभावो दृश्यते, एतदर्थं स्थूलादिदोषानामुपशमनपूर्वकमेव योगस्यान्यप्राणायामादिषु अवयवेषु प्रवेशनं समुचितं मन्ये।

षट्कर्मासनानि समाचरणेन वस्तुतो योगे प्रवेशाय अत्यन्तदृढाधारो निर्मीयते। एभिः साधकस्य परमलक्ष्यप्राप्तये अपूर्वसहयोगो जायते। परमलक्ष्यप्राप्तिक्रमे योगरीत्या आसनतः प्राणायामे प्रवेशाय एवञ्च प्राणायामतः प्रत्याहारे प्रवेशाय मुद्राणां परमौचित्यमिति पूर्ववर्णितप्रकरणेषु स्पष्टं कृतम्।

सम्प्रति, अस्मिनुपप्रकरणे मुद्राणां प्रासादे प्रवेशाय कथं षट्कर्मासनानि सहायकानि सन्तीति विवेच्यविषयः।

षट्कर्मणा देहशुद्धिः भवति, देहशोधनेन मुद्राणां विभिन्नोपक्रमे प्रवेशाय सुकरत्वं सम्पद्यते। वस्तुतः प्रचलितषट्कर्मणा तावत्प्रभावो नास्ति यावत्सिद्धपरम्परायां प्राप्तकर्मणा

---

[51]ह०प्र०, उ०स० – 2, श्लो०स० - 37

मुद्राणां प्रवेशने दरीदृश्यते। लौकिकषट्कर्मणा सामान्यतया सर्वेषु योगग्रन्थेषु प्राप्तषट्कर्मस्वरूपेणाधारो निर्मीयते, यैः प्रभावैः साधकः सिद्धपरम्परायां प्राप्तप्रक्रियां प्रविशति।

अस्मिन् कथनेऽपि काऽपि अतिशयोक्तिः न भविष्यति यत् सिद्धपरम्परायां प्राप्तविशिष्टरीतेः परिपालनेन मुद्रासु नैसर्गिकः प्रवेशः सम्भवति। अत्र नैसर्गिकशब्देन मुद्राविषयकविभिन्नाकृत्यादिकप्रपञ्चनिर्माणं विनाऽपि मुद्रायां गतिरवबोध्यम्।

एतासां क्रियापक्षीयप्रक्रियायां प्राप्तिः योगपरम्परायामेव सम्भवति, परन्तु आधुनिकयुगे बहवः सिद्धपरम्परायाः साधकाः सन्ति ये सर्वेषां कृते लोककल्याणाय एतादृशाः क्रियाः प्रस्तूयन्ते। गुप्ता तु वीर्यवती विद्या निर्वीया तु प्रकाशिता इत्यात्मकनिर्देशप्राप्तेऽपि गुरुजनैः लोककल्याणानाम्नि सिद्धक्रियाणां प्रदर्शनं इदमेव सूच्यते यत् ये अनधिकारिणः सन्ति ते क्रियापक्षस्य आंशिकानुकरणं कर्त्तुं शक्यन्ते। परञ्च यथार्थपक्षे तु तदेव प्रवेशो विधीयते यदा यमनियमविवेकवैराग्यमुमुक्षाभावानां समुदायो भवेत्। इत्यात्मकभावं मनसि निधायायं शोधकर्त्ताऽपि सामान्यरीत्या लोकप्रचलितषट्कर्माणां प्रदर्शनं कृत्वा मुख्यतया सिद्धपरम्परायां व्यक्तदिव्यकर्माणां प्रदर्शनं विधास्यते।

4.3.1 षट् कर्माणि

अस्मिन् प्रकरणे प्रमुखप्रयोगात्मकयोगग्रन्थेषु प्राप्तषट्कर्मणां सामान्यविधिना विषयं प्रस्तुत्य विशेषरीत्या योगपरम्परायां प्राप्तषट्कर्मणः स्वरूपप्रदर्शनमेव प्रमुखलक्ष्यं वर्त्तते। यतो हि षट्कर्मणां सामान्यस्वरूपाणां प्रचलनं लोके प्रायः सर्वत्र एव दरीदृश्यते। क्वचित्त्रुटिरपि अनुभूयते परञ्चाभ्यासाधिक्ये सति तस्याः क्षयं स्वयमेव कालक्रमेण जायते। अतोऽयं चिन्तायाः विषयो नास्ति।

अत्र तु मुख्यप्रश्नो वर्त्तते मुद्रायां षट् कर्माणि कथं सहायकानि भवन्ति, कथं मुद्रायाः मुख्यलक्ष्यप्राप्तिक्रमे एतानि सहायकानि भविष्यति? अस्तु सम्प्रति मुद्रायां षट् कर्माणि कीदृशानि सहायकानि भवन्ति इत्यात्मकभावं मनसि निधाय स्वकीयं विचारं प्रमाणैः सह प्रस्तौमि।

षट्कर्मणां सामान्यस्वरूपम् – हठयोगप्रदीपिकाघेरण्डसंहिताभ्यां दृष्ट्या षट्कर्मणां स्वरूपं प्रस्तूयते –

हठयोगप्रदीपिकायाम् –

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते।।[52]

1. धौतिकर्म – चतुरङ्गुलविस्तरितं पञ्चदशहस्तदीर्घञ्च वस्त्रम्, किञ्चिदुष्णजले सिक्तं कृत्वा गुरूपदिष्टमार्गेण किञ्चित्किञ्चिद्ग्रसेत्। द्वितीये दिने हस्तद्वयं तृतीये दिने हस्तत्रयं वस्त्रम् एवं दिनवृद्ध्या हस्तमात्रमधिकं ग्रसेत्। एतदनन्तरं दन्तमध्ये संलग्नं कृत्वा नौलिकर्मणोदरस्थवस्त्रं सम्यक् सव्यापसव्यं चालयित्वा शनैः शनैः तद्वस्त्रमुद्गिरेत्।

तत्फलम् – कासः, श्वासः, प्लीहः, कुष्ठञ्च रोगाः, विंशतिः कफरोगाश्च अनेन कर्मणा विनश्यते।[53]

---

[52] ह०प्र०, उ०स० – 2, श्लो०स० - 22
[53] ह०प्र०, उ०स० – 2, श्लो०स० – 24 - 25

घेरण्डसंहितायां धौतिकर्म चतुर्धा प्राप्यते – अन्तर्धौतिः, दन्तधौतिः, हृद्धौतिः, मूलशोधनञ्चेति।

(क) अन्तर्धौतिः अपि चतुर्विधा वर्त्तते – वातसारः, वारिसारः, अग्निसारः, बहिष्कृतञ्चेति।सामान्यरीत्या स्वरूपफलञ्च प्रस्तूयते –

1. वातसारः – काकचञ्चूवदास्येन शनैः शनैः वायुं पिबेत्। कुम्भकं कृत्वा, नौल्यादिरीत्या उदरे वायोः चालनं कर्त्तव्यम्, तत्पश्चात् शनैः शनैः मुखात् रेचयेत्।

तत्फलम् – जठराग्निः प्रवर्द्धते, देहनिर्मलं करोति, सर्वरोगाः क्षीयन्ते।

2.वारिसारः – लोके इयं क्रिया शङ्खप्रक्षालननाम्नापि प्रसिद्धा वर्त्तते। आकण्ठं जलं पीत्वा, ताडासन-तिर्यक्ताडासन-कटिचक्रासन-तिर्यक्भुजङ्गासनोदराकर्षणासनानि समभ्यस्य अधो-मार्गतो जलस्य रेचनं कुर्यात्।

तत्फलम् – शरीरं शोधयति, जठराग्निः प्रवर्द्धते, रक्तशोधने सहायिकेयं क्रिया, श्वसनमधुमेहान्त्रशिरोवेदनामुखनासिकाकण्ठजिह्वादन्तरोगेषु अपि लाभकारी।

3.अग्निसारः –नाभिं मेरुपृष्ठे शतवारं कारयेत्। इयं क्रिया रेचनावस्थायां समभ्यसेत्।

तत्फलम् – जठराग्निः वर्द्धते, देवदेहप्राप्तयेऽपि इयं मुद्रा विशिष्टा वर्त्तते।

4.बहिष्कृतान्तः – काकमुद्रायां वायुं पात्वा अर्धप्रहरपर्यन्तम् उदरे धारयित्वा मलद्वारतो रेचयेत्। इयं क्रिया सर्वसामान्यानां कृते नास्ति सम्भवम्।

तत्फलम् – पूर्वोक्तानि सर्वाणि फलानि सम्प्रायते। बहिष्कृतान्तधौतिवर्णनक्रमे प्रक्षालनरीतेरपि वर्णनं प्राप्यते। प्रक्षालनविधिः– नाभिमग्नो जले स्थितो भूत्वा शक्तिनाडीं गुदामार्गतो निष्कास्य कराभ्यां मलविसर्जनपर्यन्तं नाडीं क्षालयेत्। प्रक्षाल्य नाडीं पुनः गुदामार्गतो वेशयेत्। अर्द्धप्रहरपर्यन्तं यावत् धारणाशक्तिः न सिद्ध्यति तावत् इयं क्रिया नैव सिद्ध्यति।

वैशिष्ट्यम्– दिव्यदेहप्राप्तये इयं क्रिया विशिष्टा वर्त्तते।

(ख) दन्तधौतिः –दन्तमूलम्, जिह्वामूलम्, कर्णरन्ध्रयोः द्वयोः कपालरन्ध्रञ्च पञ्चविधात्मकेयं दन्तधौतिः भवति। इदं विषयः प्रायः सर्वत्रैव प्राप्यते अतः साङ्केतिकरीत्या एव प्रस्तूयते।

(ग) हृद्धौतिः – दण्डवमनवासेत्यात्मकत्रिविधरीत्या हृद्धौतिः भवति।

(घ) मूलशोधनम् – हर्द्रादण्डेन उत मध्यमाङ्गुलिना गुह्यस्थानं पुनःपुनः वारिणा यत्नेन क्षालयेत्।

(2) बस्तिकर्म –बस्तिकर्मणः प्रकारद्वयं शास्त्रेषु प्राप्यते जलस्थलभेदेन।

(क) जलबस्तिविधिः – हठयोगप्रदीपिकानुगतनाभिपरिमाणे जले गुदे वंशनालं गृहीत्वा उत्कटासनेऽवस्थिते सति वंशनालद्वारा जलम् आकुञ्चयेत्। नौलिकर्मणा चालयित्वा जलस्य रेचनं कर्त्तव्यम्।

तत्फलम् – गुल्मप्लीहजलोदरवातपित्तकफोद्भवाः रोगा अनया विनश्यन्ति।

घेरण्डसंहितायाम् – द्विविधात्मकं बस्तिकर्म जलशुष्कञ्च। जलबस्तिकर्म तु हठयोगप्रदीपिकावत् एव वर्त्तते।

(ख)स्थलबस्तिविधिः –भूमौ पश्चिमोत्तानेऽवस्थिते सति अश्विनीमुद्रया शनैः शनैः पायुम् आकुञ्चयेत् प्रसारयेच्च।

तत्फलम् – प्रमेहम्, उदावर्त्तम्, क्रूरवायुञ्च निवारयेत्। रूपलावण्यमभिवर्द्धते इति जलबस्तिफलम्। आमवातं काष्ठदोशश्च स्थलबस्तिफलम्।

(3) नेतिः – यावता सूत्रेण सम्यक् नेतिकर्म भवेत्तावद्ग्राह्यं सूत्रं सुस्निग्धं कृत्वा नासानाले प्रवेशयेत्। मुखात् निर्गमयेत् सूत्रं शनैः शनैः चालयेत् इति नेतिकर्म।

तत्फलम् – कपालनासिके च शोधिका, दिव्यदृष्टिप्रदायिनी स्कन्धसन्धिक्षेत्रस्योपरिभागस्य रोगसमूहान् विनिश्यति।

घेरण्डसंहितायाम् –प्रयोगपक्षस्तु पूर्ववत् एव।

तत्फलम् – खेचरीसिद्धौ सहायिका, कफदोषनासिका च।

नेतिकर्मान्ते घेरण्डे लौलिकीकर्म (नौलिकर्म) प्राप्यते एवञ्च हठोयोगप्रदीपिकायां त्राटकं प्राप्यते। हठयोगरीत्या वर्ण्यते।

(4) त्राटकम् –एकाग्रचित्तो भूत्वा सूक्ष्मलक्ष्यमश्रूणा पतनपर्यन्तं पश्येत् इति त्राटककर्म।

तत्फलम् – नेत्ररोगाणां शमनं भवति, तन्द्रादीनां नाशनं भवति।

घेरण्डसंहितायाम् – प्रयोगपक्षस्तु एतद्ववेदव वर्त्तते।

तत्फलम् – शाम्भवीसिद्धौ सहायिका, नेत्ररोगनाशिका, दिव्यदृष्टिदायिका चेयं क्रिया।

(5) नौलिः – नतौ स्कन्धौ अमन्दावर्तवेगेन उदरं दक्षिणवामभागयोः भ्रामयेत् इति सामान्यतया नौलिकर्म भवति।

तत्फलम् – मन्दाग्निः विनश्यति, जठराग्निः वर्द्धते। त्रिदोषनाशिनी, हठक्रियायां सर्वोपरि इयं क्रिया।

घेरण्डसंहितायाम् – प्रयोगस्तु एतद्वत् एव फलञ्च।

(6) कपालभातिकर्म – लोहकारस्य भस्त्राग्नेर्धमनसाधनीभूतं चर्म तद्गतसम्भ्रमेणामन्दौ रेचनपूरकौ इति कपालभातिकर्म।

तत्फलम् – कफदोषविशोषणीयं क्रिया।

घेरण्डसंहितायाम् –त्रिविधात्मिका कपालभातिः – वातक्रमः, व्युत्क्रमः, शीत्क्रमश्चेति।

1. वातक्रमः –इडया पूरयेद्वायुं पिङ्गलया शनैः शनैः रेचयेत्। पुनः पिङ्गलया पूरयेत् वायुं इडया रेचयेत्। पूरकरेचनकर्म अत्यन्तशनैः शनैः कर्त्तव्यम्। लोके अनुलोम-विलोमाख्या प्रसिद्धा।

तत्फलम् –कफदोषं निवारयति।

2. व्युत्क्रमः –नासाभ्यां जलमाकृष्य वक्त्रेण रेचयेत्, पुनः मुखात् जलमाकृष्य नासाभ्यां रेचयेत्।

तत्फलम् –श्लेष्मदोषं निवार्यते।

3. शीत्क्रमः –वक्त्रेण शीत्कृत्य जलं पात्वा नासानालैः विरेचयेत्।

तत्फलम् –वार्द्धक्यम्, ज्वरः, कषदोषश्च नैव जायते।

घेरण्डसंहितानुसारिषट्कर्माणि

1	**धौतिः**	अन्तर्धौतिः – 1. वातसारः 2. वासिसारः 3. अग्निसारः 4. बहिष्कृतः	दन्तधौतिः – 1. दन्तमूलम् 2. जिह्वाशोधनम् 3. कर्णधौतिः 4. कपालरन्ध्रधौतिः	हृद्धौतिः– 1. दण्डधौतिः 2. वमनधौतिः 3. वासधौतिः	मूलशोधनम् (गणेशक्रिया)
2	**बस्तिः**	जलबस्तिः	स्थलबस्तिः	वायुबस्तिः	
3	**नेतिः**	सूत्रनेतिः			
4	**नौलिः**	वामनौलिः	दक्षिणनौलिः	मध्यनौलिः	
5	**त्राटकम्**				
6	**कपालभांतिः**	वातक्रमकपालभांतिः	व्युत्क्रमकपालभांतिः	शीतक्रमकपालभांतिः	

सिद्धगणसेवितवायुनेतिः[54]

वर्त्तमानयुगे योगबहिरङ्गानाम् आसनप्राणायामषट्कर्मणां प्रचाराधिक्यो वर्त्तते। परञ्च नित्यं योगस्य बहिरङ्गस्यानुष्ठानरतवन्तोऽपि योगान्तरङ्गे धारणाध्यानसमाधिषु न युज्यन्ते। एतेन स्पष्टमेव यत् खलु आसनप्राणायामषट्कर्माचरणे त्रुटिरुत साधनायां न्यूनत्वं वर्त्तते। आसननाम्नि व्यायामस्य प्राबल्यम्, प्राणायामस्थाने अर्धपूरकरेचकयोः दर्शनम्, षट्कर्मणां प्रचाराधिक्यं तद्वत् नास्ति यद्वत् आसनप्राणायमौ स्तः, परञ्च स्थितिः एतस्यापि आसनप्राणायामवत् एव दृश्यते। मुद्राणां नाम्नि तु अत्यन्तहासपूर्णप्रक्रमोऽवलोक्यते।

अस्मिन्नुपप्रकरणे दुर्लभसाधनानां रहस्योद्घाटनं सिद्धान्तानां चर्चा ममोद्देश्यं नास्ति, परञ्च केवलं सङ्केतरीत्या इदं स्पष्टं कर्त्तुमिच्छामि यत् योगस्यान्तरङ्गे धारणाध्यानसमाधौ प्रवेशाय सैद्धान्तिकसाधनानां साङ्गोपाङ्गाभ्यासं विना तज्जनितसिद्धिपक्षे काल्पनिकमार्गे

[54]कु०अ०शि०, त्रि०पत्रिका, पृ०स० – 8, अप्रैल - 2020

नैव गन्तव्यम्। वस्तुतः साधनानां पूर्णत्वं तु साधनाभ्यासबले एव सम्भाव्यते, इयमेका दीर्घकालिकप्रक्रियाऽपि भवितुं शक्यते परञ्च साधनायाः रहस्यादीनां किञ्चिदवबोधेन व्यर्थस्य भ्रमात्मकपरिगमनादवरक्षितुं शक्यते।

सर्वेषां योगानुष्ठानानां परमोद्देश्यं तु स्वात्मसाक्षात्कार एव वर्त्तते। योगैश्वर्याणां स्थितिः समाधिः साधनानां प्रकाश एव न तु साध्यमवबोध्यम्। यावत् पर्यन्तं मनःप्राणयोः बहिर्मुखत्वं वर्त्तते तावत्पर्यन्तं सुषुम्नायां प्राणानां गतिः नैव सम्भाव्यते। यस्मिन् हृदि मृत्युञ्जयपर्यन्तं व्यापकलक्ष्यं नास्ति तेषां कृते वक्ष्यमाणसाधनायाः किमौचित्यम्? वस्तुतः लक्ष्योदात्तत्वेन साधके साधनायां क्रमिकतया प्राप्तविचित्रानुभूतिना प्रसादविषादभावत्वात् विरतिः नैव जायते। दीर्घकालिकनैरन्तर्याभ्यासेनैवान्तःकरणस्य शुद्धिः विधीयते।

सम्प्रति दिव्यवायुनेति वायुधौतिविशिष्टनौलिक्रिया च विवृणुते। वायुनेतिः चरणत्रये निरूप्यते।

प्रथमचरणम्– प्रारम्भिकाभ्यासे त्रिचतुस्सूत्राणि स्वीकर्त्तुं शक्यते। कालानन्तरेण 10 - 15 सूत्राणि अपि ग्रहीतुं शक्यन्ते। सूत्राणां दीर्घत्वं प्रारम्भे 3 – 4 हस्तपर्यन्तम् एवञ्च अभ्यासाधिक्ये 6–7 हस्तुपर्यन्तमपि समुचितं भविष्यति। अस्यां नेतिक्रियायां सूत्रमपि विशेषमस्ति। सामान्यस्निग्धं ग्रन्थरहितञ्च सूत्रमेवात्र प्रयोगितव्यम्।

अस्यां प्रयोगप्रक्रियायां सूत्रं ऊष्णजले उत ऋत्वनुसारं सामान्यजले सुसिक्तं कृत्वा, सूत्रस्य एकं भागम् अङ्गुलिना तस्मिन् नासिकाछिद्रे प्रवेशितव्यं यस्मिन् प्राणगतिस्तीव्रा वर्त्तते। उदाहरणे वामछिद्रो गृह्यते। तर्हि, दक्षिणछिद्रं पिधाय वामछिद्रतः तीव्रपूरकं करणीयम्। अनेन वाममार्गतः सूत्रं मुखे समागमिष्यति, अभ्यासेनैवेयं क्रिया सम्पद्यते। हस्तद्वयपर्यन्तं सूत्रं मुखात् बहिःकरणाय तेन मार्गतोऽर्थात् वामार्गतः एव नैकवारं पूरयेत्। यदा इयं सम्पद्यते तर्हि मुखात्बहिरागमितसूत्रस्य प्रारम्भभागं दक्षिणहस्तेन एवञ्च वामहस्तेन नासिकाछिद्रस्थ-सूत्रस्यारम्भभागं ग्रहणीयम्।

सम्प्रति, दक्षिणनासाछिद्रमवरुद्धमुखात् पूरकं विधेयं, सूत्रं मुखे समागमिष्यति। तर्हि, वामनासाछिद्रतः रेचनीयम्, सूत्रं वामतो निस्सरति। एवं विधिना मुखनासिकयोः समागमितसूत्रयोः प्रारम्भिकभागयोः हस्ताभ्यां धारयित्वा पूरकरेचकद्वारा नैकधाः मुखात् नासिकायाम्, नासिकातः मुखे च चालयेत्।

2. एतस्या एव सम्पूर्णक्रियायाः आचरणं वामनासिकावरुद्ध्य दक्षिणनासाछिद्रतो मुखतश्च करणीयम्।

3. सम्प्रति दक्षिणनासाछिद्रतः पूरकं कृत्वा सूत्रं मुखे प्रेषणीयम्। इदानीम्, मुखाद्बहिर्न कृत्वा, दक्षिणमवरुद्ध्य वामनासाछिद्रतो वेगपूर्वकं रेचयेत्। अभ्यासाधिक्ये सति सूत्रमारम्भभागो वामनासाछिद्रतो बहिस्समागमिष्यति। यदा द्वाभ्यां नासाछिद्राभ्यां सूत्रस्य प्रारम्भिकभागौ बहिरागमिष्यतः तर्हि हस्तद्वयेन सूत्रभागौ धारयित्वा वामेन पूरयेत्, तदा सूत्रं दक्षिणे आगमिष्यति। सम्प्रति दक्षिणेन रेचयेत् तदा सूत्रं दक्षिणतो बहिरागमिष्यति। एवं रीत्या दक्षिणतो वामे, वामतो दक्षिणे च प्राणविधिना नैकवारं सूत्रं चालयेत्।

4. क्वचिदभ्यासानन्तरं द्वयोः छिद्रयोः प्राणपूरकरेचनदृष्ट्या पूर्णोद्घाटनमनुभूयते। तदा द्वाभ्यां छिद्राभ्याम् एकैव एकस्मिन् काले एव पूरयेत्। अनया पूरकक्रियया सूत्रं मुखे समागमिष्यति। कण्ठाद्ध्वनिः पूरकं रेचयित्वा मुखाद्बहिः करणीयम्। पुनः मुखात् पूरयित्वा नासाभ्यां रेचनीयम्। इयं क्रियासकृत्करणीया। द्वाभ्यां पूरयित्वा क्वचिदेकनासामार्गतोऽपि बारम्बारं रेचनं कर्त्तुं शक्यते। प्रारम्भे पूर्वोक्तसकलक्रियायाः आचरणं नैव सम्भाव्यते। नियमिताभ्यासेनैव एतासां सर्वासां क्रियाणामाचरणं साफल्यते। केवलं पुस्तकपठनपूर्वकमाचरणेन अत्यन्तं काठिन्यम् अनुभविष्याति अतो योग्यमार्गदर्शने एव क्रिया करणीया।

द्वितीयचरणम्– अत्र तस्यैव साधकस्य गतिः यः खेचरीमपि अभ्यस्यते। मुखनासिकासंयोगक्षेत्रे सहजरीत्या जिह्वां प्रवेश्य, ऊर्ध्वराजदन्तादधोराजदन्तान् सम्पीड्य

प्रथमचरणीयासकला क्रिया करणीया। केवलं मुखे सूत्राकर्षणस्य क्रियाः न भविष्यति जिह्वायाः मुखनासिकासंयोगक्षेत्रे विद्यमानत्वात्।

तृतीयचरणम् – दृष्टिसंयोजनरीत्या प्रथमद्वितीयचरणयोः क्रियाणामाचरणं विधेयम्। अर्थात् भ्रूवोर्मध्ये दृष्टिं संस्थाप्य, सूत्रस्यारम्भभागे विना ग्रीवाभ्रमणेन दर्शनं दृढयेत्। सम्प्रति पूरकरीत्या सूत्राकर्षणे सति नेत्रेऽपि सूत्रेण सह अन्तः आकर्षयेत्। रेचने सति सूत्रेण सहैव नेत्रयोः बहिर्विकासो विधेयः। इयं क्रिया नैकधा कुर्यात्।

इयं क्रिया वायुवेगेन, कण्ठतः नासाछिद्रपर्यन्तं मन्द्राच्च सप्तकवत् स्वरपूरयित्वा करणीया। एवञ्चोड्डीयानमूलबन्धश्चाचरेत्। तृतीयचरणस्य क्रियारत्यन्तोन्नत-स्तरीयाः सन्ति। एतासाम् आचरणं स एव कर्त्तुं शक्यते, यस्य लक्ष्यं मनःप्राणेन्द्रियाणि अन्तर्मुखत्वम् ऊर्ध्वगतिप्रदानं वा वर्त्तते। गम्भीरसाधको यदि एताः मुद्राः सश्रद्धया नियमिततयाभ्यस्यति, तथा च एताभिः सह जपध्यानात्मचिन्तनैः मनःपरमलक्ष्ये संयोज्यने तत्परो भवति, तर्हि देवदुर्लभखेचरीशाम्भवीशक्तिचालन्यादिमुद्राणां प्रादुर्भावोऽपि सहजमेव सम्भविष्यति। देवदुर्लभसप्तसप्तकीयस्वरसाधनायामपि नैसर्गिकगतिः सम्पद्यते। तदाल्पमार्गदर्शनेनाऽपि आन्तरपथं प्रकाशयति।

प्रस्तुतक्रियायाः वैशिष्ट्यम् –प्राणमनसोः बहिर्मुखिधाराः स्थूलतः सूक्ष्मं प्रति विस्तार्यते। प्रस्तुतनेतिरीत्या प्राणापानयोराकर्षणनिकर्षणात्मकः प्राणायाम एव विधीयते। वस्तुतः सामान्यप्राणायामः इयं क्रियात्यधिकप्रभावी वर्त्तते। यतो हि प्राणायामस्य क्रमे वायुविकिरणं प्रायः सर्वदिशायां सम्पद्यते, परञ्चात्र सूत्रमाध्यमेन क्रियासम्पादनेन वायुधारा बध्नाति। वायुधाराऽविकरणेन पूरकरेचकरीत्या यावत्पर्यन्तं सूत्रं गतिः करोति तावत्पर्यन्तं वायुरपि गतिः करोति। यथा यन्त्राश्रितजलस्य प्रक्षेपणं बहुदूरं सम्भाव्यते, तद्वदेवात्रापि सूत्राश्रितक्रिया सम्पादनेन वायोः गतिः भ्रूमध्यं प्रति तीव्रतया सम्भवति। वायोः विजयेन योगी सर्वं जेतुं कर्तुं शक्यते। इयं क्रिया योगपरम्परायां महाश्रद्धया पूज्यते। इयं क्रिया लौकिकनेतिक्रियायारेव

व्यापकस्वरूपं वर्त्तते। अनया योगसाधनायामप्रतिहतगतिः जागर्ति। अभ्यासेनैव एतस्याः प्रभावं ज्ञातुं शक्यते। लौकिकनेतिक्रियायाः प्रभावः स्थूलस्तरे एवाधिको दृश्यते, इयं त्रुटिः पूर्णा नास्ति अपितु वायुनेतिक्रियायामेव एका सहायिका इति मन्ये।

वायुधौतिः

लौकिकवस्त्रधौतिक्रियास्वरूपे अस्माभिः वस्त्रं ग्रस्यते। परञ्चात्र वायुधौतिक्रियां वायुनेतिवद् वायुरीत्या सूत्राणां समूहस्य ग्रसनं क्रियते।

प्रक्रियास्वरूपम् – वायुनेतिवदेव सूत्रं निर्मीयात्रापि वायुनेतिद्वारा नासामार्गद्वयमुद्घाट्य सम्प्रति किञ्चद्विशिष्टप्रयोगः योजनीयः। यदा वायुनेतिना नासामार्गद्वयं पूर्णरूपेण क्रियाशीलत्वमुपेति तर्हि ग्रीवां किञ्चित्पृष्ठं कृत्वा, ऊर्ध्वहस्तेन सूत्रस्यारम्भभागं गृह्यात्। सूत्रस्य द्वितीयप्रारम्भभागस्तु नासाछिद्रतो बहिर्वर्तत्येव। इदानीम्, कण्ठं सङ्कल्पपूर्वकपूर्णमुद्घाट्य कण्ठध्वनिना सह पूरयेत्, सूत्रं कण्ठे समागमिष्यति। यदा प्रायः सम्पूर्णमेव सूत्रं मुखे आयाति तर्हि किञ्चित् सूत्रं मुखेऽवशिष्य, ग्रीवाम् अग्रे नतीकृत्य बलपूर्वकं नासाछिद्रतः सूत्रस्य द्वितीयारम्भभागस्य बहिर्निष्कासनं कुर्यात्। बारम्बारमित्थमेव चालयेत्। इयमेव वायुधौतिक्रिया विभिन्नसिद्धिसम्प्रदायेषु प्रसिद्धा। अनया धौतिविषयकप्राप्तयोगग्रन्थेषु फलश्रुतिः तु सिद्धयते एव तया सह योगमुद्रायाः आविर्भावेऽपि इयं क्रिया विशिष्टा मन्ये। शरीरे अत्यधिकप्राणिकक्रियाप्रभावात् स्वयमेव प्राणेषु स्थैर्यम्, मनोनिग्रहञ्च सम्पद्यते।

विभिन्नयोगिकमुद्रायाः यथा खेचरीविपरीतकरणीशक्तिचालन्यादीनां जागरणं सम्पद्यते। त्रिबन्धस्यात्रापि विशिष्टप्रयोजनं वर्त्तते। योग्यगुरुनिर्देशे एककर्त्तव्या अन्यथा दारुणदुःखदायी अपि भवितुं शक्यते।

महानौलिकर्म

लौकिकनौलिकर्मवत् एव अत्रापि सव्यापसव्ये आनन्दावर्त्तवेगेन तुन्दं चालयेत् परञ्चात्र लौकिकक्रियायं किञ्चिद् संयोजनीयम्।

प्रक्रियास्वरूपम् – सामान्यनौलिकर्मणि समागत्य एतस्य किञ्चिदभ्यासानन्तरे सम्प्रति कण्ठतो वायोः पूरकं कुर्यात्। प्रयासः करणीयः यत् सम्पूर्णनौलिस्थितिक्रमे काऽपि च्युतिः न भवेत्। इयं क्रिया नातिसामान्या। अपितु बारम्बारमभ्यासे सति अत्र स्थितिः नातिसरला। परञ्च कालक्रमेणाभ्यासाधिक्ये सति यथा रेचके नौलिः सम्पद्यते तद्वदेव पूरकेऽपि सम्भविष्यति। एतदर्थं सामान्यनौलिक्रमेऽवस्थिते सति, खेचरीं समार्च्य कण्ठतोऽत्यन्तमन्दवेगेन किञ्चिद् वायुं पूरयेत्। शनैः शनैः कालक्रमेणेयं क्रिया सम्पद्यते।

(2) श्वासपूरके यथाऽभ्यसिताः तद्वदेव श्वासरेचकेऽपि प्रयासः करणीयः। खेचरीशाम्भवे विना इयं नैव सम्भाव्यते इति योगगुरुवर्याणामभिमतम्।

(3) आन्तरकुम्भकेऽपि एतस्यारभ्यासः प्राप्यते। अस्यां महानौलिक्रियायां खेचरीशाम्भवीबन्धत्रयनेतिधौत्यादिसर्वाः क्रियाः विलीयते। एकस्यारभ्यासेन सर्वा क्रिया सम्पद्यते। इत्थमपि वक्तुं शक्यते, इयं क्रिया तदेव सम्भाव्यते यदान्याः सर्वक्रियाः साधके सहजेन प्रारभ्यते। एतासु साधनासु मन्त्रश्वासयोगत्वात् शरीररूपीब्रह्माण्डस्य प्रतिस्तरं प्रवेशो विधीयते। अभ्यासादेव प्रभावं ज्ञातुं शक्यते। तदेवोच्यते –

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते॥
न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः॥[55]

[55]ह०प्र०, उ०स० – 1, श्लो०स० – 65 - 66

षट् कर्माणि

क्र०स०	हठरत्नावली	हठयोगप्रदीपिका	सिद्धजनसेवितदिव्यक्रिया
1	चक्री	धौतिः	वायुनेतिः
2	नौलिः	वस्तिः	वायुधौतिः
3	धौतिः	नेतिः	महानौलिः
4	नेतिः	नौलिः	
5	वस्तिः	त्राटकः	
6	गजकरणी	कपालभांतिः	
7	त्राटकः		
8	कपालभांतिः		

4.3.2 आसनम्

(क) आसनवैशिष्ट्यम् –

स्वस्थशरीरे एव स्वस्थमनः स्वस्थात्मा च निवसति। शरीरस्वास्थ्येनैव पुरुषार्थचतुष्टयेषु मनुष्यः प्रवर्त्तते। स्वस्थशरीरमाध्यमेनैव ईश्वराराधना भौतिककर्म्मसम्पादनञ्च भवति। स्वस्थशरीरस्य परिचायकाः – शरीरपुष्टिः, अवयवदार्ढ्यम्, जठराग्निप्रदीप्तता, मनसः इन्द्रियाणाञ्च प्रसन्नता, शरीरस्वास्थ्यञ्च सन्ति। भगवत्पतञ्जलिना तृतीययोगाङ्गत्वेन आसनानि गृह्यन्ते। किन्तु कैश्चन आचार्य्यैः आसनं प्रथमाङ्गमिति स्वीक्रियते, उच्यते च –

आसनं प्राणसंयामः प्रत्याहारोऽथ धारणा।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट्[56]॥ इति॥

हठयोगेऽप्यासनं प्रथमाङ्गत्वेन प्रकीर्त्तितम् –

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते।
कुर्य्यात्तदासनं स्थैर्य्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्[57]॥ इति॥

एवञ्च हठयोगाभ्यासक्रमेऽप्यासनं प्रथमतया गण्यते –

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यकरणं तथा।
अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे[58]॥ इति॥

अर्थात् हठयोगे आसनानि, नानाविधं कुम्भकम्, महामुद्रादीनि च विधाय नादानुसन्धानं करणीयम्। उपनिषत्सु पञ्चदशाङ्गयोगे आसनं सप्तमं स्थानं लभते, अष्टाङ्गयोगे तु तृतीयम्। एतैः प्रमाणैः आसनानामुपयोगिता तत्माहात्म्यञ्च स्पष्टीभवति। हठयोगे आसनानां आदौ ग्रहणात् योगसाधनार्थमेतेषामभ्यासोऽतीवावश्यकरिति सिद्ध्यति।

[56] गो०श० श्लो० सं० 4
[57] ह०प्र० श्लो० सं० 1/17
[58] ह०प्र०श्लो० सं० 1/56

(ख) किं नाम आसनम् ? –

आसनं नाम उपवेशनम्। लोके गोलाकारवस्त्रम्, चतुर्भुजाकारवस्त्रञ्चापि आसनमिति व्यवह्रियते। तथा च आसन्दिकामपि आसनमिति कथ्यते लौकिकैः। तस्माल्लोके उपवेशनाधारसाधनस्य आसनमिति सञ्ज्ञाऽस्ति। शास्त्रे तु शरीरतदवयवविशेषस्थितिः आसनमित्यभिधीयते। श्वेताश्वतरोपनिषदि '--------न्नतं स्थाप्य समं शरीरम्'[59] इत्यादिषु योगासनोल्लेखः उपलभ्यते। मण्डलब्राह्मणोपनिषदि आसनानि निरूप्यन्ते –

'सुखासनवृत्तिश्चिरवासश्चैवमासननियमो भवति'[60]॥ इति॥

तथा च

सुखेनैव भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्मचिन्तनम्।
आसनं तद्विजानीयादन्यत्सुखविनाशनम्[61]॥ इति॥

तस्मात् सुखपूर्वकं परब्रह्मणः ध्याने नैरन्तर्य्येणोपवेशनमेव आसनमिति निष्क्रियते। तदेवोच्यते योगसूत्रेऽपि –'स्थिरसुखमासनम्'[62] इति।

(ग) आसनप्रकाराः –

आसनानां सङ्ख्या तद्भेदानां विषये उपनिषत्सु मतभैन्यं दरीदृश्यते। तेषां नामोल्लेखपुरस्सरमधो निर्दिश्यते –

- योगचूड़ामण्युपनिषदि[63]– सिद्धासनम्, कमलासनञ्च।
- योगकुण्डल्युपनिषदि[64]– पद्मासनम्, वज्रासनञ्च।
- अमृतनादोपनिषदि[65]– पद्मासनम्, स्वस्तिकासनम्, भद्रकासनञ्च।

---

[59]श्वे०उ० 2/8
[60]म०ब्रा०उ० 1/1/5
[61]ते०बि०उ०
[62]यो०सू० 2/46
[63]यो०चू०उ० 3
[64]यो०कु०उ० 1/4
[65]अ०ना०उ० 18

- ध्यानबिन्दूपनिषदि[66], योगतत्त्वोपनिषदि[67]– सिद्धासनम्, पद्मासनम्, सिंहासनम्, भद्रासनञ्च।
- शाण्डिल्योपनिषदि[68]– स्वस्तिकासनम्, गोमुखासनम्, पद्मासनम्, वीरासनम्, सिंहासनम्, भद्रासनम्, मुक्तासनम्, मयूरासनञ्च। तस्मिन् उपनिषदि[69] अग्रे नवमासनमप्युल्लिख्यते – सिद्धासनमिति।
- दर्शनोपनिषदि[70]– स्वस्तिकासनम्, गोमुखासनम्, पद्मासनम्, वीरासनम्, सिंहासनम्, भद्रासनम्, मुक्तासनम्, सुखासनञ्च।
- वराहोपनिषदि[71]– चक्रासनम्, पद्मासनम्, कूर्मासनम्, मयूरासनम्, कुक्कुटासनम्, वीरासनम्, स्वस्तिकासनम्, भद्रासनम्, सिंहासनम्, मुक्तासनम्, गोमुखासनञ्च।
- त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषदि[72] - चक्रासनम्, पद्मासनम्, कूर्मासनम्, मयूरासनम्, कुक्कुटासनम्, वीरासनम्, स्वस्तिकासनम्, भद्रासनम्, सिंहासनम्, मुक्तासनम्, गोमुखासनम्, योगासनम्, बद्धपद्मासनम्, उत्तानकूर्मासनम्, मयूरासनम्, धनुरासनम्, पश्चिमोत्तानासनञ्च।

शास्त्रेषु उपलब्धप्रमुखाणां चतुरशीतिसङ्ख्यात्मकानाम् (84) आसनानां नामानि लिख्यते, तानि यथा –

---

[66]ध्या॰बि॰उ॰ 43
[67]यो॰त॰उ॰ 29
[68]शाण्डि॰उ॰ 1/1/3
[69]शाण्डि॰उ॰ 1/3-13
[70]द॰उ॰ तृतीयखण्डारम्भे
[71]व॰उ॰ 5/15-17
[72]त्रि॰ब्रा॰उ॰ 2/34-52

चतुरशीतिः आसनानि

1. पद्मासनम्	2. सिद्धासनम्	3. स्वस्तिकासनम्
4. सुखासनम्	5. वीरासनम्	6. भद्रासनम्
7. वज्रासनम्	8. नौकासनम्	9. शवासनम्
10. अद्धासनम्	11. ज्येष्टिकासनम्	12. मकरासनम्
13. सिद्धायोन्यासनम्	14. उत्कटासनम्	15. शशाङ्कासनम्
16. मार्जार्यासनम्	17. मृगासनम्	18. प्रणामासनम्
19. सूर्य्यनमस्कारासनम्	20. उष्ट्रासनम्	21. सुमेर्वासनम्
22. व्याघ्रासनम्	23. नाभ्यासनम्	24. कटिचक्रासनम्
25. ताड़ासनम्	26. लोलासनम्	27. मेरुपृष्ठासनम्
28. उत्तानासनम्	29. कोणासनम्	30. दोलासनम्
31. मत्स्यासनम्	32. पवनमुक्तासनम्	33. हृदयस्तम्भासनम्
34. कुक्कुटासनम्	35. तोलाङ्गुलासनम्	36. भुजङ्गासनम्
37. शलभासनम्	38. धनुरासनम्	39. ग्रीवासनम्
40. कन्धरासनम्	41. सेत्वासनम्	42. शीर्षपादासनम्
43. अर्धचन्द्रासनम्	44. पृष्ठासनम्	45. गोमुखासनम्
46. मेरुवक्रासनम्	47. शीर्षासनम्	48. कपाल्यासनम्
49. सर्वाङ्गासनम्	50. गरुड़ासनम्	51. वकासनम्
52. पर्वतासनम्	53. मेरुदण्डासनम्	54. वशिष्ठासनम्
55. नटवरासनम्	56. नटराजासनम्	57. पूर्णमत्स्येन्द्रासनम्
58. कूर्मासनम्	59. धनुराकर्षणासनम्	60. वृश्चिकासनम्
61. मयूरासनम्	62. हनुमानासनम्	63. ब्रह्मचर्य्यासनम्
64. मूलबन्धासनम्	65. गोरक्षासनम्	66. अष्टवक्रासनम्
67. हलासनम्	68. योगमुद्रासनम्	69. खगासनम्
70. ध्रुवासनम्	71. तुलासनम्	72. मण्डूकासनम्
73. शुतुरमुर्गासनम्	74. हंसासनम्	75. हस्तपादगुप्तासनम्
76. जानुशिरासनम्	77. पादतलसंयुक्तमूर्द्धास्पर्शासनम्	78. योगासनम्
79. लतासनम्	80. कन्दपीड़ासनम्	81. नाभिपीड़ासनम्
82. समकोणासनम्	83. द्विकोणासनम्	84. त्रिकोणासनम्

उपर्य्युक्तासनानां संस्थानावयवग्रन्थीनाञ्च सम्बन्धवशादपि गणः क्रियते। यथा –

(घ) संस्थानसम्बद्धासनानि –

1. श्वसनसंस्थानम् –एकनासिकाघर्षणम्, कपालभातिप्राणायामः, पद्मासनम्, स्वस्तिकासनम्, सिद्धासनम्, मत्स्यासनम्, भुङ्गासनञ्च।

2.रुधिराभिसरणसंस्थानम् –शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, उत्तानपादासनञ्च।

3.पाचनसंस्थानम् –उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, मत्स्यासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, भुङ्गासनम्, शलभासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, शीर्षासनञ्च।

4.मांससंस्थानम् –शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, कर्णपीडनासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, योगमुद्रासनम्, भुङ्गासनम्, प्राणायामश्च।

5.स्नायुसंस्थानम् –सूर्य्यनमस्कारासनम्, उत्तानपादासनम्, वज्रासनम्, लोलासनम्, शक्त्यासनम्, कुक्कुटासनम्, धनुरासनञ्च।

(ङ) अन्तःस्राविग्रन्थिसम्बद्धासनानि –

1. पीनियल – शीर्षासनम्।

2. पिट्युटरी – शीर्षासनम्।

3. थायराइड – सर्वाङ्गासनम्, हलासनञ्च।

4. यकृत् – मत्स्येन्द्रासनम् (दक्षिणभागं प्रति)।

5. प्लीहा – उड्डियानबन्धः, नौलीक्रिया च।

6. क्लोम – मत्स्येन्दासनम् (वामभागं प्रति)।

7. एड्रीनाल – मयूरासनम्।

8. वृक्कः – भुजङ्गासनम्।

9. अण्डकोषः – सिद्धासनम्, पद्मासनम्, वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, शीर्षासनञ्च।

(च) अवयवसम्बद्धासनानि –

1. उदरजठरयकृतप्लीहामाशयाः - उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, मत्स्यासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, भुङ्गासनम्, शलभासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, शीर्षासनञ्च।

2. हृदयः – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, शवासनम्, प्राणायामश्च।

3. फुफ्फुस - एकनासिकाघर्षणम्, कपालभातिप्राणायामः, पद्मासनम्, स्वस्तिकासनम्, सिद्धासनम्, मत्स्यासनम्, भुङ्गासनञ्च।

4. मस्तिष्कम् – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, पद्मासनम्, योगमुद्रासनम्, प्राणायामश्च।

5. चक्षुः – शीर्षासनम्, मत्स्यासनम्, सूत्रनेतिः, जलनेतिः, त्राटककर्म्म च।

6. दन्तकर्णनासिकाः – नेतिः, मत्स्यासनम्, श्वसनक्रिया, सिंहासनञ्च।

(छ) विभिन्नरोगोपयुक्तासनानि –

1. मन्दाग्निः – उत्तानापादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, शीर्षासनम्, धनुरासनञ्च।

2. विबन्धः – उत्तानापादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, भुजङ्गासनम्, धनुरासनम्, मयूरासनम्, शीर्षासनञ्च।

3. अजीर्णम् – उत्तानपादासनम्, पवनमुक्तासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, धनुरासनम्, सुप्तवज्रासनम्, शीर्षासनञ्च।

4. जठराग्निः – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, भुजङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, मयूरासनम्, मत्स्येन्द्रासनञ्च।

5. उदरसम्बद्धरोगाः – उत्तानपादासनम्, पवनमुक्तासनम्, वज्रासनम्, योगमुद्रासनम्, भुङ्गासनम्, मत्स्यासनञ्च।

6. वातविकृतिः – पवनमुक्तासनम्, जानुशिरासनम्, खगासनम्, योगमुद्रासनम्, वज्रासनञ्च।

7. अर्शः – उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मयूरासनम्, शीर्षासनम्, यानासनञ्च।

8. स्वप्नदोषः – पादाङ्गुष्ठासनम्, गोरक्षासनम्, लोलासनम्, कन्दपीड़ासनम्, शीर्षासनम्, वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, सर्वाङ्गासनञ्च।

9. आन्त्रपुच्छशोथः – उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनञ्च।

10. श्लेष्मविकारः – मत्स्यासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, कपालभातिप्राणायामः, उड्डियानबन्धः, गजकरणीक्रिया च।

11. फुफ्फुसविकृतिः – वज्रासनम्, मत्स्यासनम्, सर्वाङ्गासनञ्च।

12. श्वासरोगः (दमा) – एकनासिकाघर्षणम्, मत्स्यासनम्, सर्वाङ्गासनम्, सुप्तवज्रासनम्, भुजङ्गासनम्, शीर्षासनम्, उड्डियानबन्धः, गजकरणीक्रिया, धौतिश्च।

13. कुष्ठरोगः – धौतिः, गजकरणी, शीर्षासनम्, महामुद्रा च।

14. आन्त्रच्युतिः – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, कपालभातिप्राणायामश्च।

15. रक्तविकारः, त्वग्रोगश्च – गजकरणीक्रिया, सर्वाङ्गासनम्, कपालभातिप्राणायामश्च।

16. आमवातविकारः – सर्वाङ्गासनम्, पवनमुक्तासनम्, पद्मासनम्, मत्स्यासनम्, उष्ट्रासनम्, वज्रासनम्, गुप्तवज्रासनम्, पश्चिमोत्तानासनञ्च।

17. रजोविकृतिः – भुजङ्गासनम्, शलभासनम्, मत्स्यासनम्, सर्वाङ्गासनम्, पश्चिमोत्तानासनञ्च (गर्भावस्थायाम्, ऋतुकाले च आसनाभ्यासः वर्जितः)।

18. अनिद्रा, अपस्मारश्च – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, उत्तानपादासनम्, पवनमुक्तासनम्, हलासनम्, भुजङ्गासनम्, शलभासनम्, मयूरासनञ्च।

19. मधुमेहः – सर्वाङ्गासनम्, मयूरासनम्, नौकासनम्, वज्रासनम्, भुजङ्गासनम्, हलासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, शीर्षासनम्, उड्डियानबन्धश्च।

20. वीर्य्यदोषः – सर्वाङ्गासनम्, वज्रासनम्, योगमुद्रा च।

21. मस्तिष्कसम्बद्धरोगाः – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, चन्द्रासनञ्च।

22. कण्ठसम्बद्धरोगाः – गुप्तवज्रासनम्, भुजङ्गासनम्, चन्द्रासनञ्च।

23. चक्षुःसम्बद्धरोगाः – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, भुजङ्गासनञ्च।

24.नाभिविकृतिः – धनुरासनम्, नाभ्यासनम्, भुजङ्गासनञ्च।

25.गर्भाशयविकृतिः – उत्तानपादासनम्, भुजङ्गासनम्, सर्वाङ्गासनम्, ताड़ासनम्, चन्द्रनमस्कारासनञ्च।

26.कटिशूलः – हलासनम्, चक्रासनम्, धनुरासनम्, भुजङ्गासनञ्च।

27.यकृद्विकृतिः – लतासनम्, सर्वाङ्गासनम्, जानुशिरासनम्, यानासनम्, नमस्कारासनञ्च।

28.भगन्दरादिविकाराः – उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, जानुशिरासनम्, यानासनम्, नमस्कारासनञ्च।

29.रोगसामान्योपकारकासनानि – पद्मासनम्, शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, पश्चिमोत्ताना-सनञ्च।

30. स्वास्थ्यवर्धकासनानि – पद्मासनम्, शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, पश्चिमोत्तासनञ्च।

31.यौवनरक्षकासनानि – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, भुजङ्गासनम्, पश्चिमोत्तासनम्, मत्स्यासनञ्च।

32.मेधाशक्तिवर्धकासनानि – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, मत्स्यासनम्, पद्मासनम्, प्राणायामः, ध्यानञ्च।

33.ज्ञानतन्तुवर्धकासनानि – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, भुजङ्गासनम्, शलभासनम्, धनुरासनञ्च।

34.शिथिलीकरणासनम् – शवासनम्।

(ज) त्रिदोषसम्बद्धासनानि –

योगशास्त्रानुसारं शरीरे त्रिदोषाणां वातपित्तकफानां महत्त्वपूर्णस्थानं वरीवर्त्ति। त्रिदोषाः एव सम्पूर्णशरीरस्य हेतवः, शरीरे जायमानक्रियाणामाधाराश्च सन्ति। यदा एते दोषाः समवस्थां प्राप्नुवन्ति तदा स्वस्थो मनुष्यो भवति। एवञ्च एतेषां वैषम्ये व्याधियुक्तो भवति। योगासनैः त्रिदोषाः अपि प्रभाविताः भवन्ति। तत्तद्दोषप्रकृतिकाय उपकारकाणि आसनान्युल्लिख्यन्ते –

1. वातप्रकृतिकः – पवनमुक्तासनम्, वीरासनम्, वज्रासनम्, अर्धमत्स्येन्द्रासनम्, पूर्णमत्स्येन्द्रासनम्, धनुरासनम्, बस्तिक्रिया, उड्डियानबन्धः, नौलीक्रिया च।

2. पित्तप्रकृतिकः –भुजङ्गासनम्, अर्धशलभासनम्, शलभासनम्, उड्डियानबन्धश्च।

3. कफप्रकृतिकः –कपालभातिप्राणायामः, उड्डियानबन्धः, उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, शीर्षासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, गजकरणीक्रिया च।

आसनसङ्ख्या

1.	**हठयोगप्रदीपिका**	15
2.	**घेरण्डसंहिता**	32
3.	**शिवसंहिता**	4
4.	**हठरत्नावली**	84

****

पञ्चमोऽध्यायः – साम्प्रदायिकमुद्रास्वरूपौचित्त्यञ्च

विविधसम्प्रदायेषु हस्ताश्रितमुद्राणामीश्वरपूजनोद्देश्याय नैकाः मुद्राः सम्प्रदायवैविध्यत्वात् विभिन्नप्रक्रमतया प्राप्यन्ते। योगशास्त्रे हस्ताभ्यामङ्गुलीषु विभिन्नतत्त्वानां स्थितिः आचार्यैः स्वीकृताः, इमं विधिमनुसृत्य शरीरस्थप्राणानां कथं विविधैः तत्त्वैः सह सम्बन्धो वर्त्तते इति विवेचनाय योगपरम्परातः सम्बद्धशैवशाक्तवैष्णवपरम्परासु प्राप्तनैकमुद्राणां स्वरूपप्रदर्शनपूर्वकं सामान्यमानवजीवने एतासां मुद्राणां शारीरिक-मानसिकात्मिकस्तरेषु प्रभावो विधानायायमध्यायो विरच्यते।

5.1 विभिन्नसम्प्रदायेषु मुद्राणां स्वरूपम्

मानवजीवनरचनाक्रमेषु विभिन्नतत्त्वप्राणयोरपूर्वयोगदानं वर्त्तते। पूर्वोक्तप्रकरणेषु अस्माभिरज्ञायत यत् कथं मुद्राः प्राणतत्त्वाभ्यां युक्ताः भूत्वा अस्माकं परमलक्ष्यप्राप्तये सहायिकाः भवन्ति। प्रस्तुतप्रकरणस्यौचित्यं वर्त्तते व्यापकदृष्ट्या विभिन्नसम्प्रदायेषु मुद्रा-विषयकवैविध्यज्ञानम्।

मुद्रेति विषयमधिकृत्य नैकाः सङ्ग्रहग्रन्थाः प्रचलिताः सन्ति। यथा – मुद्रारहस्यम्, मुद्राविमर्शः, बृहदतान्त्रिकमुद्राविज्ञान, मुद्राविज्ञान इत्यादयः। तेषु ग्रन्थेषु व्यापकदृष्ट्या विभिन्नसम्प्रदायेषु प्राप्तमुद्राणां सचित्रवर्णनं प्राप्यते। वस्तुतः मुद्राणां यौगिकदृष्ट्या वर्णनमेव ममोद्देश्यम्, परञ्चात्र सम्प्रदायेषु हस्तमुद्राणामाधिक्यं दृश्यते। हस्तमुद्राणां प्रदर्शनं विभिन्नपूजानुष्ठानादिक्रमे अस्माकं स्वाभाविकदिनचर्यायामपि भवति। सन्ध्योपनायां चतुर्विंश-तिजपमुद्राणाम् अस्माभिः नित्यमेव प्रयोगं व्यवहृयते।[1] जपान्तेऽपि अष्टविधात्मकमुद्राणां प्रयोगो भवति।

सुरभिर्ज्ञानवैराग्ये योनिः शङ्खोऽथ पङ्कजम्।
लिङ्गनिवार्णमुद्राश्च जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयेत्॥

[1]दे०भा० – 11 / 17 / 99 - 101

षडङ्गन्यासक्रमेऽपि हस्तमुद्राभिरङ्गस्पर्शनं विधीयते। वस्तुतो मुद्राणामस्माकं जीवने नैसर्गिकाध्यात्मिकशक्तिप्राप्तये अलौकिकावदानं वर्त्तते। शैवशाक्तवैष्णवसम्प्रदायेषु प्रधानतया विश्वव्याप्तालौकिकशक्तिना सह सम्बन्धसंस्थापनाय नैकरीत्या यौगिकहस्ताश्रितं वा मुद्राणामौचित्यं वर्त्तते। योगतन्त्रप्रधानग्रन्थेषु पूर्वोक्तप्रयोगप्रधानयोगदृष्ट्या मुद्राणां वर्णनेन सह साङ्केतिकरीत्या हस्ताङ्गुल्यैरपि नैकमुद्राणां वर्णनं प्राप्यते। इत्थमपि कथने काऽपि अतिशयोक्तिः न भविष्यति यत् हस्ताश्रितमुद्राणां बाहुल्यं वर्त्तते। वस्तुतो हस्ताश्रितमुद्राणामाविर्भावो तावत्कालतो मन्यन्ते विद्वद्भिः यस्मिन् समये वाचिकभावविनिमयस्योत्पत्तिरपि नासीत्। अङ्गिकविधिना स्वकीयभावानां प्रदर्शनं निश्चितमेव प्राचीनं वर्त्तते।

शैव उत शाक्तसम्प्रदायतो मुद्राणां विभिन्नसम्प्रदायेषु विस्तारो नैकैराचार्यैः स्वीकृतः। तन्त्रसारादिविभिन्नप्रसिद्धशैवग्रन्थेषु व्यापकदृष्ट्या मुद्राणां वर्णनं प्राप्यते एव। सम्प्रति, योगरीत्या कथं मुद्राः परस्पराङ्गुलिस्पर्शनेनापि विभिन्नतत्त्वप्राणेषु प्रभावं सम्पादयन्ति? कथं प्रत्यङ्गुलं निश्चिततत्त्वानां प्रभावो वर्त्तते? पञ्चतत्त्वानां कथं निश्चितप्राणवायुना सह सम्बद्धो वर्त्तते इत्यादिप्रश्नानां वैज्ञानिकरीत्या उत्तराणि प्रस्तूयन्ते।

सर्वप्रथमम् अस्माभिरिदं ज्ञेयं यत्प्रत्यङ्गुलिं कानि तत्त्वानि सन्ति –पञ्चतत्त्वानां प्रतीकरूपाङ्गुल्यः – हस्तानां प्रत्यङ्गुलि पञ्चतत्त्वानि सङ्केतयन्ति। तर्जनी वायुतत्त्वस्य, मध्यमा अग्नेः, अनामिका जलस्य, कनिष्ठा पृथिव्याः, अङ्गुष्ठः आकाशतत्त्वस्य च प्रतिनिधयः सन्ति। सम्प्रति तत्त्वैः सह प्राणानां सम्बन्धो वर्ण्यते –शरीरे पञ्चप्राणानां निश्चितस्थलं वर्त्तते। हृदि प्राणाः सन्ति, गुदे अपानो वर्त्तते, समानो नाभिमण्डले, उदानः कण्ठदेशे, व्यानः सर्वशरीरे च वर्त्तते। आयुर्वेदे प्राणानां निश्चितकार्यमपि प्राप्यते।

1. अपानः – अपनयति प्रकर्षेण मलं निस्सारयति अपकर्षति च शक्तिमिति अपानः।

2. समानः – रसं समं नयति सम्यक् प्रकारेण नयतीति समानः।

3. प्राणः – प्रकर्षेण अन्नं नयति, बलं ददाति आकर्षति च शक्तिं स प्राणः।

4. उदानः – उन्नयति यः उद् आनयति वा तदुदानः।

5. व्यानः – व्याप्नोति शरीरे यः स व्यानः।

स्पष्टत्वात् न विवेच्यते। अपानप्राणस्य सम्बन्धः शरीरस्थगुदालिङ्गाभ्यां सह वर्त्तते। अर्थात् कनिष्ठानामिकाभ्यां सम्बन्धितमुद्रया शरीरस्थापाने प्रभावो विधीयते।

समानप्राणस्य शरीरे नाभिमण्डले प्रभावो वर्त्तते। अर्थात् मध्यमा सम्बन्धितमुद्रया शरीरस्थसमानेऽभिक्रिया भवति। प्राणाः हृदि वर्त्तन्ते तर्हि तर्जनीसम्बद्धमुद्रया हृन्मण्डले प्रभावो भवति। उदानसम्बद्धाङ्गुष्ठेन कण्ठदेशतो मूर्धापर्यन्तं प्रभावो भवति।

एकया सारणीरीत्या इदं सर्वं स्पष्टं क्रियते –

हस्ताङ्गुलिषु तत्त्वप्राणानां स्थितिः

क्र०स०	पञ्चतत्त्वानि	पञ्चप्राणाः	पञ्चाङ्गुल्यः
1.	पृथ्वी	अपानः	कनिष्ठिका
2.	जलम्	अपानः	अनामिका
3.	अग्निः	समानः	मध्यमा
4.	वायुः	प्राणः	तर्जनी
5.	आकाशः	उदानः	अङ्गुष्ठः
व्यानस्तु सर्वशरीरगः			

पूर्वोक्तसम्पूर्णविवेचनेनेदं स्पष्टमस्ति कथं हस्तमुद्रापि शरीरस्थविभिन्नकेन्दैः सह सम्बद्ध्यते। इयमेका सामान्यप्रस्तुतिः वर्त्तते यया अस्माभिः ज्ञातुं शक्यते कथं शरीरस्थचेतनायाः वैश्विकव्यापकचेतनया सह सम्बन्धस्थापनाय नैकासु परम्परासु मुद्राभिः विविधगुप्तसिद्धान्तस्य प्रचलनमासीत्। सामान्यतया हस्तमुद्राभिः निश्चिताकृतिं विरच्य स्थिरमनसा देवं प्रति स्वसमर्पणं विधीयते। हस्तमुद्रयापि प्राणानां प्रमन्दत्वं सम्पद्यते। प्राणप्रमन्देन मनोगतिरपि अवरुद्ध्यते। प्राणमनोगतिरुद्धेन नैसर्गिकरीत्या योगे प्रवेशो भवति। अस्तु, सम्प्रति शैवशाक्तवैष्णवपरम्परासु प्राप्तमुद्राणां साङ्केतिकवर्णनं विधीयते।

5.1.1 शैवसम्प्रदाये मुद्राणां स्वरूपम्

योगशास्त्रोक्तविभिन्नमुद्राणां विशिष्टवर्णनं शैवसम्प्रदायेऽपि सन्दृश्यते। शिवसंहितायां प्रमुखदशमुद्राणां विस्तृतवर्णनं प्राप्यते। वस्तुतः शिवशाक्तोभययोः सम्प्रदाययोः योगशास्त्रीयमुद्राणां प्रक्रियादशायां बाहुल्यं वर्त्तते। परञ्च कालक्रमेण सम्प्रति शैवसम्प्रदायेऽपि हस्तमुद्राणां प्रयोगाधिक्यं विलोक्य अस्मिन्नध्याये तासां वर्णनं क्रियते। शैवसम्प्रदाये प्रायो दशमुद्राः प्राप्यन्ते – लिङ्गमुद्रा, योनिमुद्रा, त्रिशूलमुद्रा, अक्षमालामुद्रा, वरमुद्रा, अभयमुद्रा, मृगीमुद्रा, खट्वाङ्गमुद्रा, कपालमुद्रा, डमरुमुद्रा च। तदेवोक्तम् –

काममुद्रा पराख्याता शिवस्य दशमुद्रिका।
लिङ्गयोनित्रिशूलाक्षमालेष्टाभिर्मृगाह्वया॥
खट्वाङ्गञ्च कपालाख्या डमरुः शिवतोषिका।
महादेवप्रियाणाञ्च कथ्यन्ते लक्षणान्यय॥[2]

कपालमुद्रायाः कापालिकी मुद्रेति डमरुमुद्रायाश्च डमरुकमुद्रेति नामान्तरं वर्त्तते। एतासां शैवमुद्राणां काममुद्रेत्यभिधीयते।

1. लिङ्गमुद्रा –दक्षिककराङ्गुष्ठमुत्थाय वामाङ्गुष्ठेन बन्धयेत्, ततः करयोरङ्गुलीः अन्योन्यमनुस्यूतीकृत्य बन्धयेत्। तदा लिङ्गवत् आकृतिः प्रादुर्भूयते, अतो लिङ्गमुद्रेति अन्वर्थसञ्ज्ञाभिधानमस्मदृषिभिः प्रकल्पितम्। तदेव दृश्यतेऽत्रापि –

उच्छ्रितं दक्षिणाङ्गुष्ठं वामाङ्गुष्ठेन बन्धयेत्।
वामाङ्गुली दक्षिमाभिरङ्गुलीभिश्च बन्धयेत्॥
लिङ्गमुद्रायमाख्याता शिवसान्निध्यकारिणी॥[3]

---

[2]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 39
[3]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 40

2. योनिमुद्रा –करद्वयस्य कनिष्ठे परस्परं बद्ध्वा, उभयहस्तस्य तर्जन्यनामिकानामपि अन्योन्यमन्वयित्वा मध्यमाङ्गुलीभ्यां सह अनामिके संश्लिष्य, मध्यमाङ्गुल्यौ विस्तारयेत्। अन्ते च अङ्गुष्ठद्वयं परस्परं न्यसेत्। एवं योनिरूपेयं मुद्रा योनिनाम्ना प्रसिद्ध्यते। अस्यैव प्रकारान्तमपि वर्त्तते महायोनिमुद्रेति। उच्यते च –

मिथः कनिष्ठिके बध्वा तर्जनीभ्यामनामिके।
अनामिकोर्ध्वसंश्लिष्टे दीर्घमध्यमयोरथ॥
अङ्गुष्ठागुद्वयं न्यसेद्योनिमुद्रेयमीरिता॥[4]

3. त्रिशूलमुद्रा – अङ्गुष्ठेन कनिष्ठां बद्ध्वा शेषाङ्गुलित्रयम् सम्यक् प्रसारयेत्। इत्थं त्रिशूलवदाकृतिः निर्मीयते, अतः त्रिशूलमुद्रेति विचक्षते। एतदेव शास्त्रे श्रूयते, यत् –

अङ्गुष्ठेन कनिष्ठान्तु बद्ध्वा शिष्टाङ्गुलित्रयम्।
प्रसारयेत्त्रिशूलाख्या मुद्रैषा परिकीर्त्तिता॥[5]

4. खट्वाङ्गमुद्रा – दक्षिणहस्तस्य पञ्चाङ्गुल्यः संयुज्य प्रसारयेत्। एषा खट्वाङ्गस्वरूपा मुद्रा शिवप्रियाऽपि वर्त्तते। तदेव प्रोक्तम् –

पञ्चाङ्गुल्यो दक्षिणास्तु मिलिता द्वयूर्द्ध्वमूर्द्धता।
खट्वाङ्गमुद्रा विख्याता शिवस्यातिप्रिया मता॥

5. डमरुमुद्रा – दक्षिणकरस्य मुष्टिमीषच्छिथिलं बद्ध्वा मध्यमाङ्गुलिमुत्थापयेत्। तदनु दक्षिणकर्णपर्यन्तमुत्थाय तत्र शनैः शनैः प्रचालयेत्।

मुष्टिञ्च शिथिलां बद्ध्वा ईषदुच्छितिमध्यमाम्।
दक्षिणातूर्द्ध्वमुत्तोल्य कर्णदेशे प्रचालयेत्॥
एषा मुद्रा डमरुका सर्वविघ्नविनाशिनी॥[6]

---

[4]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 41
[5]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 42
[6]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 49

5.1.2 शाक्तसम्प्रदाये मुद्राणां स्वरूपम्

शरीरस्थकुण्डलिनीशक्तिजागरणायशाक्तग्रन्थेषु यौगिकमुद्राणां क्वचित्साङ्केतिक-रूपेण क्वचित्स्पष्टतया वर्णनं दरीदृश्यते। देवीभागवतेऽपि विभिन्नप्रकरणेषु यौगिकमुद्राणां नामोल्लेखनपूर्वकयोगानु-ष्ठानस्योद्धरणानि प्राप्यन्ते। परन्तु अत्रापि हस्तमुद्रारेव प्राधान्येन व्याचक्षन्ते। तथा चशाक्तसम्प्रदाये शक्तिस्वरूपायाः भगवत्याः प्रायः प्रत्यवतारं मुद्राणां भेदाः दृश्यन्ते, यथा दुर्गायाः मुद्रासु – पाश-अङ्कुश-वर-अभय-खड्ग-चर्म-धनुः-शर-मुशल-दुर्गेतिभेदात् दश मुद्राः प्रसिद्धाः। एवं भगवत्याः लक्ष्मीमुद्रा, महासरस्वत्याश्च अक्ष-वीणा-व्याख्यान-पुस्तक-वरमुद्राः ख्यातिं प्राप्नुवन्ति। अस्मिन्नेव क्रमे त्रिपुरासुन्दरी-मुद्रारूपेण सर्वसङ्क्षोभिणी-सर्वविद्राविणी-सर्वाकर्षिणी-सर्ववशङ्करी-उन्मादिनी-सर्वमहाङ्कुशा-खेचरी-बीज-प्रथमयोनि-त्रिखण्डामुद्राश्चेति सन्ति। अन्यासां देवीनां महयोनि-मुण्ड-भूतिनी-धूमिनी-लोलिहेति मुद्राः प्राप्यन्ते। गायत्र्यादेव्यास्तु चतुर्विंशति मुद्राः भवन्ति, ताश्च सुमुख-सम्पुट-वितत-विस्तृत-द्विमुख-त्रिमुख-चतुर्मुख-पञ्चमुख-षण्मुख-अधोमुख-व्यापकाञ्जलिक-शकट-यमपाश-ग्रथित-सम्मुखोन्मुख-प्रलम्ब-मुष्टिक-मत्स्य-कूर्म-वराहक-सिंहाक्रान्त-महाक्रान्त-मुद्गर-पल्लवमुद्राः। अत्र पञ्च प्रसिद्धमुद्राः विवृणुते –

1. **सर्वसङ्क्षोभिणीमुद्रा** – मध्यमाङ्गुल्यौ मध्ये मेलयित्वा, अङ्गुष्ठकनिष्ठाङ्गुल्यः सम्मेल्य, तर्जनीमुत्थाय, अनामिकाञ्च मध्यमोपरि संस्थापयेत्। अस्या एव क्षोभमुद्रा, सर्वसङ्क्षोभकारिणीमुद्रेति च अनर्थान्तरं वर्त्तते। तदेवोक्तम् –

मध्यमां मध्यमे कृत्वा कनिष्ठाङ्गुष्ठरोधिते।
तर्जन्यौ दण्डवत्कृत्वा मध्यमोपर्यनामिके॥
क्षोभाभिधाना मुद्रेयं सर्वसङ्क्षोभकारिणी॥[7]

[7]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 71

2. सर्वाकर्षिणीमुद्रा – तर्जनीमध्यमानामिकाकनिष्ठाङ्गुल्यः समे कृत्वा मध्यमाङ्गुल्यौ अङ्गुशाकारं कृत्वा, अङ्गुष्ठं कनिष्ठानामिकाभ्यां सह संयुज्य मुद्रेयं धारयेत्। अनया त्रिलोकाराकृष्यन्ते, तस्मात् आकर्षणरूपधर्म्मवत्त्वात् आकर्षिणीमुद्रेति प्रख्यायते।तदेवोक्तं शास्त्रेषु –

मध्यमातर्जनीभ्याञ्च कनिष्ठानामिके समे।
अङ्कुशाकाररूपाभ्यां मध्यमे परमेश्वरीम्॥
अङ्गुष्ठन्तु नियुञ्जीत कनिष्ठानामिकोपरि।
इयमाकर्षिणीमुद्रा त्रैलोक्याकर्षणे क्षमा॥[8]

3. सर्ववशङ्करीमुद्रा –हस्तद्वयं मेलयित्वा, परिवर्त्तनक्रमेण सम्पुटीकृत्य, ततः तर्जनीमङ्कुशाकारे संस्थाप्य, मध्यमाकनिष्ठानामिकाश्चापि तथैव संयुज्य अङ्गुष्ठाग्रभागतः सर्वाः बन्धयेत्। मुद्रेयं सर्ववश्यकरीत्यपि नाम्ना प्रसिद्ध्यति। उक्तञ्च –

पुटाकारौ करौ कृत्वा तर्जन्यावंकुशाकृती।
परिवर्त्तक्रमेणैव मध्यमे तदधोगते॥
क्रमेण देवि तनैव कनिष्ठानामिकादयः।
संयोज्यानिविद्राः सर्वाः अङ्गुष्ठावग्रदेशतः॥
मुद्रेयं परमेशानिसर्ववश्यकरी मता॥[9]

4. खेचरीमुद्रा – वामकरं दक्षिणे, दक्षिणकरञ्च वामे कृत्वा कनिष्ठानामिका-मध्यमातर्जन्यङ्गुल्यः क्रमेण संयोजयेत्।

एषैव सर्वोत्तममुद्रा वर्त्तते। श्रूयते च –

---

[8]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 73
[9]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 74

सव्यं दक्षिणहस्ते तु सव्यं हस्ते तु दक्षिणम्।
बाहुं कृत्वा महादेवि हस्तौ सम्परिवर्त्तयेत्॥
कनिष्ठानामिके देवि युक्ता तेन क्रमेण च।
तर्जनीभ्यां समाक्रान्ते सर्वोर्ध्वमणि मध्यमे॥
अङ्गुष्ठौ च महादेवि सरलावपि कारयते।
इयं सा खेचरीमद्रा मुद्रा सर्वोत्तमोत्तमा॥[10]

5. प्रथमयोनिमुद्रा –मध्यमाङ्गुल्यौ कुटिलीकृत्य तर्जन्युपरि स्थापयेत्, एवम् अनामिकां मध्यमोपरि, कनिष्ठिकामपि अनामिकायारुपरि स्थापयेत्। सर्वाः एकत्रीकृत्य अङ्गुष्ठे पीडयेत्। शास्त्रेष्वुपलभ्यते च –

मध्यमे कुटिले कृत्वा तर्जन्युपरि संस्थिते।
अनामिका मध्यगते तथैव हि कनिष्ठिके॥
सर्वा एकत्र संयोज्य अङ्गुष्ठपरिपीडिता।
एषा तु प्रथमामुद्रा योनिमुद्रेति सञ्ज्ञिता॥[11]

---

[10]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 77
[11]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 79

5.1.3 वैष्णवसम्प्रदाये मुद्राणां स्वरूपम्

अस्मिन् सम्प्रदाये योगानुष्ठानं प्राप्यते, परञ्च प्रायोगिकमुद्राणां प्रायो वर्णनाभाव एव अस्ति। हस्तमुद्राणान्तु वैपुल्येन दर्शनं भवति। अत्रवैष्णवसम्प्रदाये प्राय एकोनविंशतिमुद्राः प्रसिद्धाः सन्ति –

एकोनविंशतिर्मुद्रा विष्णोरुक्ता मनीषिभिः।
शङ्खचक्रगदापद्मवेणुश्रीवत्सकौस्तुभाः॥
वनमाला तथा ज्ञानमुद्रा बिल्वाह्वया तथा।
गरुडाख्या परामुद्रा विष्णोः सन्तोषदायकाः॥
नारसिंही च वाराही हयाग्रैवी धनुस्तथा।
बाणमुद्रा ततः परशुजगन्मोहिनिका च सा॥[12]

तथा च शङ्खमुद्रा, चक्रमुद्रा, गदामुद्रा, पद्ममुद्रा, वेणुमुद्रा, श्रीवत्समुद्रा, कौस्तुभमुद्रा, वनमालामुद्रा, ज्ञानमुद्रा, बिल्वमुद्रा, गरुडमुद्रा, नारसिंहीमुद्रा, वाराहीमुद्रा, हयग्रैवीमुद्रा, धनुर्मुद्रा, बाणमुद्रा, परशुमुद्रा, जगन्मोहिनीमुद्रा, काममुद्रा चेति विख्यायन्ते। अत्र जगन्मोहिन्यारपरनाम त्रैलोक्यमोहिनीमुद्रेति वर्त्तते, एवञ्च परामुद्राया अनर्थान्तरमेव काममुद्रेति। ग्रन्थान्तरेषु घण्टामुद्राऽपि वैष्णवमुद्राणामन्तर्भूयते। अत्राहं मुख्यानां पञ्चमुद्राणामेव विशदं वर्णनं प्रस्तौमि।

1. शङ्खमुद्रा – दक्षिणहस्तस्य मुष्ट्यां वामाङ्गुष्ठं संस्थाप्य ऊर्ध्वीकृत्य दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठं प्रसारयेत्। ततो वामहस्तस्य शिष्टारङ्गुल्यः प्रसार्य्य दक्षिणाङ्गुष्ठं स्पृशेत्। एवं कृते सति शङ्खाकृतिं हस्तयोः दृश्यते। तदेवोक्तम् –

[12]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 17

वामाङ्गुष्ठं तु सङ्ग्राह्य दक्षिणेन तु मुष्टिना।
कृत्वोत्तानां ततो मुष्टिमङ्गुष्ठं तु प्रसारयेत्॥
वामाङ्गुल्यस्तथाश्लिष्टाः संयुक्ताः स्युः प्रसारिताः।
दक्षिणाङ्गुष्ठसंस्पृष्टा मुद्रैया शङ्खं मुद्रिका॥[13]

2. चक्रमुद्रा – हस्तद्वयं सम्मुखीकृत्य नताङ्गुलीभिः सह कनिष्ठाङ्गुष्ठकौ स्पृशेताम्, तदा चक्राकाराकृतिः प्रादुर्भवति, तदर्थं चक्रमुद्रेत्यभिधीयते। एतत्स्वरूपमेवोक्तम् –

हस्तौ च सम्मुखी कृत्वासन्नतप्रोथिताङ्गुली।
तलान्तर्मिलिताङ्गुष्ठौ सुभग्नौ सुप्रसारितौ।
कनिष्ठाङ्गुष्ठकौ लग्नौ मुद्रैषा चक्रसञ्ज्ञिका॥[14]

3. गदामुद्रा – हस्तद्वयमपि अभिमुखीकृत्य अङ्गुलीः परस्परान्वयित्वा, हस्तद्वयोः अङ्गुष्ठौ हस्तमध्ये संयुज्य प्रसारयेत्। तथा च गदाकृतित्वात् गदामुद्रेत्यभिधीयते। उक्तञ्च –

अन्योन्याभिमुखौ हस्तौ कृत्वा तु ग्रथिताङ्गुलीः।
अङ्गुष्ठमध्यमे भूयः संलग्ने सम्प्रसारिते॥
गदामुद्रेयं मुदिता विष्णोः सन्तोषवर्द्धिनी॥[15]

4. पद्ममुद्रा – हस्तद्वयमभिमुखीकृत्य अङ्गुलीः पृथक् पृथक् ऊध्वमुखीकृत्य प्रसारयेत्, पुन अङ्गुष्ठयोः तलान्तं संयुज्य पद्माकृतिं कुर्यात्। पद्मस्वरूपकारणात् पद्ममुद्रेति कथ्यते। इत्थञ्च प्राप्यते –

हस्तौ तु सम्मुखौ कृत्वा संहतप्रोन्नताङ्गुलीः।
तलान्तर्मिलिताङ्गुष्ठौ कृत्वैष्णपद्ममुद्रिका॥[16]

---

[13]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 18
[14]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 19
[15]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 20
[16]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 21

5. वेणुमुद्रा –वामहस्ताङ्गुष्ठम् ओष्ठे संस्थाप्य तत्कनिष्ठया दक्षिणकराङ्गुष्ठं स्पृशेत्, एवञ्च कनिष्ठा प्रसार्य्य, उभयहस्तयोः तर्जनीमध्यमानामिकाङ्गुलीः किञ्चित् सङ्कोच्य मन्दं मन्दञ्चालयेत्। एषा विष्णुप्रिया मुद्रा अस्ति, अतो गोप्याऽपि वर्त्तते। अस्या एव मुद्राया अपरं नाम वंशीमुद्रेति वर्त्तते। तदेव विवृणुते श्लोकेऽस्मिन्–

ओष्ठे वामकराङ्गुष्ठे लग्नस्तस्य कनिष्ठिके।
दक्षिणाङ्गुष्ठसंसर्गात्तत्कनिष्ठा प्रसारिता॥
तर्जनी मध्यमानामाः किञ्चित्सङ्कोच्य चालिताः।
वेणुमुद्रा भवेदेषा सुगुप्ता प्रेयसी हरेः॥[17]

मुद्रासारणी

क्र०स०	शिवमुद्राः	लिङ्ग-योनि-त्रिशूल-अक्षमाला-वर-अभय-मृगी-खट्वाङ्ग-कपाल-डमरुमुद्राश्च।
1.	**विष्णुमुद्राः**	शङ्ख-चक्र-गदा-पद्म-वेणु-श्रीवत्स-कौस्तुभ-वनमाला-ज्ञान-बिल्व-गरुड-नारसिंही-वाराही-हयग्रैवी-धनुष्-बाण-परशु-जगन्मोहिनी-काममुद्राश्च।
2.	**दुर्गामुद्राः**	पाश-अङ्कुश-वर-अभय-खड्ग-चर्म-धनुः-शर-मुशल-दुर्गामुद्राश्च।
3.	**भगवतीमुद्राः**	लक्ष्मीमुद्रा
4.	**महासरस्वतीमुद्राः**	अक्ष-वीणा-व्याख्यान-पुस्तक-वरमुद्राश्च।
5.	**त्रिपुरासुन्दरीमुद्राः**	सर्वसङ्क्षोभिणी-सर्वविद्राविणी-सर्वाकर्षिणी-सर्ववशङ्करी-उन्मादिनी-सर्वमहाङ्कुशा-खेचरी-बीज-प्रथमयोनि-त्रिखण्डामुद्राश्च।
6.	**गायत्रीमुद्राः**	सुमुख-सम्पुट-वितत-विस्तृत-द्विमुख-त्रिमुख-चतुर्मुख-पञ्चमुख-षण्मुख-अधोमुख-व्यापकाञ्जलिक-शकट-यमपाश-ग्रथित-सम्मुखोन्मुख-प्रलम्ब-मुष्टिक-मत्स्य-कूर्म-वराहक-सिंहाक्रान्त-महाक्रान्त-मुद्गर-पल्लवमुद्राश्च।
7.	**अन्यदेवीमुद्राः**	महयोनि-मुण्ड-भूतिनी-धूमिनी-लोलिहेति मुद्राश्च।

[17]बृ०ता०मु०म०, पृ०स० - 22

5.2 सामान्यमानवजीवने मुद्राणामौचित्यप्रदर्शनम्

मानवजीवनमत्यन्तविशिष्टं वर्त्तते। अस्मिन् जीवने जीवात्मनः परमात्मना सह अपरोक्षानुभूतिपूर्वकमैक्यं प्राप्तुं शक्यन्ते। अन्तःकरणस्य व्यवस्थितविकासस्थितिरस्मिन् जीवने एव सम्पद्यते। प्राणानां भौतिकाध्यात्मिकदृष्ट्या अद्भुतविस्तारोऽत्रैव दृश्यते। मानवजीवने एव भुक्तिमुक्तिकयोः स्थितिः सम्पद्यते। अस्मिन्नैव बहिर्विकासस्योदात्तत्वम् एवञ्च अन्तर्विकासस्य पूर्णत्वं सम्भाव्यते। मनोबुद्धिविशिष्टदिव्यभावानां लौकिकपारलौकिकदृष्ट्या प्रकृष्टत्वमत्रैव सञ्जायते। ज्ञानवैराग्यादिदिव्यगुणानुधानेन अस्मिन् जीवने एव दृष्टजगतः पारं गन्तुं सामर्थ्यमुत्पद्यते। प्रायः सर्वेषां सनातनपरम्पराविशिष्टग्रन्थानामयमुद्घोषो वर्त्तते यत् मानवजीवनमत्यन्तदुर्लभं मोक्षकपाटोद्घोटनायापूर्वसाधनञ्च।

अयन्तु परमो धर्मो यत्योगेनात्मदर्शनमिति स्मृतिवचनप्रमाणत्वात्मानवजीवने योगस्य महत्त्वं परिलक्ष्यते। परमधर्मप्राप्तये नैकाः योगशास्त्रीयग्रन्थाः योगाचार्यपरम्पराश्च हिरण्यगर्भतः प्रारम्भादद्यावधिपर्यन्तं वर्द्धमानाः सन्ति। सर्वासु योगपरम्परासु आचार्या एकस्वरेण योगशास्त्रोक्तमुद्राविषकात्यन्तगहनदिव्यमार्गं प्रति गमनाय स्वसाधकाननुमोदयन्ति।

शैवशाक्तवैष्णवबौद्धजैनादिषु योगपरम्परासु मुद्राविषयकव्यापकसाहित्यं परिदृश्यते। सर्वे आचार्याः मुद्राणां प्रयोगेन स्वात्मशुद्धिविषयकाप्रतिहतभावानामनवच्छिन्नप्रेरणायाः उदये विचित्राद्भूतशक्तिमनुभूयन्ते। प्रस्तुतप्रकरणे सर्वेषु मानवजीवनेषु मुद्रा कथं प्रभावं दातुं शक्यते, केन विधिना शारीरिकमानसिकात्मिकस्तरेषु मुद्राया अवलम्बनं साफल्यमर्हतीति विशिष्टलोकोपयोगिप्रश्नानामत्र शास्त्रीयवैज्ञानिकप्रमाणरीत्या प्रदर्शनं विधीयते। सर्वप्रथमं शारीरिकस्तरमधिकृत्य प्रमुखदशमुद्रापरिप्रेक्ष्ये विचार्यते-

5.2.1 शारीरिकस्तरे मुद्राणामौचित्यम्

मानवशरीरमत्यन्तमद्भुतं वर्त्तते। अस्मिन् शरीरे भौतिकविकासं प्रति यथा गतिः दृश्यते तद्वद् एव अदृश्यान्तरिकमनोबुद्ध्यविद्यापारगमनाय सामर्थ्यमपि वर्त्तते। मनः प्राणानामव्यक्तवस्थावशाद् शरीरे बहुरोगाः समायान्ति। तेषां रोगाणां शमनं योगायुर्वेदरीत्या सर्वासु लौकिकपरम्परासु दरीदृश्यते अनादिकालतः। रोगादिशमनाय, तेज आदिदिव्य-गुणवर्धनाय च योगशास्त्रे मुद्राणां प्रयोगः प्राप्यते। सम्प्रति, क्रमशः प्रमुखदशमुद्राद्वारा रोगनाशनं शास्त्रप्रमाणरीत्या सारिण्यां प्रस्तूयते –

शारीरिकरोगोपशमने मुद्राणां प्रभावः

मुद्राभिधानम्	निश्चितमुद्राप्रयोगद्वारा शारीरिकरोगाणामुपशमनम्
1. महामुद्रा	सर्वविधान्नं पच्यते, क्षयरोगः, कुष्ठगुदावर्तगुल्माः, अजीर्णरोगाश्च नश्यन्ते।(ह०प्र०)महामुद्रायाः साधनेन क्षयकासं, गुदावर्त्तं, प्लीहाजीर्णज्वरं, सर्वरोगांश्च नाशयेत्।(घे०सं०)
2. महाबन्धमुद्रा	शरीरपुष्टिः देहास्थिपञ्जरे दृढत्वं सम्पद्यते (शि०सं०)
3. महावेधमुद्रा	जरया चर्मसङ्कोचः, जरसा केशेषु शौक्ल्यं, कम्पश्च एतान् हन्तीति (ह०प्र०)
4. खेचरीमुद्रा	सर्वरोगो नश्यते (ह०प्र०), दिव्यदेहः स जायते (घे०सं०)
5. उड्डीयानबन्धः	वृद्धोऽपि तरुणायते (ह०प्र०), रोगाणां सङ्क्षयः (शि०सं०)
6. मूलबन्धः	युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् (ह०प्र०), जठराग्निः प्रदीप्यते (ह०प्र०), जराविनाशिनी (घे०सं०)
7. जालन्धरबन्धः	कण्ठदुःखौघनाशनः (ह०प्र०)
8. विपरीतकरणीमुद्रा	जठराग्निविवर्धिनी, वलितं पलितञ्च नश्येते (ह०प्र०)
9. वज्रोली	बिन्दुसिद्धिर्भवेत् (शि०सं०)
10. शक्तिचालनमुद्रा	तस्याः सञ्चालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते, द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम्भवति। (ह०प्र०), आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणाञ्च विनाशनम् (शि०सं०)

5.2.2 मानसिकस्तरे मुद्राणामौचित्यम्

प्रस्तुतप्रकरणे मनोयोगस्य विस्तारो विलिख्यते। मनस्स्थितिः कस्मिन्नपि कार्यसम्पादने प्रामुख्यं भजते। प्रायः सर्वेषु भारतीयपाश्चात्यदर्शनेषु मनोविषयकविचाराः दरीदृश्यन्ते। भारतीयदर्शने मनःपृथक्त्वेन गृह्यते, परञ्च पाश्चात्याः मनो देहाश्रितमेव मन्यन्ते। ते वदन्ति – शरीरक्रियाप्रभावाद् मनोऽपि चरति। मनस्स्वातन्त्रता नैवास्ति। ते मनोविज्ञाने मनो मस्तिष्कस्य क्रिया अथवा कार्यं स्वीकुर्वन्ति, क्रियातिरिक्तं मनसः सत्ता नैवाङ्गिक्रियते। तेषां मते मानसिकारोग्यताप्राप्तये मनोरञ्जनमेव परमसाधनम्।

अस्माकं परम्परायाम् अनतःकरणचतुष्टये मनसः ग्रहणं दृश्यते। मनोबुद्ध्यहङ्कारचित्तानि अन्तःकरणचतुष्टयशब्देन व्यवह्रियते। मनः सङ्कल्पविकल्पात्मकं वर्त्तते। ज्ञानक्रियोभयात्मककेन्द्रिययोः मनः परिगण्यते। अस्मदीयपरम्परायां प्राणनियन्त्रणेन मनो नियन्त्रयते इति सिद्धान्तः प्रसिद्धः। प्राणनियन्त्रणकार्ये योगशास्त्रोक्तमुद्राणां विशिष्टस्थानं वर्त्तते। शारीरिकरोगशमनपूर्वकमनसोरपि एतासां मुद्राणां प्रभावो वर्त्तते। तत्र मुख्यकारणं वर्त्तते प्राणगतिर्न्यूनत्वम्। एतासां मुद्राणां कथं मानसिकस्तरे प्रभावो वर्त्तते तस्यैव सारण्यां क्रमशो दशमुद्राणां प्रभावो विलिख्यते –

मुद्राणां मानसिकस्तरीयप्रभावः

मुद्रानाम	मानसिकस्तरीयप्रभावः
1. महामुद्रा	महाक्लेशा अर्थात् अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः, शोकमोहादिदोषाश्च क्षीयन्ते, इयं महासिद्धिकरा (ह०प्र०), वायोर्ब्रह्मरन्ध्रप्रवेशनम्, वाञ्छितार्थफलं सौख्यमिन्द्रियाणाञ्च मारणं सम्पद्यते (शि०सं०)
2. महाबन्धमुद्रा	महासिद्धिप्रदायिका (ह०प्र०), सिद्धिमार्गप्रदायिका, आनन्दप्रदायिका, सर्वार्थसाधिका च भवति। (शि०सं०) साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ।(घे०सं०)
3. महावेधमुद्रा	अभ्यासी मृत्योः न बिभेति (घे०सं०), महासिद्धिदायिका, अणिमादिगुणप्रदायिका चास्ति।(ह०प्र०)
4. खेचरीमुद्रा	अस्यारभ्यासेन योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः विषैः मुच्यते, तं रोगो मरणं तन्द्रा निद्राक्षुधा तृषा मूर्च्छा चन बाधन्ते, कर्मणा न लिप्यते,इन्द्रियजिच्च भवति।(ह०प्र०) सिद्धीनां जननी ह्येषा, स्वस्थचित्तत्वात् ह्यतन्द्रितो भूत्वा पापमहार्णवं तरति,(शि०सं०) समाधिर्जायते ध्रुवम् (घे०सं०)
5. उड्डीयानबन्धः	सिद्धो भवेन्मरुत् (शि०सं०)
6. मूलबन्धः	योगस्य संसिद्धिर्जायते। (ह०प्र०)
7. जालन्धरबन्धः	प्राणवायुः पश्चिमे पथि वाहयेत् (ह०प्र०), पियूषपानाय बन्धोऽयमाचरणीयः, सिद्धानां सिद्धिदायकोऽस्ति। (शि०सं०, घे०सं०)
8. विपरीतकरणीमुद्रा	प्रलये नापि सीदति (शि०सं०, घे०सं०), अभ्यासेनास्याः सिद्धतां याति (शि०सं०)
9. वज्रोलिमुद्रा	कुण्डलिनीं प्रबोध्य, चिरायुः प्रदाय, सर्वं सिद्धिपूर्वकं मुक्तिं विदधाति।(घे०सं०), अयं शुभकरो योगः, सकलसिद्धिपूर्वकं दिव्यदृष्टिः प्रजायते, अतीतानागतज्ञानाय दिव्यदेहप्राप्तये इयं पुण्यकरी मुद्रा सर्वत्र प्रसिद्धा।(ह०प्र०)बिन्दुसिद्धिपूर्वकमियं मुद्रा क्षिप्रं योगो सिद्ध्यति। अनया निखिला सिद्धिः प्राप्यते।(शि०सं०)
10. शक्तिचालनमुद्रा	सर्वशक्तिप्रदायिनी, अणिमादिगुणप्रदायिका (शि०सं०), अनया कुण्डलिनीशक्तिर्जागर्त्ति, प्राणायामसिद्धिर्जायते, मृत्युभयञ्च व्यपहरति(ह०प्र०)

पूर्वोक्तसारण्यां स्पष्टमस्ति यते मुद्राप्रभावात् कथं दिव्याणिमादिसिद्धयः प्रजायन्ते। प्रारम्भिकस्तरे एवाद्भूतस्मरणशक्तिः, प्रज्ञान्नवोन्मेषः, मनः स्थैर्यम्, विषयस्य मर्मोद्घाटनसामर्थ्यञ्च स्वाभाविकमेवोत्पद्यन्ते।

अनिद्रावसादविशादादिमानसिकदोषानामुपशमने मुद्राणां विशिष्टप्रभावो दरीदृश्यते। आधुनिकयोगे पूर्वोक्तमानसिकसमस्यानां निदाने व्यापकस्तरे योगस्य प्रयोगो वरीवर्त्ति। प्राणायामासनयोर्व्यवस्थितानुपालनेन यत् साफल्यं मानसिकक्लेशे दृश्यते तत्सर्वं मुद्राणामनुपालनेन अस्माभिः प्राप्तुं शक्यते।

शारीरिकमानसिकस्तरे मुद्राणां प्रभावो विवेच्य सम्प्रति आत्मिकस्तरे कीदृशाः मुद्राः लाभप्रदाः सन्ति इति विवेच्यते।

5.2.3 आत्मिकस्तरे मुद्राणामौचित्यम्

वेदान्तयोगशास्त्रयोः परमचरमोत्कर्षस्वरूपं 'सर्वं खल्विदं ब्रह्मे'तिसर्वत्रशब्दान्तरेण प्राप्यते। सर्वेषां दृष्टादृष्टाध्यात्मिकप्रयत्नानां निष्कर्षोऽन्तःकरणशुद्धिः स्वात्मदर्शनञ्चेति। यतोहि मूलरूपेण सर्वमेकाशेषतत्त्वस्यैव विस्तारो वर्त्तते। सर्वेषां द्वन्द्वानामनुभवनमन्तःकरणविशिष्टचैतन्यस्यार्थात् जीवात्मनो विषयो न तु शुद्धबुद्धचैतन्यस्य। चैतन्यमिति किम्? चैतन्यमात्मा इति शिवसूत्रम्[18]। चेतयते इति चेतनः सर्वज्ञानक्रियास्वतन्त्रः तस्य भावचैतन्यम्। सर्वज्ञानक्रियासम्बन्धमयं परिपूर्णं स्वातन्त्र्यम् उच्यते, एतदेव आत्मा, न पुनः शरीरप्राणबुद्धिशून्यानि लौककाद्यभ्युपगतानि[19]। शरीरे आत्मबुद्धिः, आत्मनि च शरीरबुद्धिः, इदमध्यासात्मकं ज्ञानं बन्धः संसारकारणम्। वस्तुतः शुद्धाहं भावस्य विस्तार एव मोक्षः, यतो हि यत्किमपि अनुभूयते तत्सर्वं मूलरूपतः चैतन्यस्यैव विस्तारः, एकैवात्मनो विस्तार अन्तःकरणवैविध्यात् नैकाः दृश्यन्ते। अस्मिन् परमलक्ष्यविषये योगशास्त्रीयमुद्राः कथं प्रवर्त्तन्ते? कथं मुद्राणामभ्यासो देहात्मबुद्धिनिरसने प्रभावी वर्त्तते? कथं कैवल्यप्राप्तिपुरस्सरं सम्पूर्णनश्वदेहमपि अत्यन्तानन्तचैतन्यरूपे परिवर्त्तते? उक्तप्रश्नात्मकभावापन्नो भूत्वा सामान्यमानवजीवने कियत् प्रकारकाः मार्गाः भवन्ति यानवलम्ब्य स्वविषयकयथार्थत्वमनुभवितुं शक्यते, इममधिकृत्य योगशास्त्ररीत्यात्मिकस्तरे मुद्राणां प्रभावो विलिख्यते–

पूर्वोक्तानुसन्धानितसिद्धान्तानामाडोलनेन मुद्राणां सर्वविधकल्याणे विशिष्टप्रभावो वर्त्तते इति सिद्ध एव। आत्मिकस्तरे कथं मुद्राः प्रवर्त्तन्ते इति समुपस्थितो मुख्यप्रश्नः?

अत्रात्मिकस्तरेण स्वस्वरूपस्य विस्तार इति मुख्याशयः। स्वस्वरूपविस्तारे शारीरिकमानसिकदोषाणां निरसनं प्रारम्भिकसोपानम्। पूर्वे एव स्पष्टितम्। वस्तुतः आवरणक्षयेन

[18]शि०सू०, उ०स० – 1, सू०स० - 1
[19]शि०सू० वृ०टी०, सू०स० - 1

यथावरणाधीनवस्तूपलब्धिः स्वयमेव सम्पद्यते तद्वदेव शारीरिकमानसिकसीमानां क्षरणेन स्वयमेवात्मिकस्तरीयविस्तारः प्रपद्यते। मुद्राणां पारम्परिकाभ्यासेन यदा साधके देहमनोबुद्ध्यहङ्कारात्मकावरणानि लीयन्ते तर्हि स्वाभाविकचैतन्य-तत्त्वोपलब्धिः सम्पद्यते। प्राणमनसो विशिष्टपरस्पराश्रयभावस्य अनुभवपूर्वकं नियन्त्रणमुत तयोः सीमाभेदन-मात्मिकस्तरे प्रवेशस्य प्रथमचरणं वर्त्तते। इतः प्रारभ्यते अन्तर्जगति गतिः। इयमेव सुषुम्नायां प्रवेशः, एतद्भिन्नं सर्वं कार्यम् एतदर्थमेवास्ति।देहात्मबुद्धिनिरसने मुद्राणां प्रभावस्य हेतुः प्राणमनोबुद्धिमध्येऽत्यन्तसूक्ष्मसम्बन्धस्य निरसनं वर्त्तते। यदा प्राणविशिष्टमनोबुद्धितत्त्वानां भेदनं प्रारभ्यते तदा स्वयमेव पुण्यपापादिद्वन्द्वानां क्षयो जायते। भेदत्वात् कर्मफलं नोत्पद्यते, कर्मफलराहित्यत्वात् चैतन्यभावोपलब्धिः आविर्भूयते। सम्प्रति सारण्याम् आत्मिकस्तरीयोत्थानस्य प्रमाणं प्रस्तूयते –

मुद्राणामात्मिकस्तरीयप्रभावः

मुद्रानाम	आत्मिकप्रभावाः
1. महामुद्रा	मरणादीनां क्षयः(ह०प्र०), जरामृत्यवोः विनाशनञ्च जायते।(शि०सं०)
2. महाबन्धमुद्रा	
3. महावेधमुद्रा	जरामृत्युविनाशनम् (ह०प्र०), वायुसिद्धिः, जरामरणनाशनम्, मृत्युञ्जयित्वञ्च जायन्ते (शि०सं०)। मृत्योः भयोऽपि नश्यते (घे०सं०)।
4. खेचरीमुद्रा	व्याधिमृत्युजरादिभिः विषैश्च मुच्यते, कर्मणा न लिप्यते, मृत्युं जयति, अमरत्वं प्राप्नोति, सुषिरं ज्ञानञ्च जायते (ह०प्र०)।
5. उड्डीयानबन्धः	मृत्युञ्जयति (ह०प्र०, शि०सं०), मुक्तिञ्च प्राप्नोति (ह०प्र०, घे०सं०)।
6. मूलबन्धः	योगस्य संसिद्धिः, कुण्डलिन्याः जागरणम् (ह०प्र०), जरामरणनाशनम् (शि०सं०), संसारसागरतरणम् (शि०सं०, घे०सं०)
7. जालन्धरबन्धः	जरामृत्यू नश्यतः (ह०प्र०), पीयूषपानं करोति, अमरत्वं प्राप्य मोदते (शि०सं०), मुत्युक्षयो जायते च (घे०सं०)।
8. विपरीतकरणीमुद्रा	अस्याः नित्याभ्यासेन कालजिद्भवति, मृत्युञ्जयति (शि०सं०, घे०सं०), न जरायते च (घे०सं०)
9. वज्रोलिमुद्रा	सिद्धिं भजते, भोगयुक्तोऽपि मुक्तिं प्राप्नोति, दिव्यदृष्टिर्जायते (ह०प्र०), संसारध्वान्तं नशति, दिव्यदेहं प्राप्नोति (शि०सं०)। मुक्तिकारिका, सर्वसिद्धिदा चाऽस्ति (घे०सं०)।
10. शक्तिचालनमुद्रा	मोक्षद्वारभेदिका, कुण्डलिनीबोधिका, मुत्युभयापहारिका, कालजिच्चाऽस्ति (ह०प्र०)।

पूर्वोक्तसम्पूर्णप्रामाणिकविवेचनेनायं स्पष्टो दरीदृश्यते यत्, इदं शरीरमपि दिव्यं भवितुमर्हति। दिव्यता मानवजीवनस्य चरमोत्कर्षेति मन्ये। दिव्यदेहप्रकरणे दिव्यदेहस्य स्वरूपम्, औचित्यादिं वैशिष्ट्येन प्रदर्शितम्। तत्रैवायं विषयो द्रष्टव्यः। आत्मिकोत्थानस्यादर्शाः भारते बहवः साधवः सन्ति तेषामनुगमनमेव 'महाजनो येन गताः सपन्थः' इत्यादिवचनस्य सार्थक्यम्। सर्वेषां कृते सदैवानुपालितव्यः।

*****

षष्ठोऽध्यायः– मुद्राविषयकभ्रमनिरसनम्, फलश्रुतियथार्थत्वञ्च

लोके धनमानप्राप्तये सिद्धैः सेवितमुद्राणामत्यन्तहासपूर्णं स्वरूपं प्रायः सर्वत्रैव परिदृश्यते। अबोधजनैः भ्रमपूर्णमुद्रास्वरूपे कालव्ययेन योगेऽश्रद्धावर्द्धनत्वात् समाजे निकृष्ट-मानसिकानां प्राबल्यमनुभूयते। क्वचित्तु खेचरीवज्रोलीशाम्भवीमुद्रानाम्नि सरलजिज्ञासूनां कुमार्गाभिगमनमपि हृदयं विदीर्यते। एतदर्थं शङ्कासमाधानरीत्या भ्रमान् निरस्यते। अनेन सह लोके शास्त्रोक्तफलश्रुतीनां विषयेऽपि अश्रद्धा परिदृश्यते, शास्त्रे श्रद्धाविधानाय अस्मिन्नाध्याये फलश्रुतेः यथार्थत्वप्रतिपादनञ्च विधीयते।

6.1 मुद्राविषयकभ्रमाणामुद्घाटनम्, शमनञ्च

प्रायो विभिन्नयौगिकसम्प्रदायेषु देशकालपरिस्थितिवशादुत्पन्नप्रयोगप्रक्रियायां परिवर्त्तनेन तथा च केवलमन्धानुकरणेन विभिन्नप्रकारकवाचिकमानसिकभ्रमाणामुत्पत्तिर-भवत्। विवेकवैराग्यशून्यत्वात् केवलक्रियाया अनुष्ठीयमानेनाहम्भावः समापोषयत्, तर्हि यथा विपरीतमार्गे गमनेन गन्तव्यप्राप्तौ विलम्बाधिक्यो जायते, तथैव योगमार्गेऽहम्भावपूर्वक-कृत्कार्य्येणान्तःकरणमलीनत्वात् स्वरूपोपलब्धिरपि न दृश्यते। अत एव सर्वेषु योगग्रन्थेषु गुरुचरणचञ्चरीको भूत्वा योगमाचरेत् इति सिद्धान्तः प्राप्यते।

वस्तुतः क्रियायाः दृश्यस्वरूपादधिकान्तरिकस्वरूपस्य प्रामुख्यं वर्त्तते। केवलक्रिया-चरणेन यदि शास्त्रोक्तफलश्रुतेः प्राप्तिर्जायते तर्हि सर्वे एव मुक्तो भूत्वा आनन्दयिष्यन्ते, परञ्चेत्थं न दृश्यते। अपितु दीर्घकालाभ्यासेऽपि स्वस्वरूपोपलब्धिर्नैव जायते बहुकारणत्वात्।

देहमेकमनुसन्धानक्षेत्रमस्ति, निखिलसंसारे सर्वे जीवाः स्वस्वरीत्यानन्दप्राप्तये नैकविधिना शरीराश्रित्य क्रियाः विधीयन्ते। ये सूक्ष्ममेधावन्तः सन्ति ते शरीराद्भिन्नमनो-बुद्धिमधिकृत्य प्रयत्यन्ते। ते एतच्छ्रेष्ठतराः सन्ति ते शरीराद्भिन्नमनोबुद्धिप्राणान् प्रति प्रयोगरीत्या युज्यन्ते। इतो योगस्य मार्गं प्रति यथार्थभावानां स्थितिरुत्पद्यते। एतत्पूर्वं सर्वे

श्रेष्ठतराणां जीवानां मर्कटवत् अनुगमनं कुर्वन्ति। इदं मर्कटवदनुकरणमेव प्रारम्भिकभ्रमाणां हेतुः वर्त्तते। तस्य क्रमिकस्वरूपं विलिख्यते –

(1) प्रारम्भे विवेकवैराग्यविरहेऽपि योगस्याङ्गविशेषासनादिपक्षाणामनुष्ठातॄणां केवलं शारीरिस्वास्थ्यादिप्राप्तये यदनुगमनं वयं विधेमः, कालक्रमेणायमभ्यासरेतद्विषयक-कल्पनामुत्प्रेरयति, अनया कल्पनयास्माभिः विना गुरुशास्त्रादिभिः यत्किमपि वक्तुमिष्यन्ते तत्प्रचारयन्ते। इतो भ्रमस्य प्रारम्भो जायते।

(2) धनमानादिप्राप्तयेऽपि मृदुतर्करहितमेधावन्तेषु स्वकल्पितज्ञानानि भ्रमाश्च प्रचारयन्ते निकृष्टैः। आधुनिकयुगे पूर्वोक्तपक्षद्वयानां प्राबल्यं दृश्यते।

(3) सम्प्रति तानधिकृत्य भ्रमविस्तारपक्षस्य हेतुः प्रस्तूयते ये हृदयश्रेष्ठाः सन्ति, परञ्च तेऽपि भ्रमविस्तारे मुख्यतया परम्परया वा कारणं भवन्ति। उदाहरणेन विचाराः प्रस्तूयन्ते – यथा एकस्साधको नितान्तशान्तैकान्तनिर्जनस्थले स्वसाधनायां निरतः, भोजनादि-सामान्यावश्यकतापूर्त्तये भीक्षादिग्रहणाय कदाचित् ग्रामे समायाति। एकद्वयगृहादन्नं गृहीत्वा पुनः स्वस्थलं प्रत्येति। कालक्रमेण तस्य कीर्त्तिः विस्तर्यते। अस्मिन् कीर्त्तिविस्तारे तस्य साधकस्य कस्या अपि इच्छानेच्छायाः प्रश्नो नैवास्ति, केवलं तस्य विरक्तिभावस्य प्रभावात् तस्मिन् विषये नैकाः अवधारणाः समुत्पद्यन्ते, केचन तं योगी कथयन्ति, केचन तान्त्रिकः, अन्ये मान्त्रिकादयः मन्यन्ते। सम्प्रति केचन बुद्धिवन्तो धनमानादिप्राप्तये तस्य नाम अधिकृत्य दानादिग्रहणं प्रारभ्यन्ते। तस्मिन् नाम्नि स्वेच्छया योगतन्त्रमन्त्रादिं प्रति इतस्ततोऽधीतविषये कञ्चित्कल्पनां संयोज्य समाजे भ्रमाधिक्यं विस्तार्यन्ते। क्वचित्साधका अपि जिज्ञासूनां समाधाने साङ्केतिकोत्तरद्वारा कल्पनां वैविध्यन्ते। जिज्ञासवोऽपि स्वमेधया विषयमधिगम्य स्वदृष्ट्या नैकविधिना समाजे प्रचार्यन्ते। अस्तु, पूर्वोक्तसर्वेषां भ्रमविस्तारकमार्गाणां निष्कर्षो योगपरम्पराशून्यत्वम्, अज्ञानम्, गुरुशास्त्रवैमुख्यञ्च हेतवः सन्ति। सम्प्रति मुख्यतयाधोक्त-मुद्रात्रयाणां विषये लोके व्याप्तभ्रमस्य स्थितिं सम्प्रस्तुत्य तेषां भ्रमाणां निरसनमपि प्रस्तूयते।

6.1.1 खेचरीमुद्रा

अत्र केवलं भ्रमोद्घाटनं शमनञ्च प्रस्तौमि, ये प्रक्रियादिं ज्ञातुमिच्छन्ति ते कृपया पूर्वोक्ताध्यायान् पश्येयुः।

(1) केषुचित् सम्प्रदायेषु जिह्वायाः तालुस्पर्शमेव खेचरीशब्देनाभिधीयते। अत्र योगपरम्परायाः शास्त्रानुशीलनस्य चाभावो हेतुः मन्ये।

(2) क्वचित् सम्प्रदायस्यारम्भे खेचरीमुद्रायाः प्रायोगिकपक्षस्य यथार्थरूपमासीत्। परञ्च कालक्रमेण योग्याधिकार्यभावात् मुद्रायाः साङ्केतिकचालनदोहनात्मकप्रयोगपक्ष एव प्राप्यते। अत्रापि गुरुग्रन्थयोः प्रकृष्टसंयोगो नैव दृश्यते।

(3) क्वचिदाधुनिकाभ्यासिषु जिह्वायाः मुखनासिकासंयोगक्षेत्रे प्रवेशनमेव खेचरीमुद्रायाः पूर्णत्वं भजते। अत्र विवेकवैराग्यशून्यत्वं गुरुशास्त्रयोः राजयोगविषयकसिद्धान्तस्य अनया सह समायोजनशून्यत्वञ्च हेतुः दृश्यते।

(4) क्वचिज्जिह्वायाः मुखनासिकसंयोगक्षेत्रे प्रवेशोऽपि अस्ति, गुरुशास्त्रयोः प्राप्तिरपि अस्ति, तदपि अधिकारिगुणानामभावत्वात् गतिर्न दृश्यते। अत्र लोकादेरेषणा गतिः बाध्यते। लक्ष्यविषयकास्पष्टतापि परमहेतुः।

(5) क्वचित् इदं मतमपि श्रूयते यत्जिह्वायाः कुहरे प्रवेशने यत् किमपि कटुतिक्तकषायादिरसानां प्राप्तिः भवति, तस्य निष्ठीवनं कर्त्तव्यम्। अयं रसः मस्तिष्कस्य निकृष्टतरलतत्त्वानि सन्ति, एतस्य ग्रहणेन शरीरे बहवः रोगाः समुत्पद्यन्ते। इत्थं ते एव कथयन्ति ये पूर्णरूपतो योगशास्त्रेण विमुखाः सन्ति। निश्चितमेवात्र योगशास्त्रीयप्रारम्भिकावधारणानामपि विरहत्वं वर्त्तते, तर्हि गुरुशास्त्रादीनां तु कथनं हि किम्?

(6) केचन सन्ति ये अल्पप्रयासेनैव मुखनासिकासंयोगक्षेत्रे जिह्वां प्रवेशयन्ति, तेऽपि लक्ष्याभावात् पूर्वसंस्कारवशात् लोके भ्रमन्ते।

अत एव पूर्वोक्तसर्वेषां मतानामवलोकनेन कोऽपि ज्ञातुं शक्यते यत् किं कारणं वर्त्तते योगशास्त्रोक्तमुद्राद्यनुष्ठानेऽपि प्रगतिशून्यस्य। वस्तुतो वयं सत्यमार्गे विद्यामहे इति ज्ञानाय स्वस्यानुशीलनं निरन्तरमेव कर्त्तव्यम्।

कानिचन लक्षणानि सन्ति योगमार्गस्य प्रगतेः –

1. गुरुवेदान्तवाक्ययोर्विश्वासः।
2. सेवादानादिकार्ये निस्वार्थेच्छायाः प्रवृत्त्याधिक्यम्।
3. योगशास्त्रोक्तमुद्राणां फलश्रुतौ व्यक्तदिव्यदेहपर्यन्तं महालक्ष्यावधारणा।
4. वेदान्तशास्त्रोक्तसाधनचतुष्टये उत योगशास्त्रोक्तयमनियमादिपालने कालो व्ययति।
5. द्वन्द्वानां विषये चित्ते समत्वमभ्यस्यति।
6. मैत्रीकरणामुदितोपेक्षाविधिभिः सदैवानन्दमनुभवति।
7. लोके यत्किमपि कार्यं करोति तस्मिन् कार्येऽपि मुख्यलक्ष्यं न व्यपोहति।
8. लौकिकधनमानादिप्राप्तये योगानुष्ठानार्थकसमयस्य प्रयोगो न विधीयते।
9. सेवादिकार्यसम्पादनाय कश्चिद् नियमोऽपि विभज्यते।
10. सर्वासु परिस्थितिषु केवलमीश्वरमवलम्ब्यते।

मनोबुद्धिपरिवर्त्तनेन प्राणेषु अन्तर्मुखता सम्पद्यते। उक्तलक्षणानि विना मुद्रायां गतिर्न भवति।

6.1.2 वज्रोलीमुद्रा

इयं मुद्रा सर्वाधिकभ्रमकारिणी अनुभूयते। वस्तुतः शिवप्रियेयं मुद्रात्यन्तरहस्यपूर्णा वर्त्तते। शरीरस्थसूर्यचन्द्रयोः परस्परमेलनमेव एतस्याः यथार्थफलं वर्त्तते। अत्यन्तगुप्तरीत्या शास्त्रेऽभिव्यक्तत्वात् सर्वेषां कृते दुर्बोधेयं मुद्रा। अद्यत्वे योगतन्त्रयोः भोगदृष्ट्या प्रयोगस्य बाहुल्यं दृश्यते। जनाः मूलसिद्धान्तपक्षं विस्मृत्य केवलं देहात्मकबुद्धिवशात् यौवनसुखमेवानन्देति स्वीकृत्य सर्वविधिना तदर्थमेव प्रत्येति।

प्रस्तुतप्रकरणे कथमियं मुद्रा लोके विकृतरूपे प्राप्यते? भ्रमाणां कारणं शमनञ्चोद्देश्य केवलं निष्कर्षः प्रस्तूयते। प्रक्रियाज्ञानाय पूर्वोक्तप्रकरणीयवर्णनं पश्येयुः।

1. केषुचित् सम्प्रदायेषु दीर्घकालिकमैथुनमेव वज्रोलीशब्देनाभिधीयते। प्रायः वाममार्गीयतन्त्रिकाः इत्थं मन्यन्ते। अत्र योगपरम्परायाः शास्त्रानुशीलनस्य चाभावो दृश्यते। ते भोगिनः सन्ति।

2. केचन गृहस्थिनः सन्ति ते शिवसंहितायां 'मुक्तो भवति गार्हस्थो वज्रोल्यभ्यासयोगतः' इति वर्णितवचनत्वात् सुरतविशिष्टप्रक्रियायां संलिप्य बहुरोगवन्तो भवन्ति। अत्रापि गुरुग्रन्थयोरभावो दृश्यते।

3. केचन पाश्चात्याः भोगमानसिकतापूर्वकयोगाश्रित्य मैथुने एव लिप्यन्ते। ते तु सामान्यतयाऽपि योगसिद्धान्तान् न जानन्ति।

4. अन्ये साधकाः फलश्रुतिवशात् सिद्धिप्राप्त्यर्थं दुर्भाग्यवशात् मैथुनसागरे निपतन्ति। ते योगस्यादिसिद्धान्तब्रह्मचर्यावधारणां विस्मृत्य केवलं लिखितवचनानुपालने, विना योग्यगुरुं प्रवृत्त्यत्वाद् स्खलन्ति।

5. पूर्ववासनावशात् केचन प्रारम्भिकसाधका अपि पूर्वोक्तभ्रमे निमज्जत्वात् पुनः योगमार्गे तद्वद्गतिः न प्राप्नुवन्ति यद्ववत् पूर्वे आसीत्।

अतः पूर्वोक्तसमेषां मतानामनुशीलनेन अस्माभिर्ज्ञायते यत् भ्रमस्य मुख्यकारणं यथार्थमार्गदर्शनाभावत्वम्, लक्ष्यविषयकास्पष्टत्वम्, योगमार्गीयाधिकारिभावाभावत्वञ्च अस्ति। वस्तुतो यथार्थवज्रोलीमुद्रायाः प्रादुर्भावः तदा भवति यदा साधके वज्रोलीतः पूर्वमन्यदुक्तमुद्राणां सम्यगाचरणं भवेत्।

6.1.3 शाम्भवीमुद्रा

इयं मुद्रात्यन्तविशिष्टा देहात्मबोधनाशिका शिवप्रिया च वर्त्तते। खेचरीमुद्रायाः पूर्णोपलब्धये एतस्याः विशिष्टयोगदानं वर्त्तते। खेचरीमुद्रायाः पूर्णोपलब्धये एतस्याः विशिष्टयोगदानं वर्त्तते। अनया विना न खेचरी सिद्ध्यति नैव राजयोगे प्रवेशस्य मार्गोऽभिजायते। अन्तर्लक्ष्यत्वे सति बहिर्दर्शनमनया एव सम्पद्यते। लोके धनमान्यादिप्राप्तये बहवः मिथ्याचारिणः सन्ति ये स्वान् शाम्भवी सिद्धाः मन्यन्ते। लोके मिथ्याचाररीत्या स्वकीयः प्रचारो विधीयन्ते। ते योगतत्त्वविशारदाः सन्ति इत्थं मिथ्याभिचरन्ति। भारतीययोगसाहित्ये बहवो योगाचार्याः सन्ति ये सर्वविधयोगतत्त्वविशारदेऽपि प्रचारं प्रसारञ्च त्यक्त्वा केवलं योगाचरणे एव रता आसन्। अद्यत्वे तेषां योगपरम्पराप्राप्तसाधकानां भौतिक-वादिमानसिकताधिक्यत्वात् सामान्यतया दर्शनमपि दुर्लभमेवास्ति।

नादानुसन्धानक्रमे चतुर्थाध्याये एतस्याः मुद्रायाः पूर्णप्रक्रियास्वरूपं विलिखितं तत्रैव दर्शनीयम्। अत्र लोके व्याप्तभ्रमाणां निरसनपूर्वकं वर्णनमुद्देश्यकप्रवृत्तिः वर्त्तते। साङ्केतिकरीत्या एतस्याः मुद्रायाः निष्कर्षोऽयं वर्त्तते यत् यथा बहिर्जगतः परिदृश्यते परञ्चान्तिकजगति किमपि न दृश्यते। तस्य बहिरान्तिकसंसारे केवलं मूलतत्त्वस्यैव दर्शनम् एतस्याः मुख्यार्थः। अस्तु, भ्रमाणां प्रदर्शनं क्रियते –

1. नेत्रे किञ्चिदूर्ध्वं कृत्वा, केवलं धनमानादिभौतिकलक्ष्यप्राप्तये मिथ्याचरणदृष्ट्या लोके कीर्त्तिविस्ताराय केचन लम्पटारेतस्याः नामोच्चारणपूर्वकस्वकीयेच्छया एतस्याः क्रियायाः व्याख्यायन्ते। ते मन्यन्ते यत् नोत्रोर्ध्वकरणेन इयं क्रिया सम्पद्यते। ते स्वकीयभक्तानपि एतस्या दीक्षा दीयन्ते। अत्र मुख्यतया गुरुशास्त्रयोरभावत्वमनुभवामि।

2. केचन नेत्रयोः किञ्चिदभिमर्दनं कृत्वा नैसर्गिकविचित्रक्षणिकप्रकाशदर्शनमेव शाम्भवीशब्देनाभिधीयन्ते। ते मूढास्सन्ति, विपरीतमार्गगमनत्वात् नेत्रयोः स्वाभाविक-सामर्थ्यमपि जहति।

3. अन्ये केवलं नेत्रयोः भ्रूमध्ये संस्थाप्य राजयोगाचरणाभावत्वात् यथार्थत्वं नोपलभ्यन्ते। ते न ज्ञाने कथं क्रियायाः सम्पूर्त्तये केवलं देहाश्रितविधामेवानुसरन्ति। अत्यन्तदुर्भाग्यं मन्ये यत् श्रेष्ठगुरूणां प्राप्तौ अपि स्वकीयाधिकारिभावानामभावत्वात् यथार्थपक्षं न दृश्यते।

परञ्च यथा 'असत्ये वर्त्मनि स्थित्या ततः सत्यं समीहते' कालानन्तरेण एते सर्वे यथार्थपक्षे एव समायान्ति। स्वस्वरूपानुसन्धानमीयदपि सरलं नास्ति यथा पुस्तके प्राप्यते।

उपर्युक्तप्रकरणत्रयेषु भ्रमाणां हेतवः स्वकीयपरमलक्ष्यविषयकास्पष्टत्वमदृढत्वं योग्यगुरुपरम्पराभावत्वमनाधिकारिभावाश्च सन्ति। एतेषां भ्रमाणां निरसनस्य मार्गो वर्त्तते योगमार्गस्य प्रगतये व्यक्तदिव्यलक्षणानामाचरणम्।

'ईश्वरप्रणिधानात्', 'अभ्यासवैरागाभ्यां तन्निरोधः', 'तस्य वाचकः प्रणवः', 'तज्जपस्तदर्थभावनम्' इत्यादैः श्रेष्ठमार्गैः स्वकीयान्तःकरणं शोधयेत्। अन्तःकरणशुद्धौ सति स्वयमेव यौगिकमुद्राणामाविर्भावः सम्पद्यते।

6.2 फलश्रुतेः यथार्थत्वप्रतिपादनम्

अस्मिन् प्रकरणे शास्त्रेषु प्राप्तविविधप्रकारकमुद्राविषयकार्थवादस्य तर्कसङ्गत-विश्लेषणमधिकृत्य प्रमाणिकतथ्यान् सोदाहरणपुरस्सरं प्रस्तूयते। सर्वप्रथममस्माभिर्ज्ञेयं यत् फलश्रुतीनाम् उत्पत्तिः कथं जायते? फलश्रुतेः प्रामाणिकतायाः मूल्याङ्कनार्थं कषपट्टिकाः काः सन्ति? फलश्रुतौ व्यक्तविषयस्य सिद्धिः कदा कान् सम्पद्यते? यतो हि एतान् प्रश्नान् विना विचार्य न विस्तृयन्ते। विचारविस्ताराभावात् कदापि शुद्धपक्षः नोत्पद्यते।

अधुना पूर्वोक्तप्रश्नान् विस्तृयन्ते –

फलश्रुतीनामुत्पत्तिः – फलानां श्रुति इति फलश्रुतिः। अर्थात् निश्चितस्तोत्रमन्त्रतन्त्र-मुद्रादीनाममुष्ठीयमाने यत्परिणामो भविष्यति तस्य परिणामस्याख्या फलश्रुतिः। फलश्रुतेः परम्पराऽनादि वर्त्तते। वेदेषु प्राप्तश्रीसूक्तादिमान्त्रिकक्रमेऽपि निश्चितानुष्ठानप्रक्रियायाः ऋषिभिरनुमोदितफलश्रुतीनां प्राप्तिर्भवति। तन्त्रयोगायुर्वेदेषु अपि निश्चितस्तोत्रमन्त्रयौगिक-मुद्रासनादिवर्णने ग्रन्थकर्त्तृकाचार्यैः अनुमोदितविविधफलश्रुतीनां दर्शनं प्राप्यते। स्पष्टत्वात् न विवेच्यते।

वस्तुतः सम्पूर्णभारतीयसंस्कृतवाङ्मये प्रायोऽनुसन्धानिकनिष्कर्षस्याभिव्यक्तिर्वर्त्तते। सम्पूर्णसंस्कृतजगति यत्किमपि अस्माभिः फलश्रुतिरूपे प्राप्यते तत्सर्वम् ऋषिभिरनुभूततत्त्वं वर्त्तते। ऋषिपदप्राप्तये केचन नियमाः सन्ति। यथा अहिंसासत्यास्तेयापरिग्रहपालनपूर्वकं यदा साधकस्य जीवने ईश्वरातिरिक्तं किमपि साध्यं नावशिष्यते, यदा ईश्वरीयेच्छासम्पादनाय एव किमपि कार्यं विधीयते। यदा तस्मिन् जीवने ‘वसुधैव कुटुम्बकम्’ भावनाया एव प्राबल्यं सम्पद्यते। यदा कामादिदोषानां विषये तस्य प्रवृत्तिर्नैव भवति, तदा तस्मिन् जीवने नैसर्गिकसामर्थ्यस्योत्पत्तिर्जायते। त्रिकालज्ञता, समता, ईश्वरेण सहावच्छिन्नैक्यता आदि दिव्यगुणाः जायन्ते। अस्यामवस्थायां परमयोगी ऋषिशब्देन व्यवह्रियते।

एतत्प्रकारकविशिष्टगुणयुक्तपरमयोगिन अनुभवे यदा निश्चितमन्त्रतन्त्रयज्ञयोग-मुद्रादीनामनुष्ठाने कालक्रमेण निश्चितविशिष्टप्रकारकपरिणामस्योत्पत्तिः सम्पद्यते, तदा तस्यानुभूतपक्षस्य क्वचित् प्रक्रियापूर्वकं क्वचित्केवलं सङ्केतरीत्या प्रदर्शनं क्रियते। तस्य प्रदर्शितनिष्कर्षतत्त्वस्याख्या फलश्रुतिः भवति। इयं फलश्रुतिः प्रायः सर्वेषु आस्तिकदर्शनेषु आप्तप्रमाणरीत्या स्वीकृता वर्त्तते। विभिन्नदर्शनेषु आप्तप्रमाणसिद्धये नैकानि प्रमाणानि प्रदत्तानि सन्ति इदं तत्रैव द्रष्टव्यम्।

कालक्रमेण यथा श्रेष्ठवस्तुनाम्नि निकृष्टमपि विक्रियते, तद्वदेव केचन दुष्टाः स्वमत्या धनमानभयादिकारणात् शास्त्रेषु बहुतथ्यान् समावेशितवन्तः। एतस्मात् कारणादपि एकैव ग्रन्थस्य बहुपाठभेदाः प्राप्यन्ते।फलश्रुतिविषयेऽपि इयं समस्या दृश्यते। एतस्याः समस्यायाः निराकरणं वर्त्तते सर्वाधिकप्राचीनपाठस्य चयनम्। अस्मिन् शुभकर्मणि बहुशास्त्रवेत्तारः संलग्नाः सन्ति। तैः बहुकार्यं सम्पन्नं बहुकार्यमद्यापि अवशिष्यते। अतः पूर्वोक्त-सम्पूर्णविवेचनास्माभिर्ज्ञायते यत् फलश्रुतीनां मुख्योत्पत्तिरनुसन्धातॄणाम् ऋषीणां कृपादृष्ट्या भवति। अस्तु, सम्प्रति फलश्रुतेः प्रमाणिकतायाः मूल्याङ्कनं केन विधिना विधीयताम्? मूल्याङ्कनकषपट्टिका का?

फलश्रुतीनां स्वरूपं यथाविधास्माभिर्दृश्यते तत्र ऋषिवर्याणामनैककालिकानवरत-तपश्चर्यायाः योगदानं वर्त्तते। निश्चितलक्ष्यप्राप्तये निश्चितगुणसमवायानामाकाङ्क्षा भवति। तद्वदेवात्रापि अवबोध्यम्। यथा तन्त्रमन्त्रयोगायुर्वेदव्याकरणसाहित्यज्योतिषस्मृतिपुराणादीनि नैकानि शास्त्राणि सन्ति। तेषां शास्त्राणामध्येत्रे निश्चितगुणानाम् आवश्यकता भवति। तान् विना कार्यं नोत्पद्यते। तथैवात्रापि निश्चितफलश्रुतौ व्यक्तविषयस्य प्राप्तये निश्चितदेशकालाधिकारि-जनानामावश्यकता भवति। ये निश्चितगुणयुक्ताः भवन्ति, ऋषिकथितरीत्या-नुष्ठीयन्ते ते निश्चितलक्ष्यमाप्नुवन्ति। अत्र कालविषये न्यूनाधिक्यं भवितुं शक्यते। यतो हि कस्यामपि प्रक्रियायामनुष्ठानक्रमे पूर्वजन्मनः संस्काराणाम् अशेषानामपि प्रभावो भवति। अतः

शुद्धान्तःकरणवन्तः शीघ्रमेव सिद्धिमाप्नुवन्ति, दुरितक्षयं विना काऽपि साधना न सिद्ध्यति, परञ्च ऋषिकथितप्रक्रियायाः पूर्णसजगतयाऽनुष्ठीयमानेन निश्चितमेव न्यूनाधिक्यकाले सिद्धिः भवति। अत एव अत्र कषपट्टिका वर्त्तते फलश्रुतेः केवलशुद्धान्तःकरणतयाक्षरशः शास्त्रगुरुनिर्देशे सन्देहं विना पूर्णश्रद्धयानुष्ठानम्। यदि योगमन्त्रतन्त्रविषयकानुष्ठानं वर्त्तते तर्हि अधोलिखितानि कानिचन लक्षणानि समुदीयन्ते अनुष्ठाने। इयमेव कषपट्टिकाः सन्ति।

1. प्रारम्भे अन्तरायाणामुत्पत्तिः निश्चितैव भविष्यति[1]।
2. विषयाकर्षणस्य स्थितिः सम्पद्यते।
3. चित्तैकाग्रतापि जायते।
4. निद्रायामपि तस्याः क्रियाया उत मन्त्रस्यानुभवनं भविष्यति।
5. क्रियानुष्ठाने एवानन्दोपजायते।
6. अनुष्ठाने आनन्दत्वात् फलविषयकवाञ्छापि विलीयते।
7. सर्वेषां जनानां कृते स्वाभाविकवात्सल्यं सम्पद्यते।
8. इच्छाभावत्वं जायते।

पूर्वोक्तैतासां कषपट्टिकानां दर्शनं सत्त्वविशिष्टानुष्ठाने साधके भविष्यति। अन्यसाधनायै भिन्नकषपट्टिकाः भवति, भिन्नपरम्परायामेयं ज्ञातुं शक्यते।अस्तु, सम्प्रति फलश्रुतौ सिद्धिः कदा एवञ्च केन सम्पद्यते इति फलश्रुतिमालायामन्तिमप्रश्नस्योत्तरं विलिख्यते –

फलश्रुतौ प्राप्तानेकप्रकारकसिद्धीनां सिद्धे नैकानि कारणानि भवन्ति, तानि सर्वाणि पूर्वोक्तानि एव। सम्प्रति सिद्धिः कदा सम्प्राप्यते इति प्रश्नः। योगदर्शने एकं सूत्रं प्राप्यते यत् ‘स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारसेवितो दृढभूमिः’ इदमेव सिद्धिमार्गः। सर्वेषां कृते गुणाधिकारिभेदेन सिद्धिविषयकभेदो जायते। अतः साधकस्य दायित्वं वर्त्तते केलनमनुष्ठाने रतिः। एतद्भिन्नं सर्वं विस्मर्तव्यम् इति केचन भक्तिमार्गीयाचार्याणां मतम्। अन्ये मन्यन्ते यत् लक्ष्यं मनसि निधाय

---

[1] यो०द०, स०पा०, सू०स० – 30 - 31

गुरुशास्त्रोक्तरीत्या अनुष्ठाने रतिपूर्वकं मध्ये कषपट्टिकया यथार्थमार्गे अस्मि न वेति परीक्ष्य केवलं निष्ठापूर्वकमनुष्ठानमेव सेवनीयम्। उभयोर्मतयोरनुष्ठानरतिरेव सिद्धान्तः।

अस्तु, केन सिद्धिः प्राप्यते इति जिज्ञासायाम् आचार्या अधिकारिभावान् स्मरन्ति। प्रथमाध्याये अधिकारिवर्णने विस्तारतया अधिकारिविषयकशास्त्रीयवचनानि सम्प्रस्तुतानि, तत्रैव द्रष्टव्यानि। अधिकारिजनानाम् एव सिद्धिः सम्पद्यते। साधनचतुष्टयसम्पन्न एव प्रमाता। अथवा यमनियमयुक्तः प्रमाता इति अधिकारिप्रकरणस्य निष्कर्षः। सम्प्रति प्रमुखदशमुद्राणां फलश्रुतिपरकमात्रमेव वर्णनं प्रस्तूयते, पूर्वप्रकरणे सविस्तारतयाभिव्यक्तत्वात्।

महामुद्राप्रकरणे जठराग्निप्रदीप्तत्वात् अभ्यासाधिक्ये सति सर्वविधिरसानां पाचनं सम्भाव्यते, परञ्च कथमियं मुद्रा महाक्लेशादयोऽपि विनश्यते। इयं जिज्ञासा प्रायः सर्वेषु जनेषु परिदृश्यते।वस्तुतो मुद्राया अभ्यासक्रमे बहूनि स्तराणि भवन्ति, प्राथमिकस्तरे यदा साधकः मुद्रामभ्यस्यति तर्हि क्रमिकरूपे तस्मिन् शरीरे प्राणापानयोर्मध्ये घर्षणत्वात् ऊष्माभिवर्द्धते। प्रायः आधुनिकाभ्यासिजना अस्मिन् स्तरे एव अवरुद्ध्यन्ते। अनया ऊष्मया सामान्यतया उदरशुद्धिः, प्रगाढनिद्रादयः सम्पद्यन्ते। पदार्थवादीनां कृते तु इयं स्थितिरेव पर्याप्तम्। ते सामान्यरीत्या महालक्ष्यं विना अत्रैवानन्दन्ति।

अग्रिमक्रमे एददुत्कृष्टजनाः सन्ति ते कश्चिद्विशेषः काचिद्विशेषेच्छया क्रियामनुष्ठीयन्ते। ते पूर्वोक्तफल-पुरस्सरं देहे स्वेददादुरवृत्तिपर्यन्तं फलं प्राप्नुवन्ति। ते मनःप्राणयोः स्थैर्यतः किञ्चिदधिकं यथा ध्याने दीर्घकालिकस्थित्यादयः सम्पद्यन्ते। परञ्च फलश्रुतौ तु एतदग्रमिकस्तरीयवर्णनं वर्त्तते। महाक्लेशादीनां निवृत्तिः तदेव सम्भवति यदा मुद्राणां साधके आविर्भावः सञ्जायते। अनुष्ठानक्रमे यदा साधकः स्वयमेवानुष्ठीयते तर्हि तस्मिन् शरीरे मनसि प्राणेषु बुद्धौ च महाक्लेशादिनिवृत्तिपरकस्थितिः जायते। पृष्ठभूमौ यदा शक्तेः कुण्डलिन्याः जागरणं भवति तर्हि परम्परया अनया मुद्रया महाक्लेशादयो निवर्त्तन्ते।

यथाऽस्मिन् प्रकरणेऽस्माभिर्जानीतो यत्कथं मुद्रायाअलौकिकफलश्रुतिः स्वकीययथार्थत्वं सम्पद्यते यद्वदेव आगामीमुद्राविषयेऽपि अभिजानीयात्।

शारीरिकस्तरीयमुद्राप्रभावविषयकफलश्रुतेः जागरणम् अर्धमासेऽपि दृश्यते। मानसिकस्तरीयप्रभावविषयकफलश्रुतेः दर्शनं पूर्वसंस्कारदृष्ट्या न्यूनाधिक्यसमये सम्पद्यते। मृत्युञ्जयत्वम्, दिव्यदेहत्वम्, वायौ उत गगने चरत्वमादयरलौकिकसिद्धीनां प्राप्तिः बहुकालव्यये ईश्वरीययोजनानुसारम् एव जायते। परञ्च फलश्रुतौ व्यक्तपदार्थानां प्राप्तिः खलु जायते एव। अनादिकालतो बहवस्साधका अभवन् य इत्यात्मकलक्ष्यमवाप्नुवन्। विषयविस्तारभयात् केवलं सङ्केतरीत्या इङ्गितमिच्छामि यत् भारतीयसंस्कृतसाहित्ये उत भारतवर्षे नैकाः साधकारित्यात्मकं लक्ष्यं प्राप्तम्। श्रीतैलङ्गस्वामिमहावतारबाबा-मिलरेपामारपास्वामिमेवापुरिरमालिङ्गमादायः नैकाः दिव्यदेहप्राप्ताः साधवः आधुनिका-नुसन्धातॄणां कृते गहनशोधविषयः सन्ति। हठयोगप्रदीपिकायामपि[2] बहुदिव्यदेहप्राप्तयोगिनां नामकीर्त्तनं प्राप्यते। अयं खलु अत्यन्तज्वलन्तविषयो यत् कथं ते दिव्यदेहपर्यन्त-विशिष्टमहनीयस्थितिः सम्प्राप्ता।

*****

[2] ह०प्र०, उ०स०, श्लो०स० – 5 - 9

सन्दर्भग्रन्थसूची

1. गोरक्षसंहिता - श्रीगोरक्षनाथः – गोरक्षनाथमन्दिरः, गो. – 1980 ई०

2. गोरक्षशतकम्- गोरक्षनाथः- कैवल्यधामः, स्वामिकुवल्यानन्दमार्गः,लोनावाला- 2013 ई०

3. घेरण्डसंहिता(हि.व्याख्या)- श्री घेरण्डः, डाँ.राघवेन्द्रशर्मराघवः,चौ.सं.प्र० दिल्ली-2009 ई०

4. चिंगार तो ब्रह्मज्योति–स्वामी बुद्धपुरी जी, शब्द सूरत संगम आश्रम, पंजाब, प्रथम, 2001 ई०

5. तन्त्रालोकः – अभिनवगुप्तः – चौ. विद्याभवन वा.-1998 ई०

6. दक्षिणामूर्त्तिस्तोत्रम्- श्रीशंकराचार्यः, चौखम्बाविद्याभवनम् वा.- 2005ई.

7. देवीभागवतम्- महर्षिवेदव्यासः, गीताप्रेस, गोरखपुरम्, 1994 ई०

8. पातञ्जलयोगदर्शन – पतञ्जलिः- चौ.सं. प्रकाशनम् वा. - 1989 ई०

9. बृहत्तान्त्रिकमुद्रामहाविज्ञान- राजेशदीक्षितः- दीपपब्लिकेशन आगरा

10.याज्ञवल्क्यस्मृतिः – महर्षियाज्ञवल्क्यः-गंगासहायरायः, चौखम्बा विद्याभवन वा.- 2013 ई०

11.योगकल्पद्रुमः - स्वामिब्रह्मानन्दः - पांडुरंग जाव प्रेस मुम्बई

12.योगतरङ्गिणी – मल्लभट्टवैद्यराजः- श्रीदत्तराममाथुरः चौखम्बा विद्याभवन वा.- 2003ई.

13.योगतारावली - भगद्पादश्रीशंकराचार्यः - वाराणसेय सं. सं. वा. - 1982 ई.

14.योगरत्नावली - ठक्कनझा - गंगानाथझापरिसरः प्रयागः - 1989 ई.

15.योगरसायनम् - स्वामिब्रह्मानन्दः - पांडुरंग जाव प्रेस मुम्बई

16.योगाङ्कः (कल्याण- विशेषाङ्कः)- गीताप्रेस, गोरखपुरम्, 1980 ई०

17.योग उपनिषत् संग्रह (प्रथमभागः) – अनन्तभारती,चौखम्बा ओ०, दिल्ली, प्रथमम्, 2015

18.विज्ञान भैरवः(सं.टीका), श्रीक्षेमराजाचार्यः, शिवोपाध्यायः - चौ.सं प्र०, वा. 2011ई.

19.शिवसंहिता(हि.व्याख्या) - डाँ.राघवेन्द्रशर्मराघवः - चौ.सं.प्रतिष्ठानम् दिल्ली– 2011ई.

20.शाक्तोपनिषदः - महादेवशास्त्री - ओरियन्टलबुकसेन्टर दि. - 2008 ई.

21.शैवोपनिषदः - महादेवशास्त्री - ओरियन्टलबुकसेन्टर दि. - 2008 ई.

22.श्रीमद्भगवद्गीता – गीताप्रेस, गोरखपुरम्- 1997 ई०

23. श्रीयोगयाज्ञवल्क्य- याज्ञवल्क्यः- टी०के० देशिकाचारः-कृष्णामाचार्ययोगमन्दिरम् -2015 ई०

24.सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः-गोरक्षनाथः,स्वामीद्वारिकादासशास्त्री,चौखम्बाविद्याभवनम् वा.2006ई०

25.हठयोगप्रदीपिका - स्वात्मारामः - गोरक्षनाथमन्दिरः गोरखपुरम्, 1980 ई०

26.शिवसूत्रम्,– अखण्डानन्दसागरमहाराजः, माधवानन्द आश्रमः, गुजरात, प्रथमम्, 1984 ई०

27.विवेकचूडामणिः – आदिशङ्कराचार्यः – गीता प्रेस, गोरखपुरम्, 1980 ई०

28.रुद्रयामलतन्त्रम्- रूद्रदेवत्रिपाठी- रञ्जन पब्लिकेशन्स दरियागंज, नई दिल्ली 2005 ई०

29.निरुत्तरतन्त्रम्- पं० रामदत्तशुक्लः (सम्पादकः)- कल्याणमन्दिरप्रकाशन, प्रयाग 1979 ई०

30.सर्वदर्शनसङ्ग्रहः- माधवाचार्यः- उमाशंकरशर्मा- चौखम्बा विद्याभवन वा.- 2010ई०

31.सूक्तावलीसंहिता- गुरुप्रसादजी(संकलनकर्ता)- हिन्दी पुस्तकालयः, मथुरा,1935ई०

32.शिवमहिम्नःस्तोत्रम्- पुष्पदन्तः,मधुसूदनसरस्वती,चौखम्बाविद्याभवनम् वा.- 1964 ई०

33.अमरकोशः- अमरसिंहः – हरगोविन्दशास्त्री- चौखम्बा विद्याभवनम् वा.- 1977ई०

34.मार्कण्डेयपुराणम् - श्रीरामशर्मा आचार्यः(सम्पादकः)- संस्कृति संस्थानम्, बरेली

सहायकग्रन्थसूची

1. भारतीय संस्कृति एवं साधना- प. गोपीनाथः,चौखम्बाविद्याभवनम्, वाराणसी, पुनर्मुद्रितम्, 1989 ई०
2. मुद्राविज्ञान- केशवदेवः, आचार्य श्रीएण्टरप्राइजेज दिल्ली, पुनर्मुद्रितम्, 2000 ई०
3. शक्ति का जागरण और कुण्डलिनी- प. गोपीनाथकविराजः, विश्वविद्यालयप्रकाशनम्, वाराणसी, पुनर्मुद्रितम्, 1989 ई०
4. शैवदर्शन की साधना पद्धति- अविनाशनाथ त्रिपाठी, काशीहिन्दुविश्वविद्यालयः, वाराणसी, 1989 ई०
5. 108 उपनिषद् साधना खण्ड- रामशर्माचार्यः, शांतिकुंजः, हरिद्वारः, 2005 ई०
6. बृहत् तान्त्रिक मुद्रा महत्त्व- राजेशदीक्षितः, दीपपब्लिकेशन, आगरा, 2010 ई०
7. मुद्रा विज्ञान एवं साधना-श्यामाकान्तद्विवेदी,चौखम्बासुरभारतीप्रकाशनम्, वाराणसी, 2005 ई०
8. अष्टांग योग एक परिशीलन- जयकृष्णा,काशीहिन्दुविश्वविद्यालयः, वाराणसी,1992 ई०
9. कबीर ग्रन्थावली- कबीर, श्यामसुन्दरदासः, इण्डियन प्रेस लिमिटेड, प्रयागः, पुनर्मुद्रितम्, 1994 ई०
10. नादयोग लययोग और मन्त्रयोग- गुप्तावतारबाबाश्री, परावाणी प्रेस, इलाहाबाद,1988 ई०
11. शिवमहिम्नःस्तोत्रम्- पुष्पदन्तः, गीताप्रेस, गोरखपुरम्, पुनर्मुद्रितम्, 1994 ई०
12. योग उनिषद् सङ्ग्रह, स्वामी अनन्तभारती, चौखम्बा ओरियन्टालिया, दिल्ली, प्रथमम्, 2015 ई०

13. बहिरङ्ग योग-राजयोगाचार्यः, योगनिकेतनट्रस्ट, गङ्गोत्री, प्रथमम्, 1961ई०

14. श्रीयोगवासिष्ठमहारामायणम्-वाल्मीकिः, श्रीज्ञानसागरयन्त्रालयः, 1983ई०

15. योग चिकित्सा संदर्शिका - कामाख्या कुमारः, श्रीवेदमाता गायत्री ट्रस्ट, हरिद्वारः, पञ्चमम्, 2011ई०

16. योगसूत्रम्, योगप्रदीपिकाटीका- प०बलदेवमिश्रः, प० श्रीढुण्ढिराजशास्त्री, चौखम्बासंस्कृत सीरीज आफिस, वाराणसी, 1987 ई०

17. न्यायसिद्धान्तमुक्तावली- श्रीविश्वनाथभट्टाचार्यः, प० श्रीढुण्ढिराजशास्त्री, चौखम्बासंस्कृतप्रतिष्ठानम्, दिल्ली, द्वितीयम्, 2003ई०

18. प्रौढनिबन्धसौरभम्- आचार्यविश्वनाथमिश्रः, राष्ट्रियसंस्कृतसाहित्यकेन्द्रम्, जयपुरम् , प्रथमम्, 2003ई०

19. अमरकोषः- श्रीभानुदीक्षितः, चौखम्बासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी, 2006ई०

20. पाणिनीयधातुपाठः-पाणिनिः, डा०नरेशझा, चौखम्बासुरभारतीप्रकाशन, वाराणसी, पुनर्मुद्रितम्, 2008ई०

21. वाचस्पत्यम्- श्रीतारानाथतर्कवाचस्पतीभट्टाचार्यः, सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी, 1983ई०

22. साङ्ख्यकारिका- श्रीश्वरकृष्णः, गुजरात प्रिंटिंग प्रेस, 1987ई०

23. शब्दकल्पद्रुम- स्यारराजाश्रीराधाकान्तदेवबाहादुरः, नाग पब्लिशर्स, दिल्ली, 1988ई०

24. साङ्ख्यकारिका-श्रीश्वरकृष्णः, सुबोध प्रकाश प्रेस, मुम्बई, 1887ई०

25. तर्कसङ्ग्रहः- अन्नम्भट्टः, डा० ए० वि० नागसम्पिगे, पूर्णप्रज्ञसंशोधनमन्दिरम्, बैङ्गलूरु, प्रथमम्, 2012ई०

26. वेदान्तपरिभाषा, श्रीधर्मराजाध्वरीन्द्रः, प० श्रीत्र्यम्बकरामशास्त्री, चौखम्बासंस्कृतसीरीज आफीस, वाराणसी, सप्तमम्, 2010ई०

27. धातुपाठः- श्रीपाणिनीमुनिः, मन्त्रीरामलालकपूरट्रस्ट, सोनीपत, षष्ठम्, 2001ई०
28. पाणिनीयः अष्टाध्यायीसूत्रपाठः- श्रीपाणिनीमुनिः, श्री प० ब्रह्मदत्तजिज्ञासुः, मन्त्रीरामलालकपूरट्रस्ट, सोनीपत, सप्तदशम्, 2005ई०
29. सानुवाद योगदर्शन- श्रीपतञ्जलिः, श्रीस्वामी अभयानन्द सरस्वती, योगमण्डल, वाराणसी, द्वितीयम्, 1993 ई०
30. तत्त्वचिन्तामणिः- श्रीगङ्गेशोपाध्यायः, श्रीमदुमेशमिश्रः, मिथिलाविद्यापीठः, प्रथमम्, 1957 ई०
31. तर्कसङ्ग्रहः- पं०श्रीआनन्दझा, कामेश्वरसिंहदरभंगा संस्कृत विश्वविद्याल, दरभङ्गा, 1984 ई०
32. वेदान्तसारः- श्रीसदानन्दः, श्रीपाण्डुरङ्गजवाजी, निर्णयसागरप्रेस, मुम्बई, पञ्चमम्, 1934 ई०
33. सिद्धान्तकौमुदी तत्त्वबोधिनीसमाख्यव्याख्यासंवलिता- श्रीभट्टोजिदीक्षित, चौखम्बा-संस्कृतप्रतिष्ठानम्, दिल्ली, पुनर्मुद्रितम्, 2010 ई०
34. चरकसंहिता- चरकः, मोतीलालबनारसीदास, लाहौर, द्वितीय, 1944 ई०
35. तन्त्रसारः- अभिनवगुप्तः, चौखम्बासंस्कृतप्रतिष्ठानम्, दिल्ली,1998 ई०
36. मुद्राविज्ञान, केशवदेवाचार्यः, आचार्यश्री एण्टरप्राइजेज, दिल्ली, 2000 ई०
37. महानिर्वाणतन्त्रः- भगवान्शिवः, खेमराश्रीकृष्णदासमार्ग, मुम्बई
38. रुद्रयामलः- रूद्रदेवत्रिपाठी, रञ्जनपब्लिकेशन्स दरियागंज, दिल्ली, 2005 ई०
39. मुद्राविमर्शः- डाँ प्रकाशपाण्डेयःसं० कर्ता, जी० सी० त्रिपाठी, राष्ट्रियसंस्कृतसंस्थानम्, दिल्ली, 1990ई०
40. तन्त्रालोकः- अभिनवगुप्तः,चौखम्बाविद्याभवन, वाराणसी, 1998 ई०
41. तर्कभाषा- बदरीनाथशुक्लः, मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी, प्रथम, 1968 ई०

42. अग्निपुराणम्- वेदव्यासः, गीताप्रेस,गोरखपुरम्

43. विवेकानन्द संचयन- स्वामिविवेकानन्दः, भारतीभाषाप्रकाशनम्, दिल्ली, 1999 ई०

44. याज्ञवल्क्यस्मृतिः, महर्षियाज्ञवल्क्यः, गंगासहायरायः, चौखम्बाविद्याभवन, वाराणसी, 2013 ई०

45. कुलार्णवतन्त्रम्- तारानाथः, मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी, 1965 ई०

46. नारदीयसंहिता- राघवप्रसादचौधरी, राष्ट्रियसंस्कृतविद्यापीठम्, तिरुपतिः, 2002 ई०

47. त्रिपुरारहस्यम्- मुकुन्दलालशास्त्री, चौखम्बाविद्याभवन, वाराणसी, प्रथम, 1998 ई०

48. भगवद्गीता- वेदव्यासः, गीताप्रेस,गोरखपुरम्, 2002 ई०

49. ब्रह्मसूत्रशाङ्करभाष्यम्- शंकराचार्यः, चण्डीप्रसादशुक्लः, श्रीकृष्णपन्तः, अच्युतग्रन्थमालाकार्यालयः, काशी, पञ्चम, 1956 ई०

50. Maha Yoga- WHO, Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, Tenth, 2002

51. Tantra Yoga-Nik Douglas, MushiramManoharlal, New Delhi, First, 1971

52. The Yoga Upanishads-T.R. SrinivasaAyyangar, G. SrinivasaMurti, The Adyar Library, Madras, Second, 1952

सहायकपत्रपत्रिकासूची

1. कुण्ड अग्नि शिखा- त्रैमासिकी-(अप्रैल-जून), स्वामिबुद्धपुरी, शब्दसुरतिसंगमः आश्रमः , मलके, मोगा, पंजाबः -2020 ई०
2. सुश्री- त्रैमासिकी- (जुलाई-सितम्बर), विवेकान्दसाहुः, वागीश्वरीसंस्कृत-महावि., बालेश्वरः, ओडिशा, 2006 ई ०
3. संस्कृतप्रतिभा- त्रैमासिकी- (जनवरी-मार्च), साहित्य अकादमी, नवदेहली, 2010 ई०
4. स्वरमंगला- त्रैमासिकी- (अप्रैल-जून),राजस्थानसंस्कृत अकादमी, जयपुरम्, 2015 ई०
5. भारतीयविद्या- त्रैमासिकी (अक्टूबर-दिसम्बर), भारतीयविद्याभवनम्, मुम्बई, 2018 ई०
6. योगसंदेश- मासिकपत्रिका- मई- स्वामिरामदेवः, पतञ्जलियोगपीठम्, हरिद्वारम्, 2011 ई०

संस्कृत- ई- पत्रिकासूची

1. संस्कृत सर्जना – http://sanskritsarjana.in/
2. प्राचीप्रज्ञा –https://sites.google.com/site/praachiprajnaa/home
3. जाह्नवी – http://jahnavisanskritejournal.in/
4. प्रत्नकीर्ति – http://pratnakirti.com/index.html
5. निकषा – http://sangamanee.com/Nikasha.htm
6. सृजन वाणी –http://srijanvani.com/

सहायक-एपसूची

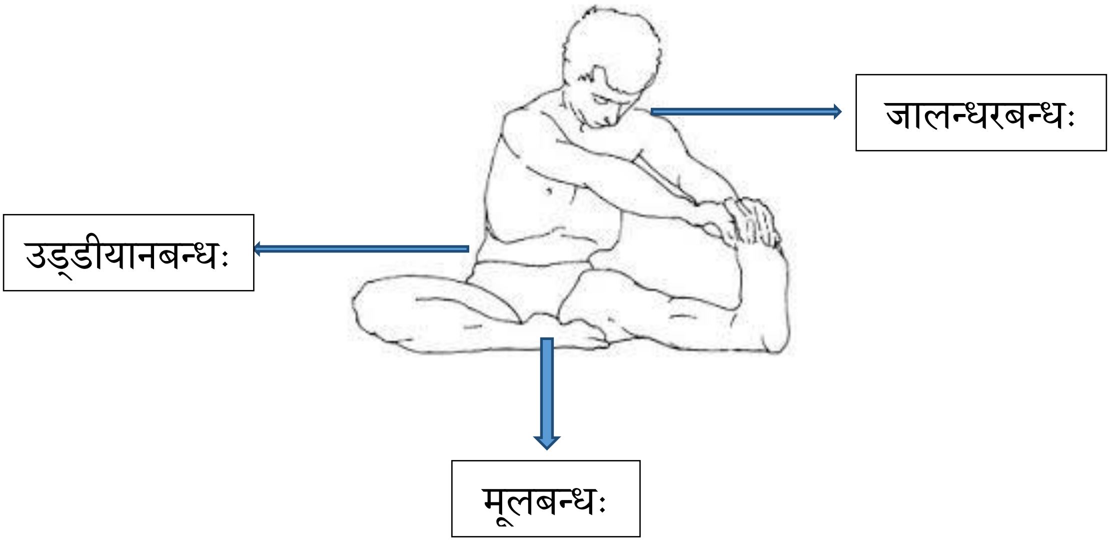
1. Sanskrit-Hindi Dictionary
2. Sanskrit Dictionary
3. संस्कृत हिंदी शब्द कोष Hindi Sanskrit Dictionary
4. DhaatuRoopmala
5. Shabdroopmala
6. Sanskrit-English Dictionary
7. Panini Ashtadhyayi
8. Amarkosh
9. Sanskrit AshtadhyayiSutrani
10. SiddhantaKaumudi
11. Kridantsadhika
12. वैदिक साहित्य

अन्तर्जालसङ्केतसूची

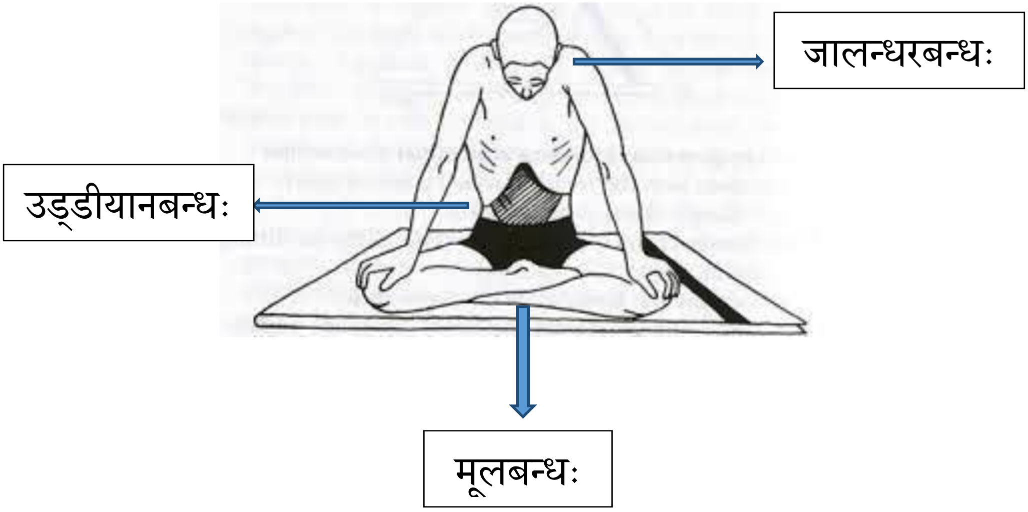
- www.shabadsuratsangam.org
- http://bksiyengar.com
- https://www.artofliving.org/in-en
- www.lifemission.org
- www.yogadhama.com
- http://www.dlshq.org/
- Sanskritdocuments.org
- www.universityofpatanjali.com

दशमहामुद्राः

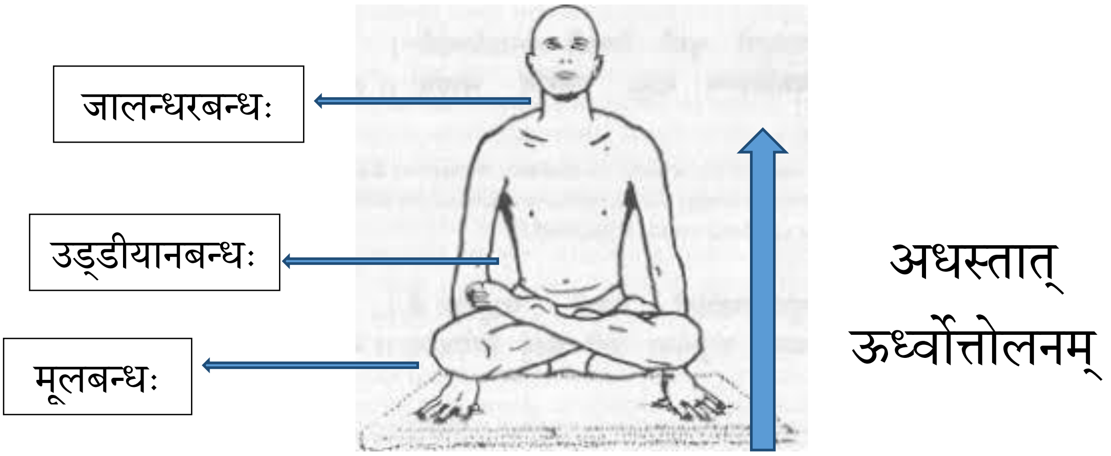
1. महामुद्रा

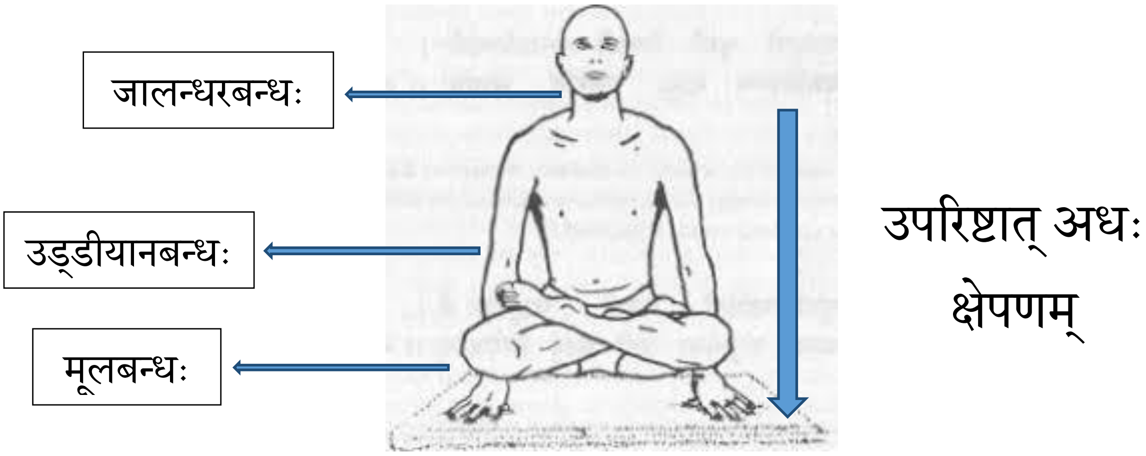


2. महाबन्धः



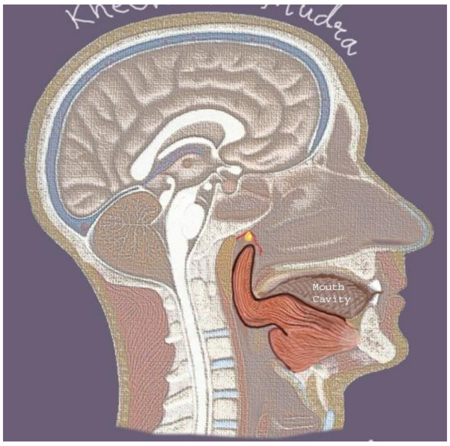
3. महावेधः

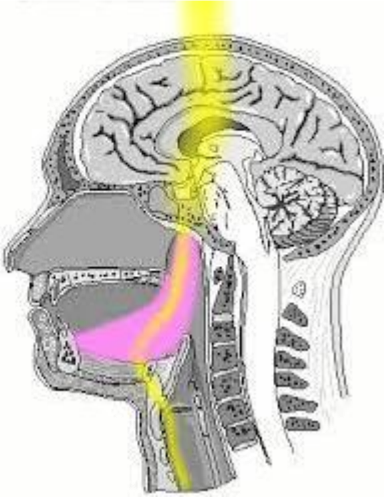

जालन्धरबन्धः
उड्डीयानबन्धः
मूलबन्धः
अधस्तात्
ऊर्ध्वोत्तोलनम्


जालन्धरबन्धः
उड्डीयानबन्धः
मूलबन्धः
उपरिष्टात् अधः
क्षेपणम्

विशेषः –पद्मासनं सन्धृत्यत्रिबन्धं विधाय भूमिसंलग्नहस्ताभ्यां भूमेः किञ्चिदधोभागमुत्थाय च शनैः शनैः उत्तोलनप्रक्षेपणरीत्या सन्ताडयेत्।

4. खेचरी

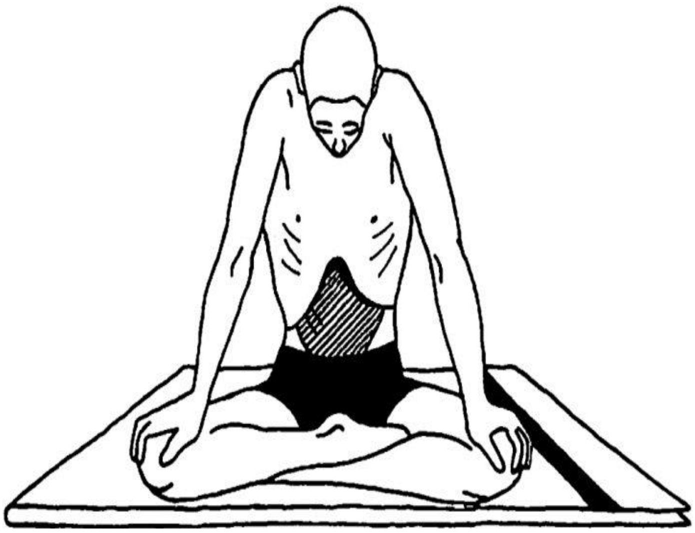




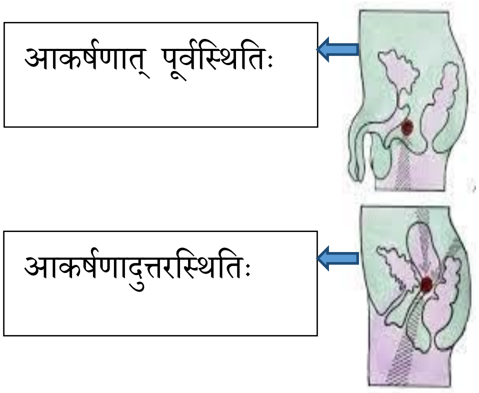
कपालकुहरे जिह्वाप्रविष्टा विपरीतगा

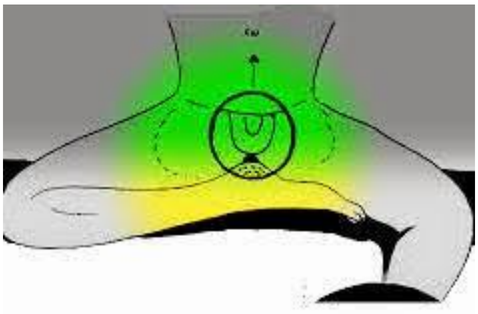
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिः

5. उड्डीयानबन्धः–

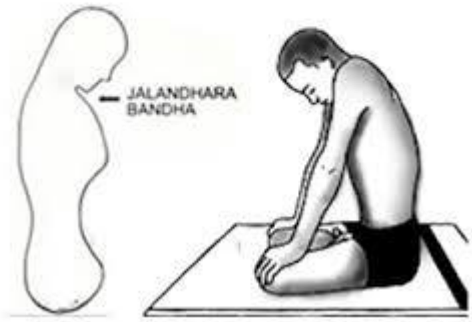


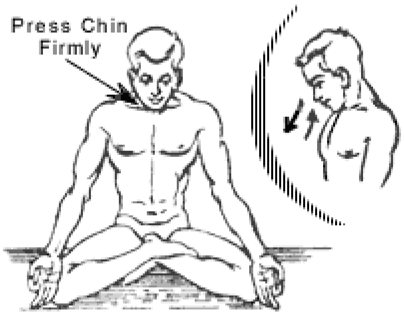
6. मूलबन्धः



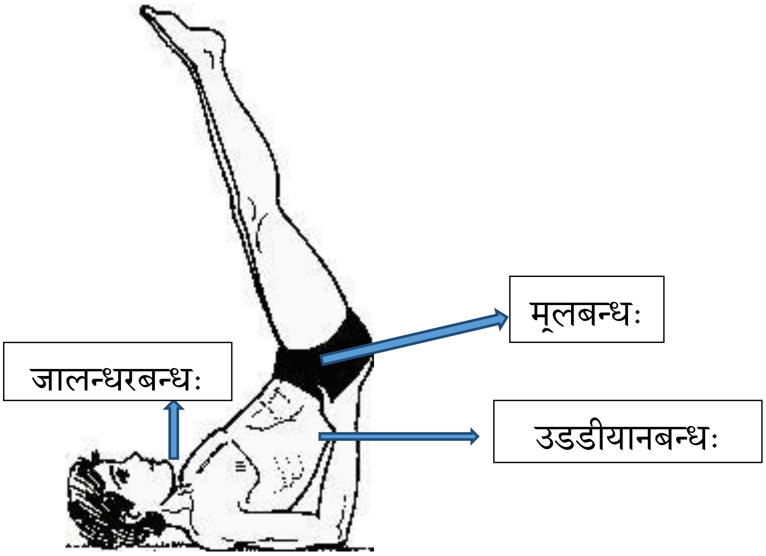


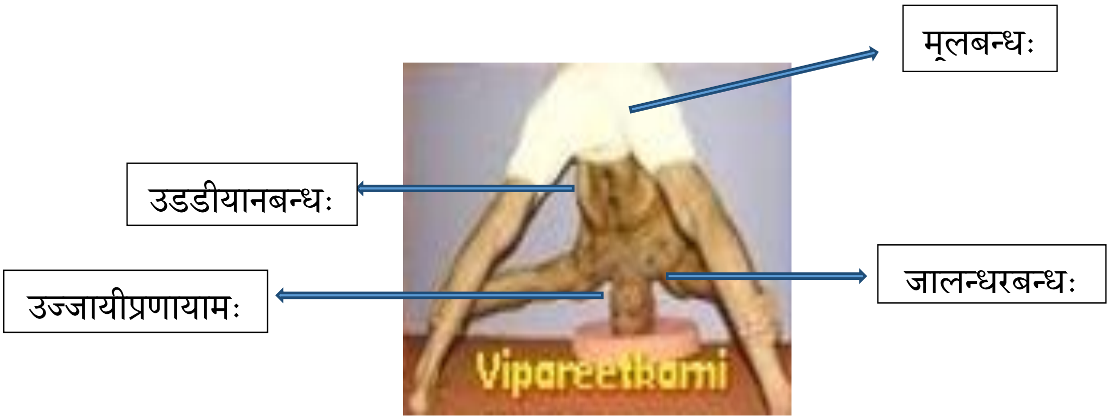
7. जालन्धरबन्धः





8. विपरीतकरणीमुद्रा

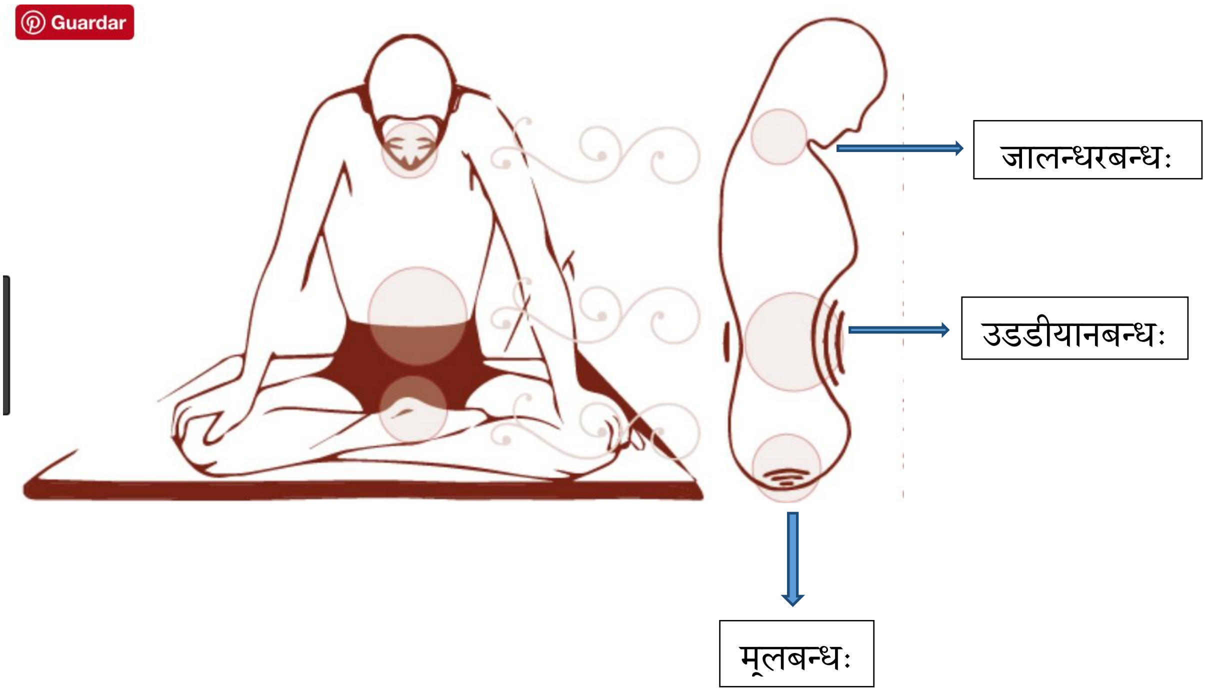




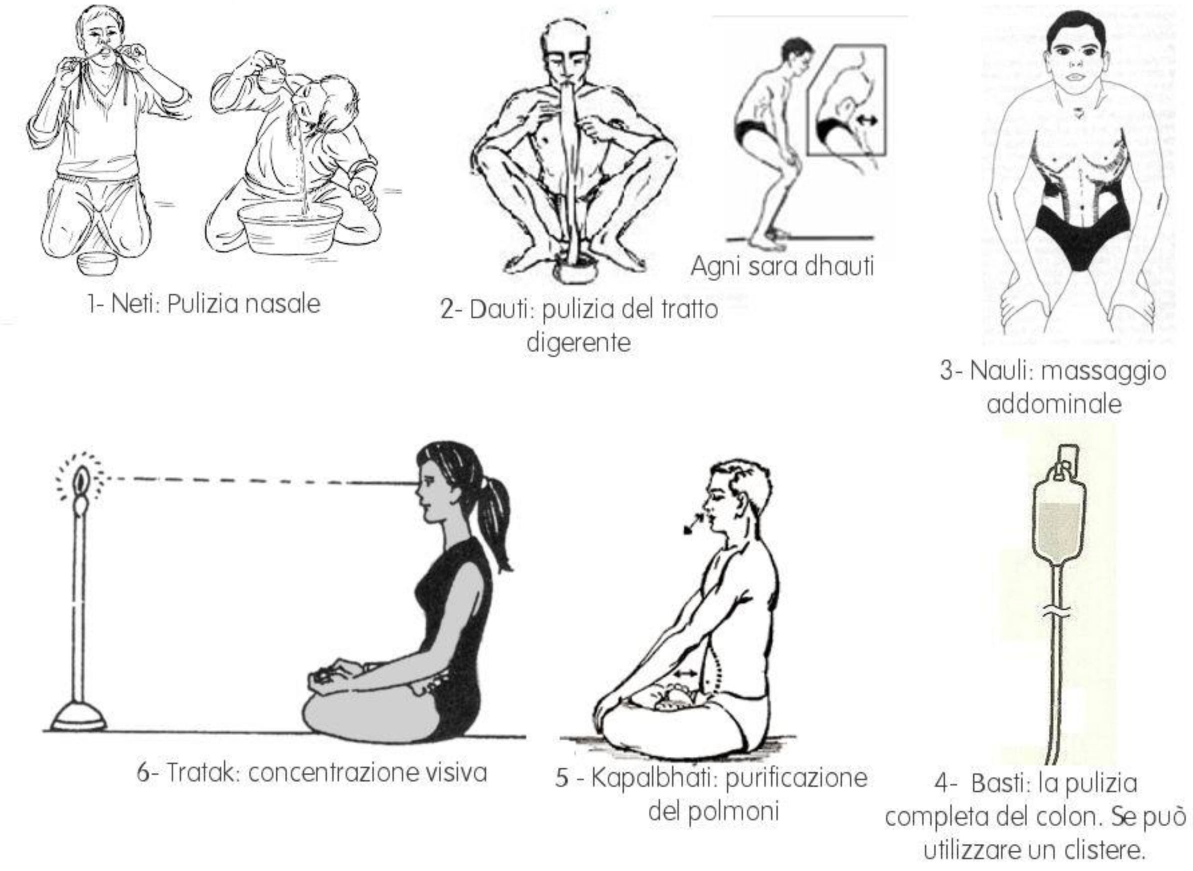
9. घेरण्डसंहितानुसारिवज्रोलीमुद्रा

विशेषः–घेरण्डसंहितां व्यतिरिच्य अन्यत्र योगपरम्परायां त्रिबन्धसहितः प्रदर्शितविधिः प्राप्यते।

त्रिबन्धः



षट् कर्म्माणि

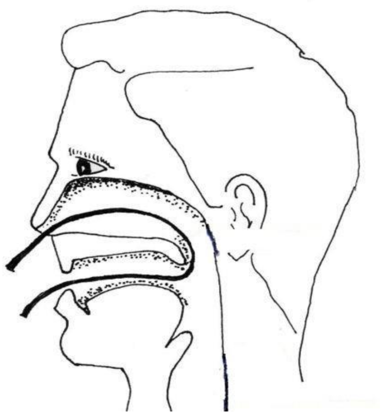

1- Neti: Pulizia nasale
2- Dauti: pulizia del tratto digerente
Agni sara dhauti
3- Nauli: massaggio addominale
6- Tratak: concentrazione visiva
5 - Kapalbhati: purificazione del polmoni
4- Basti: la pulizia completa del colon. Se può utilizzare un clistere.

1. धौतिः

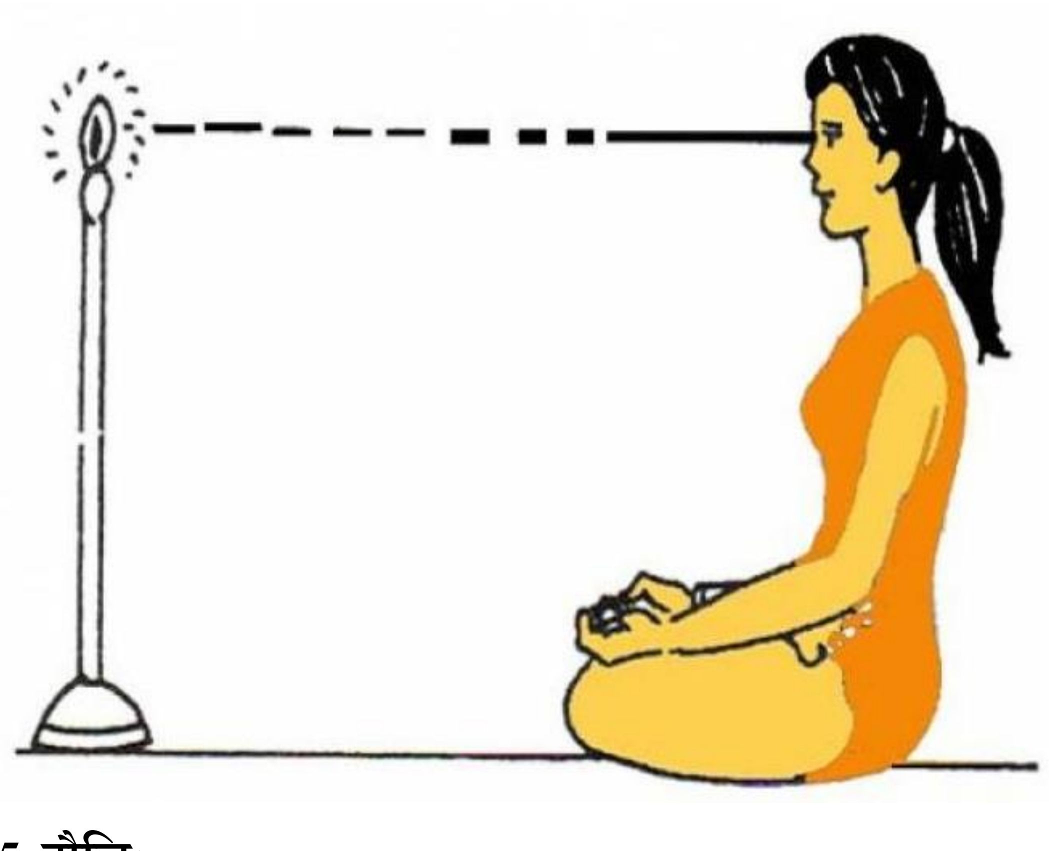
2. नेतिः

वस्त्रनेतिः

रबडनेतिः

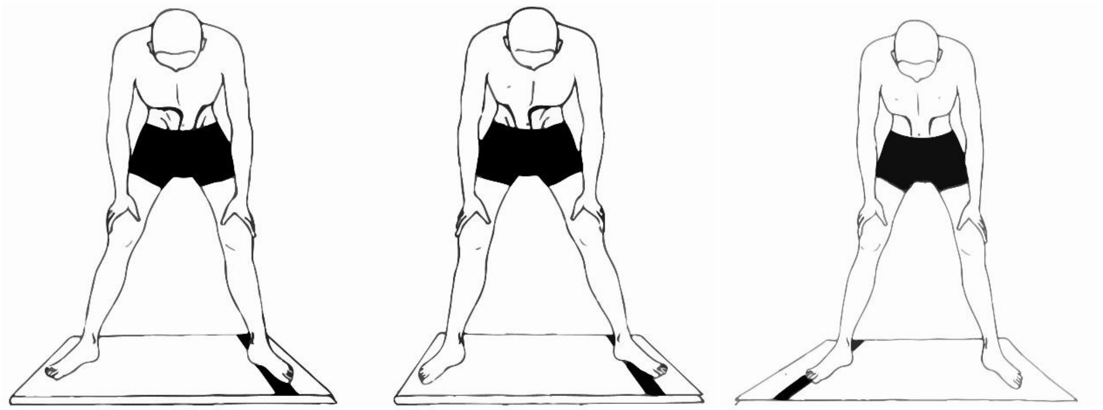


4. त्राटकम्



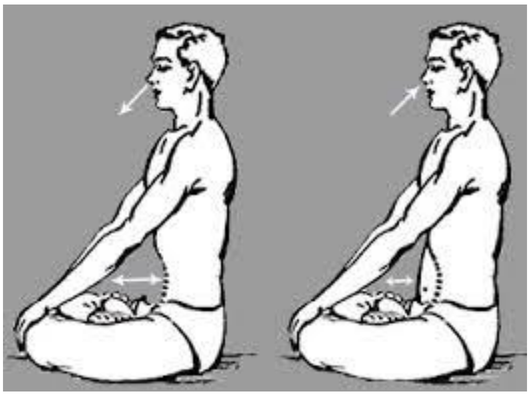
5. नौलिः

उड्डीयानपूर्वकनौलिः



वामनौलिः दक्षिणनौलिः मध्यनौलिः

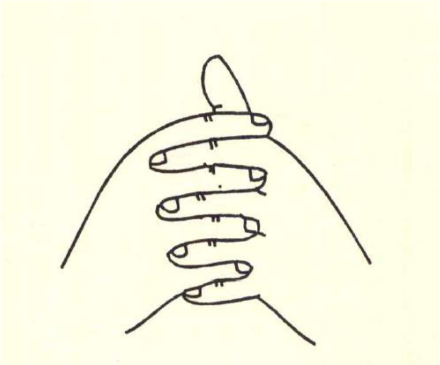
6. कपालभांतिः



हस्तमुद्राणां चित्राणि

शैवसम्प्रदाये प्रसिद्धाः पञ्च हस्तमुद्राः

1. लिङ्गमुद्रा –



2. योनिमुद्रा –

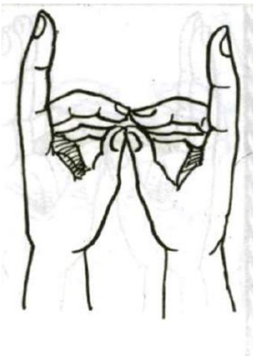
3. त्रिशूलमुद्रा –

4. खट्वाङ्गमुद्रा –

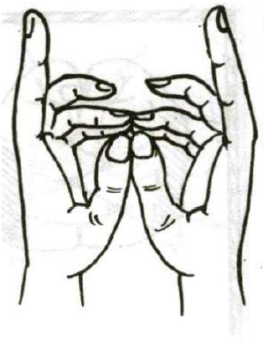
5. डमरुमुद्रा –

शाक्तसम्प्रदाये प्रसिद्धाः पञ्च हस्तमुद्राः

1. सर्वसङ्क्षोभिणीमुद्रा –



2. सर्वाकर्षिणीमुद्रा –



3. सर्ववशङ्करीमुद्रा –

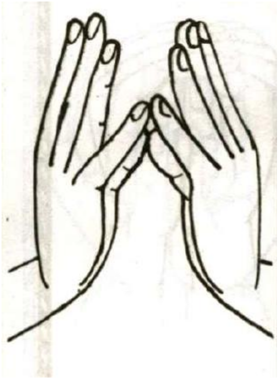
4. खेचरीमुद्रा –

5. प्रथमयोनिमुद्रा –

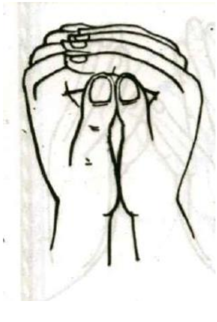
वैष्णवसम्प्रदाये प्रसिद्धाः पञ्च हस्तमुद्राः

1. शङ्खमुद्रा –

2. चक्रमुद्रा –

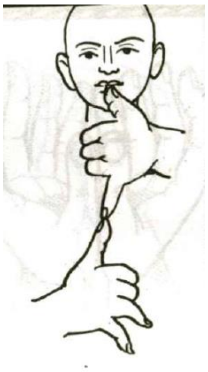


3. गदामुद्रा –



4. पद्ममुद्रा –

5. वेणुमुद्रा –



*****

उपसंहारः

प्रथमाध्यायसारांशः

योगसामान्यनिदर्शनमिति प्रथमाध्याये योगशास्त्रस्य ऐतिहासिकपक्षाणां विवेचनं विभिन्नदृष्ट्या प्रस्तुतम्। तथा च मुद्रायाः प्राचीनत्वं साहित्यं प्राचीनपुरातत्त्वावशेषाश्चेति मार्गद्वयमनुसृत्य वेदवदेव स्थापितम्। प्राणायामतः प्रत्याहारे प्रवेशाय प्रायोगिकदृष्ट्या मुद्राणां प्रयोगो नितान्तावश्यको वर्तते तद्वदेव सैद्धान्तिकग्रन्थेऽपि प्राणायामलक्षणोपस्थापनक्रमे आचार्यै यद् सूत्रं व्याख्यानञ्च प्रस्तुतं तदपि विशिष्टस्थितेः वर्णनं वर्तते यस्य प्राप्तिर्मुद्राः विना न सम्भाव्यते, इमाम् रीतिमनुसृत्य अष्टाङ्गयोगे मुद्राणां समावेशनमिति प्रकरणे प्रायोगिकसैद्धान्तिकग्रन्थयोर्मध्ये मतैक्यं प्रस्तुतम्। अधिकारिवर्णने यमनियम-सम्पन्नोऽधिकारीति निष्कर्षः प्रतिपादितः। देशकालपरिस्थितीनां वर्णने शुद्धशान्तैकान्तस्थाने गुरुशास्त्रनिर्दिष्टरीत्या निवासः प्रतिपादितः। कालनिर्णये शरद्वसन्तयोर्ग्रहणं योगप्रारम्भाय समुचितम् अत्रैव मिताहारो वर्णितः। अध्यायान्ते गुरुमहत्त्वविषये निष्कर्षरुपे ये ऊर्ध्वरेतसाः, ब्रह्मनिष्ठाः, अध्यात्मतत्त्वविज्ञाः, मानापमानयोस्समाः, करुणादिदिव्यगुणयुक्ताः, कामादिदोषरहिताः, योगतन्त्रमन्त्रादिविभिन्नमार्गविज्ञाश्च ते गुरवेति निर्दिष्टम्। एवञ्चात्रैव गुरुप्राप्तिः विषये प्रयत्नादधिकोऽधिकारित्वस्य महत्त्वं प्रतिपादितम्।

द्वितीयाध्यायसारांशः

प्रधानमुद्राणां तत्त्वनिर्णय इति द्वितीयाध्याये सर्वासां मुद्राणां यथार्थस्वरूपसम्पादनाय कीदृशं परस्परं विभिन्नमुद्राणां प्रयोगकाले एकस्यां मुद्रायामौचित्यं वर्त्तते इति प्रायः सर्वासु मुद्रासु वर्णनक्रमे उपस्थापितम्, यथा – महामुद्रायाः पूर्णानुष्ठानं तदैव सम्भाव्यते यदा खेचरीशाम्भव्योश्चैकस्मिन् काले एवानुष्ठानं विधीयते। एवं विधिना सर्वेषु मुद्रावर्णनेषु प्रक्रियावैशिष्ट्यमिति उपशीर्षकेण विभिन्नसम्प्रदायेषु प्राप्तगुप्तप्रक्रियाया अपि वर्णनं विहितम्। वज्रोलिखेचरीविपरीतकरणीमुद्राणां लोके व्याप्तदृष्टप्रक्रियाप्रदर्शनपूर्वकं यथार्थशास्त्रीयाचार्य-

सम्मतानां विचाराणामपि साङ्गोपाङ्गवर्णनमुपस्थापितम्। चक्रकेन्द्रप्राणैस्सह मुद्राणां सम्बन्धोल्लेखने शरीरस्थविभिन्नचक्रकेन्द्रप्राणानां मुद्राभिः सह प्रायोगिकरीत्या सम्बन्धोपस्थापितः। अत्रैव कथमासने मुद्राणां स्थितिः सम्भाव्यते त्रिबन्धानुष्ठानेनेत्यपि विहितम्। अस्मिन्नैव प्रकरणे वैराग्यमुमुक्षायाः सर्वाधिकमहत्त्वं प्रतिपादितमुभौ विना देहबोधस्य लयं न सम्पद्यते। गुरुप्रदत्तमन्त्रानुष्ठानस्य प्रभावादेव वैराग्यजागरणं सम्भाव्यते। अभ्यासमहत्त्वं विवृतम्। प्रकरणान्ते मुद्रासु विशिष्टगतिप्राप्तये ब्रह्मचर्यस्यात्यन्तावश्यकता वर्त्तते अनेन विना कापि मुद्रा न सिद्ध्यति। ब्रह्मचर्यस्य शारीरिकमानसिकात्मिकस्तरेषु कः प्रभावो वर्त्तते इति प्रयोगप्रधानतार्किकरीत्या प्रदर्शित इत्यलम्।

तृतीयाध्यायसारांशः

विभिन्नाचार्याणां मुद्राविषयकसामान्यनिदर्शनमिति तृतीयाध्याये प्रधानदश-मुद्रातिरिक्तनैकमुद्राणां प्राप्तवर्णने देशकालपरिस्थितिवशादुत्पन्नवैविध्यं प्रदर्श्य घेरण्डसंहितायां प्राप्तपञ्चविंशतिमुद्राणां ग्रन्थे वर्णितस्वरूपेण सह योगसम्प्रदायेषु दृष्टमुद्राविषयकवैशिष्ट्यमपि प्रदर्शितम्। गोरक्षसंहितायां वर्णितपञ्चमुद्राणां वर्णनमपि स्वरूपफलवैशिष्ट्यप्रदर्शनपूर्वकं सम्पादितम्। वैदिकवाङ्मये मुख्यतया विभिन्नोपनिषदि ज्ञानप्रधानयोगशास्त्रीयोपनिषदां प्रयोगप्रधानयोगशास्त्रीयोपनिषदाञ्च विभेदनं प्रदर्श्य प्रयोगप्रधानोपनिषदि व्यक्तविभिन्नमुद्राणां स्वरूपफलवैशिष्ट्याणि प्रदर्शितानि। अस्मिन्नैव क्रमे विभिन्नग्रन्थेषु प्राप्तप्रक्रियासाम्यत्वेऽपि विविधनाम्ना प्रदर्शितमुद्राणामभिधानविषयकभेदोल्लेखनं सारिणीपूर्वकमभिव्यक्तम्। तत्रा-भिधानविषयकभेदस्य हेतुः परम्परास्थानभाषाश्च सन्ति इत्यपि वर्णितम्। विभिन्नसम्प्रदायेषु मुख्यक्रियायाः सहायकक्रियामपि मुद्राशब्देन सङ्केतित इति प्राप्यते। अतः मुख्यक्रियासु सहायकक्रियाणामन्तर्भावत्वं प्रदर्श्य शिवोक्तदशमुद्राणामेव प्राधान्यमिति प्रस्थापितम्।

चतुर्थाध्यायसारांशः

मुद्राणां प्रभावस्तदुद्देश्यावयवाश्चेति चतुर्थाध्याये शारीरिकमानसिकस्तरयोः विभिन्नमुद्राणां विभिन्नरोगेषु प्रभावप्रतिपादनक्रमे आयुर्वेदोक्तरोगविषयककारणमभिव्यक्तय कीदृशाः मुद्राः विभिन्नरोगेषु प्रभावयन्ति इति कारणपुरस्सरमभिव्यक्तम्। वस्तुतो देहाग्नि-विवर्द्धनत्वात् शरीरस्थविभिन्नकफपित्तवातसम्बद्धसर्वे रोगाः स्वयमेव नश्यन्ति। योगाग्नि-जागरणमेव रोगाणां शमने मुख्यत्वं भजते। अस्मिन्नैव क्रमे मुद्राणां मुख्योद्देश्यं दिव्यदेह-प्राप्तिरिति व्यक्तात् पूर्वं मुद्रायाः क्रमिकौचित्यं प्रदर्शितम्। कथं मुद्रा प्रयोजनवती वर्त्तते आसनतः प्राणायामे प्रवेशाय इत्यपि शास्त्रतर्कसम्मतरीत्या व्यक्तम्। नादानुसन्धाने प्रवेशाय उत लक्ष्यप्राप्तये मुद्राणामौचित्यं केन विधिना प्राबल्यमर्हति? शाम्भवीमुद्राया अत्र व्यवस्थितस्वरूपमुद्घाटितम्। मुख्यलक्ष्यविषयकयथार्थपक्षस्यापि अत्यन्तविस्तृतवर्णनं सम्पादितम्। स्वकीयात्मबोधे सततजागरणाय विशिष्टदेहस्य परमप्रयोजनं कारणस्वरूपपुरस्सरं वर्णितम्। चेतनायाः समग्रविस्ताराय दिव्यदेहं प्रमुखं वर्त्तत इति शास्त्रतर्कसम्मतरीत्या-भिव्यक्तम्। मुद्राणां सहायकावयवाख्योपप्रकरणे षट्कर्माणि सन्दर्भे दिव्यजनसेवित-वायुनेतिवायुधौतिमहानौलिकर्मणां योगपरम्परायां प्राप्तगुप्तक्रियाणाञ्च विस्तृतवर्णनं कृतम्। अनेन सह सामान्यरीत्या लोके व्यक्तासनानि अपि सारिणीद्वारा प्रदर्शितानि इत्यलम्।

पञ्चमाध्यायसारांशः

साम्प्रदायिकमुद्रास्वरूपौचित्यञ्चेति पञ्चमाध्याये विभिन्नसम्प्रदायेषु प्राप्तमुद्राणां स्वरूपमिति उपप्रकरणे मुख्यतया शैवशाक्तवैष्णवसम्प्रदायेषु व्यक्तहस्ताश्रितमुख्यमुद्राणां सविस्तारतया अन्याः नामोल्लेखपूर्वकं प्रदर्शिताः। वस्तुतः हस्ताङ्गुलीषु विभिन्नतत्त्वानां स्थितिः वर्त्तते इति योगतन्त्राश्रितग्रन्थेऽभिव्यक्तं परिदृश्यते। नैकतत्त्वैः सह प्राणानां सम्बन्धो वर्त्तते। अतः तत्त्वप्राणानामदृश्यः परञ्च विशिष्टसम्बन्धेति विस्तारतया प्रदर्श्य सर्वासु हस्ताश्रितमुद्रासु अपि योगाश्रितमुद्रावत् प्रभावो भवितुं शक्यते इति सम्भावना प्रदर्शिता।

अस्मिन्नैव क्रमे सामान्यमानवजीवने मद्राः कीदृश्यः प्रभावकारिण्यः भवन्ति इति लोकोपयोगिपक्षस्य विभिन्नशारीरिकमानसिकात्मिकस्तरेषु विभज्य सम्यक्तया तर्कपूर्वकञ्च प्रतिपादितम्। अत्रैव मानवजीवनस्य परमौचित्यप्रदर्शनपूर्वकं सर्वेषां कृते मुद्राणामाचरणं कियन्महत्त्वपूर्णं वर्त्तते इत्यपि शास्त्रतर्कसम्मतरीत्या प्रदर्शितम्।

षष्ठाध्यायसारांशः

मुद्राविषयकभ्रमनिरसनम्, फलश्रुतियथार्थत्वञ्चेति षष्ठाध्याये लोके मुद्राविषयक-व्याप्तभ्रमाणां निस्तारतया सविस्तारं प्रदर्श्य शास्त्ररीत्या एवञ्च योगसम्प्रदायेषु प्राप्तभ्रमनाशक-तर्करीत्या शमनं सम्पादितम्। अत्र मुख्यतया खेचरीवज्रोलिशाम्भवीमुद्राविषयकभ्रमान् लोके एतद्विषयकभ्रमाधिक्यात् एवोपस्थापितम्। शास्त्रगुरुवाक्येषु विश्वासात्मकप्रसिद्ध-सनातनपरम्परासूत्रस्य लोके अनादरं दृष्ट्वा शास्त्रोक्तफलश्रुतेरुत्पत्तिः सकारणं विचार्य कथं कस्मात् कारणात् फलश्रुतौ उक्तपक्षाणामनुभूतिर्नैव जायते? इत्यस्मिन् विषये हेतुरूपे अधिकारिविषयकप्रबलतर्कान् प्रस्तुत्य शास्त्रवचनानामप्रतिहतप्रामाणिकता प्रदर्शिता। शास्त्राचार्याणाञ्च वचनानि एव सर्वोपरि सन्ति इति प्रस्थापितम् इत्यलम्।

*****

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम्।
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम्।।[25]

योगी अपने दोनों एड़ियों को सीवनी के पास दोनों अण्डकोषों के नीचे स्थापित करें, परन्तु इसमें सिंहासन के विपरीत क्रम में रखना चाहिए अर्थात् सीवनी के बांयें भाग में बांया एड़ी तथा दक्षिण भाग में दक्षिण एड़ी को रखना चाहिए और अपने पैरों का उभय पार्श्वभाग मुट्ठी बंधे हुए हाथों से दृढ़ता के साथ स्थिरतापूर्वक पकड़ कर आसन लगावे। यही क्रिया भद्रासन कहलाती है। यह आसन भी शारीरिक रोगों के नाश में अतिशय ही सहायक होती है।

अतः चौरासी आसनों में इन चार आसनों को मुख्य माना गया है। यह सभी आसनों में श्रेष्ठ कहलाते हैं, परन्तु इनमें भी सुखपूर्वक उपवेशन के लिए साधक हो सिद्धासन का ही उपयोग करना चाहिए, क्योंकि सिद्धासन को सर्वोत्तम माना गया है।

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं, भद्रं चेति चतुष्टयम्।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे, तिष्ठेत् सिद्धासने सदा।।[26]

मुद्रा

आदिनाथोदितं दिव्यम् अष्टैश्वर्यप्रदायकम्।
वल्लभं सर्वसिद्धीनां दुर्लभं मरूतामपि।।[27]

आदिनाथ शिव द्वारा उपदिष्ट मुद्रा ज्ञान समस्त आठ सिद्धियों को प्रदान करने वाली और सभी सिद्धों के लिए अत्यन्त प्रिय है। इनके निरन्तर अभ्यास से जो ऐश्वर्य अथवा सिद्धियों को प्राप्ति होती है, वो इस प्रकार है-

25. वही, 1/53-54
26. वही, 1/34
27. वही, 3/8

1. **अणिमा :** प्राकृतिक नियमों के विपरीत शरीर को परमाणु के तरह सूक्ष्म बनाने की सिद्धि।
2. **महिमा :** आकाश की तरह विशाल शरीर करने की सिद्धि।
3. **गरिमा :** रूई आदि लघुपरिमाण द्रव्य की पर्वत के समान गुरुता।
4. **लघिमा :** पर्वत के समान परिमाण द्रव्य की रूई के समान लघुता।
5. **प्राप्ति :** अभिलषित वस्तु का साधक के पास होना। जैसे- हाथ में चन्द्र का स्पर्श।
6. **प्राकाम्य :** इच्छा का अनभिघात, जब चाहे तब जल के समान पृथ्वी में डूबना और उभरना।
7. **ईशता :** पाँच भौतिक पदार्थों के उत्पाद, पालन एवं विनाश का सामर्थ्य।
8. **वशिता :** भूत एवं भौतिक पदार्थों को वश में रखना।

मुद्राओं का अभ्यास करना सभी देवताओं को भी अत्यन्त प्रिय है। इसके अभ्यास से प्राणायाम, प्रत्याहार आदि अंगों की सिद्धि में सहायता प्राप्त होता है। मुद्राओं की संख्या विभिन्न ग्रंथों में भिन्न-भिन्न स्वीकार की गयी है। घेरण्ड संहिता में 25 मुद्राओं का वर्णन प्राप्त होता है, जबकि हठयोग प्रदीपिका में इनकी संख्या 10 बतायी गयी है। यहाँ हम हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 10 मुद्राओं का वर्णन करेंगे।

महामुद्रा, महाबन्धो, महाबेधश्च, खेचरी।
उडयानं मूलबन्धश्च, बंधो, जालन्धराभिधः।।
करणी विपरीताख्या, वज्रोली, शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकम्, जरामरणनाशनम्।।[28]

28. वही, 3/6-7

1. महामुद्रा 2. महाबंध 3. महावेध 4. खेचरी 5. उड्डियान 6. मूलबन्ध 7. जालन्धर बन्ध 8. विपरीतकरणी 9. वज्रोली एवं 10. शक्तिचालन- ये दश मुद्रायें मुख्य कहलाती हैं जिनके निरन्तर अभ्यास से ऊपर वर्णित सिद्धियाँ शीघ्र ही प्राप्त हो जाती हैं। हठयोग प्रदीपिका में इस मुद्रा अभ्यास के ज्ञान को गोपनीय रखने की बात कही गयी है। कहा गया है कि इसे उसी प्रकार गुप्त रखना चाहिए जिस प्रकार कोई गृहस्थ अपने रत्न-आभूषण को पेटी में सबसे छुपा कर रखता है।

भगवान् शिव देवी पार्वती से कहते हैं कि हे देवि! मैंने तुम्हारे समक्ष जिन मुद्राओं का नाम उल्लेख किया है, जिनके जानने मात्र से ही समस्त सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। इन मुद्राओं को प्रयत्नपूर्वक गुप्त रखना चाहिए अर्थात् किसी को भी अर्थात् जो इसके लायक नहीं हैं उसको प्रदान करने योग्य नहीं है। देवताओं के लिये भी यह दुर्लभ है। ये सभी मुद्रायें योगियों के लिए प्रीतिदायक हैं।[29]

1. महामुद्रा

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीडय दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढ़म्।।
कण्ठे बन्धं सामारोप्य धारयेद् वायुमूर्ध्वतः।
यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते।।[30]

साधक अपने बायें पैर की एडी से योनि स्थान को दबाकर, अपने दाहिने पैर को फैलाते हुए तथा दाहिने पैर की एडी का धरती से स्पर्श कराते हुए उसी पैर के अंगूठे के अग्रभाग को दोनों हाथों की तर्जनी अंगुलियों से दृढ़ता से पकड़े, फिर कण्ठ में जालन्धर बंध

29. घेरण्ड संहिता, पृ0 31
30. ह0 प्र0 3/10-11

लगाकर वायु को सुषुम्ना में ग्रहण करे। जिस प्रकार कुण्डली लगाकर बैठा हुआ सर्प, दण्ड का आघात पाकर दण्ड की तरह लम्बा (सीधा) हो जाता है, उसी प्रकार इस क्रिया के अभ्यास से आधारशक्ति कुण्डली भी तत्काल सीधी हो जाती है। तब इडा एवं पिंगला पर आधृत उस कुण्डली की यह स्थिति मरणावस्था कहलाती है, क्योंकि सुषुम्ना में जब प्राणवायु का संचार हो जाता है तब इडा और पिंगा नाड़ियाँ मृत हो जाती हैं।

इस महामुद्रा की विशिष्टता को अभिव्यक्त करते हुए शिवसंहिता में भगवान् शिव ने माता पार्वती से कहा है कि जो मन्द भाग्य वाले साधक होते हैं वो भी इस महामुद्रा के अभ्यास से सिद्धियों को प्राप्त कर सकते हैं। इसके अभ्यास स्वरूप शरीर के अन्तर्गत स्थित समस्त नाड़ियों का समूह स्वतः परिचालित होने लगती है एवं जीवन के लिए संजीवनी स्वरूप शुक्र स्तम्भित होकर जीवन को भी अवस्थित रखता है। इसके प्रभाव से समस्त पापों एवं रोगों का नाश हो जाता है, शरीर कान्तिमान होता है, जरा-मरण का विनाश होता है, मन वान्छित फल एवं आनंद की प्राप्ति होती है तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त होता है। इस मुद्राभ्यास के परिणामस्वरूप साधक संसार-समुद्र को पार करने में समर्थ होता है तथा सिद्ध हो जाने पर यह मुद्रा समस्त कामनाओं को प्रदान करने वाली है।[31]

2. महाबन्ध

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम्।
निष्पीडय वायुमाकुंच्च मनोमध्ये नियोजयेत्।।[32]

31. घे0 सं0, पृ0 33
32. ह0 प्र0 3/19-20

साधक पूर्वोक्त विधि से अपने बायें पैर की एडी को योनिस्थान में स्थापित कर अपने दाहिने पैर को बायें पैर पर रखें। फिर अपने ठोडी को हृदय स्थान पर स्थापित करते हुए प्राणवायु को खींचकर मध्यनाड़ी सुषुम्ना में स्थापित करे। इस प्रकार ऐसे ही कुम्भक प्राणायाम करते हुए अन्त में उस वायु का रेचन करें। आगे इसी क्रिया को दाहिने पैर से शुरु कर दोहरायें।

इस महाबन्ध के निरन्तर अभ्यास से साधक को महासिद्धियों को प्राप्त करने में सहायता प्रदान करता है। यह साधक के मृत्युपाश को ढीला करने वाला माना गया है। इस मुद्रा के अभ्यास से तीनों नाड़ियों का संगम हो जाता है। अतः यह बंध गंगा, यमुना एवं सरस्वती के संगम वाले तीर्थराज प्रयाग की शोभा प्राप्त करता है तथा यह साधक के मन को शिव स्थान केदार तक पहुँचाने में समर्थ होता है।[33]

3. महावेध

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषः विना।
महामुद्रा-महाबन्धौ निष्फलौ वेध वर्जितौ।।
महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया।।[34]

जिस प्रकार लोक में रूप एवं आभा से सम्पन्न किसी युवति स्त्री का वह मनोहारी रूप एवं लावण्य तब तक व्यर्थ ही माना जाता है जब तक उस स्त्री का कोई पति न हो, वैसे ही महामुद्रा महावेध मुद्रा के बिना ये उपर्युक्त महाबन्ध एवं महामुद्रा भी साधक के लिए निरर्थक ही माने जाते हैं।

33. वही, पृ0 53
34. वही, 3/25-26

सर्वप्रथम महाबंध मुद्रा का साधक एकाग्रचित्त होकर नासिका द्वार से पूरक प्राणायाम कर कण्ठमुद्रा से इस वायु का ऊर्ध्वगमन एवं अधोगमन रोक कर, अपने दोनों हाथों की हथेलियों को समतल धरती पर टिकाकर तथा बायें पैर की एडी को योनि में लगाकर साधक अपने नितम्बों को ऊपर उठा उठाकर बार-बार भूमि पर पटके। इस अभ्यास से साधक की प्राणवायु इडा एवं पिंगला को त्यागकर सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती है यही क्रिया 'महावेध' कहलाती है।

योग को जानने वालों में वही योगी सर्वश्रेष्ठ कहा जाता है, जो महावेध मुद्रा का अनुष्ठान करते हुए महाबन्ध और मूलबन्ध मुद्राओं का भी आचरण प्रतिदिन करें। ऐसा करने वाले योगी साधक को न तो मृत्यु का भय होता है और न ही बुढ़ापा उस पर अपना प्रभाव डाल सकती है। ये तीनों मुद्रायें ही साधकों द्वारा यत्नपूर्वक गोपनीय रखने का उपदेश दिया गया है अर्थात् जो कोई इसका सत्पात्र लगें उसी के समक्ष इसे प्रकाशित करना चाहिए।[35]

4. खेचरी मुद्रा

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।।
छेदन-चालन-दोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत् तावत्।
सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः।।[36]

जिह्वा के निम्न भाग में अवस्थित नाड़ी का छेदन करते हुए उसके अग्रभाग का प्रतिदिन परिचालन करने के साथ-साथ मक्खन की सहायता से उसका दोहन करते हुये लोहे की चीमटी द्वारा जिह्वा को खींचना चाहिए। इस क्रिया का प्रतिदिन अभ्यास करने से जिह्वा की

35. घे0 सं0, पृ0 39
36. ह0 प्र0 3/32-33

लम्बाई बढ़ती है। यह अभ्यास तब तक करे जब तक जिह्वा इतनी लम्बी हो जाये कि दोनों भौंहों के मध्य भाग को स्पर्श करने लगे, तब उसे धीरे-धीरे तालु के भीतर समाविष्ट करना चाहिए। तालु के मध्य भाग में अवस्थित गड्ढ़े में ले जाकर जिह्वा को ऊपर की ओर उलट कर प्रविष्ट करने के पश्चात् दोनो भौहों के मध्य भाग में अपनी दृष्टि को स्थिर करने की क्रिया ही 'खेचरी' मुद्रा कहलाती है।

जो साधक इस खेचरी मुद्रा का अभ्यास करते हैं, उनके ऊपर मूर्च्छा, भूख, प्यास तथा आलस्य का कभी कोई प्रभाव नहीं होता, साथ ही उनपर कभी किसी रोग का भी प्रभाव नहीं पड़ता, न ही बुढ़ापा उनको प्रभावित करता है। मृत्यु का भय भी समाप्त हो जाता है तथा साधक देवशरीर तुल्य हो जाता है। उन्हें न तो अग्नि जला सकती है, न वायु उसे सुखाने में समर्थ हो पाती है। न तो जल उनके शरीर को गीला कर पाता है और न ही उन पर सर्प के दंश का कोई असर होता है। उनके शरीर में अलौकिक लावण्य का प्रादुर्भाव हो जाता है और वो निश्चित रूप से समाधि योग को प्राप्त कर लेते हैं।[37]

5. उड्डीयान बन्ध

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।
तस्माद् उड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहतः।।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः।
उड्डीयानं तदैव स्यात्, तत्र बन्धोऽभिधीयते।।[38]

नाभि के ऊपर उदरभाग के पीछे की तरफ अर्थात् भीतर की ओर बलपूर्वक खींचने और प्राणवायु को उठाने पर सुषुम्ना में प्राणवायु आकाश मार्ग से जाता है, तब साधक को

37. घे0 सं0, पृ0 40
38. ह0 प्र0 3/55-56

गरुड़ के समान आकाश में उड़ने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। इसी कारण इसको 'उड्डीयान बन्ध' कहा जाता है। यह बंध मृत्युरूपी गज के लिए सिंह के समान होता है।

जो योगी प्रतिदिन चार बार इस बन्ध का अभ्यास करता है, उनको नाभिशुद्धि एवं मरूत सिद्धि की प्राप्ति होती है। निरन्तर छः मास तक अभ्यास करने से योगी मृत्यु को भी पराजित करने में समर्थ हो जाता है। अतः बुद्धिमान साधक को गुरु से उपदिष्ट होकर अत्यन्त दुर्लभ इस बंध का अभ्यास करना चाहिए।[39]

दत्तात्रेय संहिता में तो यहाँ तक कहा गया है कि इस बन्ध के सतत् अभ्यास से मनुष्य वृद्धत्व से मुक्त होकर पुनः यौवन को प्राप्त कर लेता है-

अभ्यसेद्यस्तु सत्त्वस्थो वृद्धोऽपि तरूणायते।
षण्मासमभ्यसन्मृत्युं जयत्येव न संशयः।।

6. मूलबन्ध

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते।।[40]

साधक को अपने पैर की एडी से योनि भाग पूर्णतः दबा कर गुदा को संकुचित करके, अपानवायु को ऊपर की ओर खींचे। इसी क्रिया को मूलबंध कहा जाता है।

आशय यह है कि गुदमार्ग को एड़ी से पीड़ित कर सम्यक् प्रकार से नियन्त्रित करते हुए अपान वायु को बलपूर्वक धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने का अभ्यास करने का नाम ही 'मूलबंध' है।

---

39. घे0 सं0, पृ0 35
40. ह0 प्र0 3/61

अतः जो साधक संसाररूपी प्रकृत सागर को पार करने की कामना रखते हैं, उन्हें एकांत स्थान पर गुप्त रूप से अवस्थित होकर इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। इसका अभ्यास करने से निश्चित रूप से अभ्यासी को मरूत् सिद्धि की प्राप्ति होती है; अतएव साधक को आलस्य का त्याग करके मौन भाव से इस मुद्रा की साधना करनी चाहिए।[41]

7. जालन्धरबन्ध

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्।
जालन्धरे कृते बन्धे षोड्शाधारबन्धम्।
जालन्धरं महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी।।[42]

कण्ठदेश का संकोचन करते हुए ठोढ़ी को हृदय पर स्थापित करना ही 'जालन्धर बन्ध' कहलाता है। इस मुद्रा के अभ्यास के फलस्वरूप सोलह प्रकार के आधारों[43] का बन्धन होता है अर्थात् कण्ठस्थान में अवस्थित जो 16 स्वरों के 16 आधार होते हैं, उनका कण्ठ संकोचन करने के परिणामस्वरूप बन्धन हो जाता है। यह मुद्रा मृत्यु को भी विनष्ट करने वाली होती है।

स्वयं सिद्ध यह जालन्धर बन्ध योगियों के लिए सिद्धि प्रदान करने वाला है, जो ज्ञानी पुरुष छः मास तक निरन्तर इसका अभ्यास करता है, वह अवश्य ही सिद्ध हो जाता है। शिवसंहिता में भी कहा गया है कि जो साधक इस बंध का अभ्यास करके सहस्त्रदल कमल से बहने वाली अमृत को अधोभाग भाग में लाकर स्वयं उसका पान करते हुये अमरत्व का लाभ प्राप्त कर लेता है।[44]

41. घे0 सं0, पृ0 37
42. वही, पृ0 3/12
43. ह0 प्र0, पृ0 66
44. घे0 सं0, पृ0 36

8. विपरीतकरणी मुद्रा

यत् किञ्चित स्त्रवते चन्द्राद अमृतं दिव्यरूपिणः।
तत् सर्व ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः।
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम्।
गुरुपदेशतो ज्ञेयम्, न तु शास्त्रार्थकोटिभिः।।[45]

नाभि स्थान में सूर्य अर्थात् इड़ा नाड़ी और तालुमूल में चन्द्र अर्थात् पिंगला नाड़ी का वास रहता है। इसी कारण सहस्त्रदल से जब पीयूषधारा का क्षरण होता है तो उस अमृतधारा को सूर्य अपना ग्रास बना लेता है, जिसके परिणामस्वरूप मनुष्य मृत्यु के मुख में प्रविष्ट हो जाता है, लेकिन यदि चन्द्रनाड़ी द्वारा उस अमृत को अपना ग्रास बनाया जाय तो मनुष्य पर मृत्यु का आक्रमण कभी नहीं हो सकता। इसलिए इस विपरीतकरणी मुद्रा का अभ्यास गुरु द्वारा उपदिष्ट मार्ग अनुसार सूर्य नाडीं को ऊर्ध्व भाग में एवं चन्द्रनाड़ी को अधोभाग में स्थापित करना चाहिए। इस मुद्रा को अन्य सभी ग्रंथों में गुप्त ही रखा गया है किसी में इसका प्रकाशन नहीं किया गया है। साधक को चाहिए कि अपने सिर को भूतल पर पूर्ण तरह से स्थापित करते हुये दोनों हाथों से भूमि को पकड़कर सावधानीपूर्वक दोनों पैरों को आकाश में ऊपर उठाते हुए सीधा खड़ा कर स्थिर हो जाये, यही क्रिया 'विपरीतकरणी मुद्रा' कहलाती है।

जो साधक इस मुद्रा का प्रतिदिन अभ्यास करते हैं, वे जरा और मृत्यु को पराजित करने में समर्थ हो जाते हैं अर्थात् अमर हो जाते हैं। ऐसे साधक सभी लोकों में सिद्ध हो जाते हैं और प्रलयकाल में भी उनका विनाश नहीं होता।[46]

45. ह0 प्र0 3/77-78
46. घे0 सं0, पृ0 42

9. वज्रोली मुद्रा

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसञ्चारकारणात्।।[47]

शीशे की बनी हुई लिंग में प्रविष्ट होने योग्य चौदह अंगुल लम्बी नाली बनवाकर उसको लिंग में प्रविष्ट कराने का अभ्यास करे। प्रथम दिन एक अंगुल, दूसरे दिन दो अंगुल, तीसरे दिन तीन अंगुल प्रविष्ट कराये। इसी विधि से क्रमशः वृद्धि करते हुए 12 अंगुल प्रविष्ट करें। इस प्रकार जब 12 अंगुल नाली प्रविष्ट हो जायें तो साधक का लिंगमार्ग शुद्ध होने की स्थिति में आ जाता है। तब उसी प्रकार की एक दूसरी नाली 14 अंगुल की बनवायें जिसका नाली दो अंगुल तेढ़ा हो और जिसका मुख ऊपर की ओर हो। उसे भी 12 अंगुल तक लिंग में प्रविष्ट करें, परन्तु दो अंगुल तेढ़े भाग को बाहर ही रखें। फिर स्वर्णकार की अग्निधमन शलाका के समान उस नाली के बाहर वाले भाग में मुख से फूंक मारे। इस क्रिया से लिंगमार्ग की पूर्ण शुद्धि हो जाती है। फिर उस नाली के माध्यम से लिंग से जलाकर्षण का अभ्यास करें। इस जलाकर्षण की सिद्धि होने पर वह योगी नारी समागम के अनन्तर स्त्रीयोनि में क्षरित शुक्रबिन्दु के आकर्षण का अभ्यास करें। इस शुक्रबिन्दु के ऊर्ध्वाकर्षण की सिद्धि होने पर ही 'वज्रोली मुद्रासिद्धि' मानी जाती है। यह वज्रोली मुद्रा उसी योगी को सिद्ध होती है जिसने खेचरी मुद्रा द्वारा प्राणवायु को अपने वश में कर लिया हो।

कोई नारी भी इस क्रिया को कर सकती है। यदि वो पुरुष का शुक्र अपनी योनि में खींच कर अपने रज को भी वज्रोली क्रिया से संरक्षित करने का अभ्यास कर लेती है तो वह नारी भी विद्वानों द्वारा योगिनी कहलाती है। दृव्यदृष्टि एवं त्रिकालदर्शिनी हो जाती है तथा इस मुद्रा के अभ्यास से वह निश्चित ही आकाशचारिणी भी हो जाती है। अतः यह मुद्रा का

---

47. ह0 प्र0 3/86

अभ्यास ऐसा पुण्यप्रद प्राप्त कराने वाली है तथा विषयभोग के पूर्ण आनन्द के साथ मुक्ति प्रदान करने वाली भी है।

10. शक्तिचालिनी मुद्रा

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता।।
यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवं पशुर्यथा।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत्।।[48]

मूलाधार में स्थित आत्मशक्ति रूपा परा देवता कुण्डलिनी शक्ति साढ़े तीन फेरे में लिपटी हुई सर्पिणी के समान शयनावस्था में स्थित रहती हुई जब तक वह कुण्डलिनी शक्ति सोई रहती है, तब तक कितने प्रकार का भी योगाभ्यास करने पर भी जीव में ज्ञान का संचार नहीं हो पाता और वह जीव अज्ञानावृत पशु के समान विचरण करता रहता है।

इसलिए कहा जाता है कि जिस प्रकार ताले से बन्द दरवाजे को खोलने के लिए कुंजी (ताली) की आवश्यकता पड़ती है, उसी प्रकार कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत कर साधक ब्रह्मद्वार अथवा मोक्ष द्वार को खोल देता है, जिससे उसके समस्त अज्ञान का नाश होता है और उसमें ज्ञान का संचार होता है।

शक्तिचालन मुद्रा का अभ्यास करने के लिए सर्पप्रथम सिद्धासन पर विराजमान होकर नासिका छिद्रों द्वारा प्राणवायु को खींचते हुये बलपूर्वक उसे अपान वायु के साथ संयोजित करने का प्रयास तब तक करें जब तक वह वायु सुषुम्ना नाड़ी के भीतर जाकर प्रकाशित न हो

48. घे0 सं0 3/49-50

जाए तब तक अश्विनी मुद्रा द्वारा धीरे-धीरे गुह्यप्रदेश को सिकोड़ते रहना चाहिए।[49] यहीं क्रिया शक्तिचालिनी मुद्रा कहलाती है।

इस मुद्रा का प्रतिदिन अभ्यास करने से जरा-मरण का नाश हो जाता है। इसलिए सिद्धि की कामना रखने वाले साधक को इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

इस प्रकार भगवान् आदिनाथ शिव ने योगशास्त्र में जो दश मुद्राओं का उपदेश दिया है, उनमें प्रत्येक मुद्रा का अभ्यास समस्त सिद्धियों को प्रदान करने वाली है। अतः योगी को किसी योग्य गुरु के निर्देशन में रहकर समस्त मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए और गुरु आदेशानुसार एकाग्रचित होकर, युक्त आहार विहार करते हुए हठयोग साधना में प्रवृत्त होना चाहिए, तभी साधक अणिमादि अष्टसिद्धियों को प्राप्त कर मृत्यु पर विजय पाने में समर्थ हो पाता है।

प्रत्याहार

यतो यतो मनश्चिरति मनश्चचंचलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येत वशं नयेत्।।[50]

प्राणी का मन जैसे-जैसे विचरण करता रहता है, वैसे-वैसे ही वह चंचल एवं अस्थिर भी होता जाता है, अतः उन-उन विषयों से मन को नियन्त्रित करते हुए मन को अपने वश में करना चाहिए।

श्रीमद्भगवद्गीता में भी कहा गया है कि मनुष्य का मन अत्यन्त चंचल एवं अस्थिर रहता है, जबकि योग साधना के लिये मन का वशीकरण अत्यन्त आवश्यक है। इसलिए सर्वप्रथम साधक को अपने मन की चंचलता को नियन्त्रित करने का उपदेश दिया गया है।

---

49. वही, 3/54-55
50. घे0 सं0 4/2

हठ योग की साधना का मुख्य लक्ष्य शक्ति रूप कुण्डलिनी को जाग्रत कर षट्चक्र भेदन द्वारा सहस्त्रार चक्र में शिव के साथ कुण्डलिनी शक्ति के योग पूर्वक कैवल्य की प्राप्ति है। यद्यपि कुण्डलिनी शक्ति अपने मूल रूप में चेतन है तथापि प्रबुद्ध न होने की अवस्था तक जीव को सांसारिक द्वन्द्वों से भ्रमित करने के कारण बन्धकारिणी है तथा जाग्रतावस्था में शिव के स्वरूप का ज्ञान कराकर योगियों को मोक्ष प्रदान कराने वाली है।[250] इसी प्रकार घेरण्ड संहिता में भी उल्लिखित है कि जब तक देह में कुण्डलिनी शक्ति निद्रित है, तब तक जीवात्मा पशु के समान (अज्ञानी) है। भले ही करोड़ प्रकार की योग साधना क्यों न की जाए। ज्ञान की प्राप्ति नहीं हो सकती।[251] अत: ब्रह्मद्वारमुख पर सोई हुई कुण्डलिनी को जाग्रत करने के लिए मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए।[252]

कुण्डलिनी स्वरूप :-

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्[253], दर्शनोपनिषद्[254] तथा शाण्डिल्योपनिषद्[255] के अनुसार नाभि स्थल से दो अंगुल नीचे अष्ट प्रकृति (पृथिवी, जल, वायु, अग्नि, आकाश, मन, बुद्धि तथा अहंकार) से युक्त वह कुण्डलिनी शक्ति निवास करती है अर्थात् आठ कुण्डल बनाकर कन्द को घेरे हुए हैं और वायु तथा अन्न-जल के संचार को रोकती रहती है। यह कन्द को चारों ओर से घेरे हुए ब्रह्मरन्ध्र के मुख को अपने मुख से ढकी रहती

250. कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम्।
बन्धनाय च मूढानां यस्ता वेत्ति स योगक्ति।। गोरक्ष शतक - 56
251. यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवो पशुर्यथा।
ज्ञानं न ज्ञायते तावन् कोटि योगं समभ्यसेत।। - घेर. सं. 3/50
252. तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।
ब्रह्मद्वार मुखे सुप्तां मुद्राभ्यांस समाचरेत्।। ह. यो. 3/5
253. प्राणाधिरूढश्चरति जीवस्तेन विना न हि।
तस्योर्ध्वे कुण्डली स्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वत:।।
अष्टप्रकृतिरूपा सा चाष्टधा कुण्डलीकृता।
यथावद्वायुसंचारं च जलान्नादि च नित्यश:।।
परित: कन्दपार्श्वे तु निरूध्यैव सदा स्थिता।
मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा।।
योगकालेन मारुता साग्निना बोधिता सती।
स्फुरिता हृदयाकाशे नागरूपा मोहज्जवला।। त्रिशिखि. मन्त्र. 62-65
254. दर्शनो. - 4/11-13
255. शाण्डि. - 1/4/8

है। योगाभ्यास द्वारा यह कुण्डलिनी शक्ति पवन द्वारा जाग्रत होकर अग्नि के समान हृदयाकाश में नाग रूप से अत्यन्त उज्ज्वल स्फुरित होती है।

योगकुण्डल्योपनिषद्[256], ध्यानबिन्दूपनिषद्[257] तथा योगशिखोपनिषद्[258] के अनुसार सत्त्वमयी बुद्धि से प्राणायाम का अभ्यास करते हुए चित्त सुषुम्ना में संलग्न रहता है और उसमें (सुषुम्ना) प्राणवायु दौड़ता है। जब मलशोधन हो जाए और प्राण चलने लगे तब प्रयत्नपूर्वक अपान की गति ऊर्ध्वगति करते हुए (गुदा आंकुचन द्वारा) अपान ऊपर आकर अग्नि के साथ संयुक्त होता है और ऊपर चढ़ता है। जब वह अग्नि प्राण स्थान में पहुँच कर प्राणवायु से मिलकर सोती हुई कुण्डलिनी को प्राप्त होती है तो उसकी उष्णता से तप्त होकर तथा वायु से चालित होकर कुण्डलिनी सीधी हो जाती है और सुषुम्ना के मुख में प्रवेश करती है।

तीनों ग्रन्थियों (ब्रह्म, विष्णु तथा रुद्र) का भेदन करते हुए कुण्डलिनी का सहस्रार गमन :-

योग कुण्डल्योपनिषद्[259] तथा योगशिखोपनिषद्[260] के अनुसार रजोगुण से उत्पन्न ब्रह्मग्रन्थि को भेदकर यह कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना के भीतर विद्युत रेखा के समान चढ़ती है। शीघ्र ही यह हृदय स्थित विष्णु ग्रन्थि को प्राप्त होती हुई और भी ऊपर (आज्ञा चक्र) जाती है और रुद्र ग्रन्थि को प्राप्त होती है। यहाँ से वह भौहों के

---

256. प्राणाभ्यासततः कार्यो नित्यं सत्त्वास्थया धिया। सुषुम्ना लीयते चित्तं न च वायुः प्रधावति।।
शुष्के भले तु योगी च स्याद् गतिश्चालिता ततः। अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात्।।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूल बन्धोऽयमुच्यते। अपानश्चोर्ध्वगो भूत्वा वह्निना सह गच्छति।।
प्राण स्थानं ततो वह्निः प्राणापानौ च सत्वरम्। मिलित्वा कुण्डली याति प्रसुप्ता कुण्डलाकृतिः।।
तेनाग्निना च संतप्ता पवनेनैव चालिता। प्रसार्य स्वशरीरं तु सुषुम्नावदनान्तरे।। योग कुण्ड. – 1/62-66

257. ध्यान. 70-73

258. यो. शिखो. 5/36-37

259. ब्रह्मग्रन्थिं ततोभित्त्वा रजोगुणसमुद्भवम्। सुषुम्नावदने शीघ्र विद्युल्लेखेत संस्फुरेत्।।
विष्णुग्रन्थिं प्रयात्युच्चैः सत्वरं हृदि संस्थिता। ऊर्ध्वं गच्छति यच्चास्ते रुद्रग्रन्थिं तदुद्भवम्।
भ्रुवोर्मध्यं तु संभिद्य याति शीतांशुमण्डलम्। अनाहताख्यं यच्चक्रं दलैः षोडशभिर्युतम्।।
तत्र शीतांशुसंजातं द्रव शोषयति स्वयम्। चलिते प्राणवेगेन रक्तं पित्तं रविर्ग्रहात्।।।
यातेन्दुचक्रं यत्रास्ते शुद्धश्लेष्मद्रवात्मकम्। तत्र सिक्तं ग्रसत्युष्णं कथं शीतस्वभावकम्।।
तथैव रभसा शुक्लं चन्द्र रूपं हि तप्यते। ऊर्ध्वं प्रवहति क्षुब्धा तदैवं स्त्रवतेतराम्।।
तस्यास्वादवशाच्चित्तं बहिष्ठं विषमेषु यत्। तदेव परमं भुक्त्वा स्वस्थस्यात्मरतो युवा।।
प्रकृत्यष्टकरूपं च स्थानं गच्छति कुण्डली। क्रोडीकृत्य शिवं याति क्रोडीकृत्य विलीयते।।
इत्यधोर्ध्वरजः शुक्ले शिवे तदनु मारुतः। प्राणापानौ समौ याति सह जातौ तथैवच।
– योग कुण्ड. 1/67-75

मध्य स्थान को भेदती हुई चन्द्र मण्डल में पहुँचती है, जहाँ सोलह पंखुड़ियों वाला अनाहत चक्र है। यहाँ चन्द्रमा से उत्पन्न द्रव को सोख लेती है तथा प्राण वायु के वेग से रक्त और पित्त को सूर्य ग्रहण कर लेता है। यह चन्द्र मण्डल में जाकर वहाँ के द्रव पदार्थ को शोषण कर लेती है और उसे उष्ण कर देती है। (तब वहाँ शीतलता नहीं रह पाती) वह चन्द्रमा के शुक्ल रूप को तप्त कर देती है और क्षुब्ध होती हुई ऊपर चढ़ती है। इसके प्रभाव से जो चित्त पहले बाहरी पदार्थों में संलग्न था वह अब अमृतत्व का पान कर आत्मानन्द का उपभोग करने लगता है। इस प्रकार अष्ट प्रकृति से युक्त कुण्डलिनी शिव के साथ मिल जाती है और उसी में लीन हो जाती है। इसका अध ोभाग रज और ऊपर का शुक्ल मिलकर शिव में लीन हो जाते हैं और प्राण तथा अपान भी उसी में लीन हो जाते हैं। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपरक, अनाहत, विशुद्धि तथा आज्ञा चक्रों से (सुषुम्ना ग्रन्थियों से) अग्नि नाड़ी सुषुम्ना, गर्भ में स्थित ब्रह्मनाड़ी में प्रवाहमान जागृत, ऊर्ध्वगामिनी कुण्डलिनी शक्ति के द्वारा पारगमन (भेदन) की क्रिया इस अंग में सम्पन्न होती है।[261]

ध्यान बिन्दूपनिषद्[262] तथा योगचूड़ामण्युपनिषद्[263] में भी कुण्डलिनी जाग्रत होने से मोक्ष द्वार खुल जाते हैं। जिस ब्रह्मद्वार से निष्पाप होकर जाना पड़ता है, उसी द्वार को मुख से ढककर यह परमेश्वरी शक्ति सोई हुई है। वह्नियोग से जागृत होकर मन और प्राण सहित वह 'सुषुम्ना' में होकर सुई के समान ऊपर की ओर चलती है। सर्वप्रथम हाथों को सम्प्रुटित करके दृढतापूर्वक पद्मासन लगाकर, ठोड़ी से वक्षस्थल को दबाकर, ब्रह्म का चित्त में ध्यान करते हुए अपान वायु को बारम्बार ऊपर की ओर चलाता हुआ एवं खींची हुई प्राण वायु को नीचे

---

260. योगशिखो. - 1/82-87 तथा 1/112-117
261. योगः सिद्धान्त एवं साधना। पृ. 17
262. येनमार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम्।।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह।।
सूचिवङ्गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया।
उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात्।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत्।।
कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वाथ पद्मासनं
गांढ वक्षसि संनिधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेतसि।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयन् पूरितं
मुञ्चन् प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्ति प्रभावान्नरः।। - ध्यान. 65-69
263. योग चूड़ा - 36-40

ले जाते हुए साधक कुण्डलिनी शक्ति के प्रभाव को अनुभव करता है। जो योगी पद्मासन पर स्थित होकर नाड़ियों में वायु को भरकर कुम्भक द्वारा रोकता है वह निःसन्देह मुक्ति प्राप्त करता है। हठ योग में भी कुण्डलिनी जागृत करने की विधि उपरोक्त उपनिषदों के समान बताई है।[264] वह्नि योग में श्रम होने से जो पसीना निकले उसको शरीर में ही मर्दन करना चाहिए। ऐसे योगी को कटु, खट्टे, नमकीन पदार्थों का त्याग करके दूध का आहार लेना चाहिए। मिताहारी, योग-पारायण, ब्रह्मचारी एक वर्ष में ही सिद्धि प्राप्त कर लेता है, इसमें कोई सन्देह नहीं है। आठ कुण्डलों से युक्त कुण्डलिनी मूढ़ जनों के लिए बन्धन रूप और ज्ञानियों के लिए मोक्ष प्रदायिका है।[265] जिसकी कुण्डलिनी शक्ति जागृत हो गई है वह मृत्यु के देवता से भी भयभीत नहीं होता।[266]

संक्षेप रूप में कहा जा सकता है कि 72,000 नाड़ियों की शुद्धि मात्र कुण्डलिनी के अभ्यास से ही हो सकती है।

---

264. हठ योग प्र. - 3/107-111

265. अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रम संजात वारिणा। कट्वम्ललवणत्यागी क्षीर भोजनमाचरेत्।।
ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः। अब्दादूर्ध्वं भवेत् सिद्धो नात्र कार्या विचारणा।।
सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशावशोषितः। भुञ्जते शिव संप्रीत्या मिताहारी स उच्यते।।
कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः। बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा।।
- योग चूड़ा - 41-44

266. कुंडली चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः।।
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः।। ह. यो. प्र. 3/115

पद्मासनमें बैठकर दोनों करोंको जानु और ऊरुके बीचमेंसे पृथिवीपर स्थापन करके उसीपर कोणियोंके द्वारा ऊँचा होकर स्थिर रहनेसे कुक्कुटासन होता है।

कूर्मासन--गुल्फौ च वृषणस्याऽधो व्युत्क्रमेण समाहितौ।
ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम्॥

वृषणके नीचे गुल्फद्वयको विपरीत भावसे स्थापन करके मस्तक, ग्रीवा और शरीरको ऋजु भावसे रखनेपर कूर्मासन होता है।

मकरासन--अधस्तु शेते हृदयं निधाय
भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ।
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे
देहाग्निकारं मकरासनं स्यात्॥

अधोमुख होकर पृथिवीपर वक्षःस्थल स्थापनकर शयन करके पादद्वय विस्तार करते हुए करदण्डयुगलके बीचमें मस्तकको रखनेसे मकरासन होता है। इससे देहाग्नि बढ़ती है।

योगासन--उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि।
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम्॥
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत्।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने॥

चरणद्वयको उत्तान करके जानुद्वयके ऊपर स्थापन करते हुए करद्वयको उत्तान भावसे आसनपर रखकर पूरक द्वारा वायु आकर्षणपूर्वक नासाग्र अवलोकन करनेसे योगासन हुआ करता है, जो योगियोंके योगसाधनमें परमोपकारी है।

योगिराज महर्षि पतञ्जलिने स्थिरसुख उत्पन्नकारी शारीरिक क्रियाको आसन करके वर्णन किया है। अतः आसन द्वारा शरीरकी दृढ़ता स्थायी होने पर तब उक्त आसनोंमें शरीरको रखनेसे स्थिर सुख उत्पन्न होकर चित्तवृत्तिनिरोधमें सहायता मिलती है। यही हठयोगके आसनोंकी असाधारण उपकारिता है।

हठयोगके तृतीय अङ्गका नाम मुद्रा है। इसके विषयमें योगशास्त्रमें लिखा है—

प्राणायामस्तथा प्रत्याहारा धारणध्यानके।
समाधिः साधनाङ्गानामेषां सिद्धौ हि या हिता॥
साहाय्यमादधातीह सुकौशलभरा क्रिया।
मुद्रा सा प्रोच्यते धीरैर्योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः॥
सहायिका भवेन्मुद्रा सर्वाङ्गानां हि काचन।
काचिच्च तत्तदङ्गानामुपकारं करोति वै॥

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालिनी ।
ताड़ागी चैव माण्डूकी शाम्भवी पञ्चधारणा ॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशतिमुद्राः स्युः सिद्धिदा योगिनां सदा ॥

जिन क्रियाओंके द्वारा प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि रूपी साधनाङ्गोंकी सिद्धिमें सहायता प्राप्त होती है ऐसी सुकौशलपूर्ण क्रियाओंको मुद्रा कहते हैं। कोई मुद्रा इन सब अङ्गोंकी सहायता करती है और कोई-कोई इनमेंसे विशेष अङ्गोंकी सहायता करती है। महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयानमुद्रा, जलन्धर-बन्धमुद्रा, मूलबन्धमुद्रा, महाबन्धमुद्रा, महावेधमुद्रा, खेचरीमुद्रा, विपरीतकरणीमुद्रा, योनिमुद्रा, वज्रोलीमुद्रा, शक्तिचालिनीमुद्रा, ताड़ागीमुद्रा, माण्डूकीमुद्रा, शाम्भवीमुद्रा, पञ्चधारणामुद्रा, अश्विनीमुद्रा, पाशिनीमुद्रा, काकीमुद्रा, मातङ्गीमुद्रा और भुजङ्गिनी-मुद्रा, ये पचीस मुद्राएँ हैं; इनके साधनसे योगियोंको योगसिद्धि प्राप्त होती है। अब इन पचीसोंमेंसे कुछ-कुछ प्रधान मुद्राओंका वर्णन किया जाता है।

महामुद्रा—पायुमूले वामगुल्फं सम्पीड्य च यथाक्रमम् ।
दक्षपादं प्रसार्याऽथ करधार्यपदांगुली ॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
ततः शनैः शनैरेवं रेचयेत्तं न वेगतः ॥
अनुसृत्य गुरोर्वाक्यं जानुस्थापितमस्तकः ।
वामेन दक्षिणेनापि कृत्वोभाभ्यां पुनस्तथा ॥
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रानुसाधनात् ।
सिद्धिदा योगमार्गस्य वदन्तीह पुराविदः ॥

वामगुल्फको पायुमूलमें लगाकर और दक्षिणपादको दण्डवत् फैलाकर दोनों हाथोंसे पादांगुलि धारणकर कुम्भक करके कण्ठ सङ्कोच करते हुए भ्रूमध्यका दर्शन करे और तदनन्तर धीरे-धीरे वायुका रेचन करे। गुरुवाक्यानुसार जानुमें मस्तक रखकर दक्षिण गुल्फ और वामपादके द्वारा पूर्ववत् करे और पश्चात् दोनों पादको दण्डवत् फैलाकर ऐसा ही करे। इस प्रकार करनेसे महामुद्राका साधन होता है जो सर्वरोगनाशक तथा योगमार्गमें सिद्धिप्रद है।

उड्डीयानबन्ध—उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्द्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ॥

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेशरी ॥

उदरको पश्चिमतानयुक्त करके नाभिको आकुञ्चित करनेसे उड्डीयानबन्ध होता है। गगनचारी पक्षियोंकी मुद्रापर उड्डीयानबन्धकी क्रिया बताई गई है। यह बन्ध, मृत्युरूपी मातङ्गके लिये सिंहरूप है।

जालन्धरबन्ध—कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ॥

कण्ठदेशको संकुचित करके हृदयपर चिबुक स्थापन करनेसे जालन्धरबन्ध होता है। इसके द्वारा और सोलह प्रकारके बन्धोंमें सहायता मिलती है।

मूलबन्ध—पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे सम्पीड्य यत्नतः सुधीः ॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥

वामगुल्फको गुह्यदेशमें और दक्षिणगुल्फको लिङ्गमूलपर दृढ़बन्धके साथ रखकर नाभिग्रन्थिको संकुचित करते हुए मेरुदण्डमें दबाकर गुह्य और लिङ्गमूलको आकुञ्चन करनेसे मूलबन्ध मुद्राका साधन होता है। यह मुद्रा जरानाशिनी, वायु-सिद्धिदायिनी तथा मुक्तिदात्री है।

महाबन्ध—वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं सम्पीड्य यत्नतः सुधीः ॥
शनैः सञ्चालयेत्पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जालन्धरे धृतप्राणो महाबन्धो निगद्यते ॥

वामगुल्फके द्वारा पायुमूलको निरुद्ध करके, दक्षिणगुल्फके द्वारा यत्नपूर्वक वामगुल्फको दबाकर जालन्धरबन्धके द्वारा प्राणवायुको धारण करके शनैः शनैः गुह्यदेशको सञ्चालन और लिङ्गको आकुञ्चित करनेसे महाबन्धमुद्राका साधन होता है। यह मुद्रा जरामरणनाशिनी तथा सर्वकामनासाधयित्री है।

खेचरीमुद्रा—जिह्वाध नाडीं संछिन्ना रसनां चालयेत्सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्पयेत् ॥
एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद् भ्रुवोर्मध्ये यदा भवति खेचरी ॥
रसनां तालुमध्ये तु शनैरेव प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।
मुद्रामिमां साधयितुं जिह्वानियमनं पुरः॥
प्रधानं तद्धि भवति जिह्वायाश्छेदनं विना।
जिह्वाचालनतालव्यक्रिययाऽपि च सिध्यति॥
प्रच्छन्नेनं क्रिया बोध्या तन्त्रशास्त्रेषु नित्यशः॥

जिह्वाके नीचेकी नाड़ीको छेदन करके जिह्वाकी चालना करना चाहिये और नवनीतके द्वारा दोहन और लौहयन्त्रके द्वारा आकर्षण करना चाहिये। इस प्रकार नित्य अभ्यास करनेसे जिह्वा लम्बी हो जायगी और भ्रूद्वयके बीच तक चली जायगी। उस समय जिह्वाको धीरे-धीरे तालुके बीचमें प्रवेश कराकर वहाँपर कपालकुहरमें विपरीत भावसे स्थापन करके भ्रूमध्यमें दृष्टिस्थापन करनेसे खेचरी मुद्राका साधन होता है। खेचरी मुद्राके साधनके लिये जिह्वाको नियमित करना प्रथम और प्रधान कार्य है सो आवश्यक होनेपर बिना छेदनके भी हो सकता है। यह कार्य जिह्वा-चालनरूप तालव्य क्रियासे भी हो सकता है। तालव्य क्रिया अति गुप्त और केवल योगिराज गुरुदेवके मुखसे ही सीखने योग्य है। योगशास्त्रमें खेचरी मुद्राके अपूर्व फल वर्णित किये गये हैं, यथा—खेचरी साधनसे मूर्छा, क्षुधा, तृष्णा, आलस्य, मृत्युभय आदि दूर होकर योगीको दिव्यदेह प्राप्त होता है। खेचरी मुद्राके साधकको अग्नि दग्ध नहीं कर सकती है, वायु शुष्क नहीं कर सकता है, जल गला नहीं सकता है और सर्प दंशन नहीं कर सकता है। खेचरी मुद्रासे देह अपूर्व लावण्ययुक्त हो जाती है और इसकी सिद्धिसे समाधिकी सिद्धि हुआ करती है। कपाल और मुखके सम्मेलन-से रसनामें अद्भुत रसोंकी उत्पत्ति होती है जिसको खेचरीसाधक अनुभव कर सकते हैं। उनकी जिह्वामें यथाक्रम लवण, क्षार, तिक्त, कषाय, नवनीत, घृत, क्षीर, दधि, तक्र, द्राक्षा और अमृत रसका आस्वादन होता है जिससे क्षुधानाश और अपूर्व आनन्दकी प्राप्ति होती है।

विपरीतकरणीमुद्रा—नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः॥
निपुणं चन्द्रनाड्या वै पीयते यदि सा सुधा।
कर्हिचिन्नहि तस्याऽस्ति भीतिर्मृत्योर्हि योगिनः॥
ऊर्द्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रञ्चाऽधः समानयेत्।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता॥

नाभिमूलमें सूर्यनाड़ी और तालुमूलमें चन्द्रनाड़ी विद्यमान है। सहस्रदल

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

कमलसे जो पीयूषधारा निकलती है उसे सूर्यनाड़ी ग्रास कर लेती है इसलिये जीव मृत्युमुखमें पतित होता है। यदि सुकौशलपूर्ण क्रिया द्वारा चन्द्रनाड़ीसे वह अमृत पान किया जाय तो कदापि मृत्युका भय योगीको नहीं हो सकता है। इसलिये विपरीत-करणीमुद्राके द्वारा योगीको उचित है कि सूर्यनाड़ीको उर्द्ध्वमें और चन्द्रनाड़ीको अधोभागमें लावे। यह मुद्रा बहुत गुप्त है। मस्तकको पृथिवीपर स्थापन करके करद्वयका आधार करते हुए पदयुगलको ऊर्द्ध्वदिशामें उठाकर कुम्भक द्वारा वायु-निरोध करने से विपरीतकरणीमुद्रा हुआ करती है।

योनिमुद्रा—सिद्धासनं समासाद्य कर्णाक्षिनासिकामुखम्।
अङ्गुष्ठतर्ज्जनीमध्याऽनामिकाभिश्च धारयेत्॥
काक्या प्राणं समाकृष्य अपाने योजयेत्ततः।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंस मनुना सुधीः॥
चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य शिरोऽम्बुजे॥
स्वयं शक्तिमयो भूत्वा शिवेन योजयेत् स्वकम्।
नाना सुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम्॥
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत्।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति चिन्तयेत्॥

सिद्धासनमें उपवेशन करके कर्णद्वय वृद्धाङ्गुष्ठद्वय द्वारा, नेत्रयुगल तर्जनीद्वय द्वारा, नासिकाद्वय मध्यमाद्वय द्वारा और मुख अनामिकाद्वय द्वारा निरुद्ध करके काकी मुद्रा द्वारा प्राणवायु आकर्षणपूर्वक अपान वायुके साथ मिलाते हुए शरीरस्थ षट्चक्रोंमें मन ले जाकर 'हुँ' और 'हंस' इन दोनों मन्त्रोंके जप द्वारा देवी-कुलकुण्डलिनीको जगाते हुए जीवात्माके साथ मिलाकर उनको सहस्रदल कमलमें ले जाकर जब साधक ऐसा ध्यान करे, कि मैं शक्तिमय होकर सहस्रारस्थित शिवके साथ मिलित हो परमा-नन्दमें विहार कर रहा हूँ, शिवशक्ति-संयोगसे मैं अद्वितीय आनदरूप ब्रह्म हूँ, तब योनिमुद्राका साधन होता है। यह मुद्रा अति गोपनीय है और इसके साधनसे सकल महापाप भी नष्ट होकर योगीको समाधिकी प्राप्ति होती है।

शक्तिचालिनीमुद्रा—मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शयिता भुजगाऽऽकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता॥
यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा।
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगविधेरपि॥
उद्घाटयेत्कपाटं च यथा कुञ्चिकया हठात्।

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥
नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥
वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ॥
एवमम्बरयोगं च कटिसूत्रेण कल्पयेत् ॥
भस्मना गात्रमालिप्य सिद्धासनमथाचरेत् ।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्बलात् ॥
तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया ।
यावद्वायुः सुषुम्नायां न प्रकाशमवाप्नुयात् ॥
तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥
योनिमुद्रा न सिध्येद्वै शक्तिचालनमन्तरा ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥

परमदेवता कुलकुण्डलिनी शक्ति साढ़े तीन फेर लगाकर भुजङ्गाकृति हो मूलाधार पद्ममें स्थित है। वह शक्ति जब तक निद्रिता रहती है, तब तक कोटि-कोटि योगक्रिया करनेसे भी जीवको ज्ञानकी प्राप्ति नहीं हो सकती और वह पशुवत् अज्ञानी रहता है। जिस प्रकार कुञ्चिका द्वारा द्वार उद्‌घाटन किया जाता है, उसी प्रकार कुलकुण्डलिनी शक्तिके जगानेसे ब्रह्मद्वार अपने आप ही खुल जाता है और इस प्रकारसे जीवको ज्ञानकी प्राप्ति हो जाती है। वस्त्र द्वारा नाभिदेशको वेष्टनपूर्वक गोपनीय गृहमें आसनस्थित होकर शक्तिचालिनी मुद्राका अभ्यास करना उचित है, परन्तु नग्नावस्थामें रहकर खुले हुए स्थानमें कदापि यह साधन न किया जाय। वितस्तिपरिमित लम्बे और चार अंगुल चौड़े सुकोमल, धवल और सूक्ष्म वस्त्र द्वारा नाभिको वेष्टन करके उस वस्त्रको कटि-सूत्र द्वारा सम्बद्ध किया जाय। तत्पश्चात् भस्म द्वारा समस्त शरीर लेपनपूर्वक सिद्धासनपर बैठकर प्राणवायुको नासिका द्वारा आकर्षण करके बलपूर्वक अपानवायुके साथ संयुक्त किया जाय और जब तक वायु सुषुम्ना नाड़ीके भीतर जाकर प्रकाशित न हो, तबतक अश्विनी मुद्रा द्वारा शनैः शनैः गुह्य-देशको आकुञ्चित करना उचित है। इस प्रकारसे निःश्वास रोध करके कुम्भक द्वारा वायुनिरोध करनेसे भुजङ्गाकारा कुण्डलिनी शक्ति जाग्रता होकर ऊपरकी ओर चलने लगती है और पीछे सहस्रदल कमलमें पहुँचकर शिवसंयोगिनी हो जाती है। शक्तिचालिनी मुद्राके विना योनिमुद्रामें पूर्ण सिद्धि नहीं होती है।

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

इस कारण आगे इस मुद्राका अभ्यास करके तत्पश्चात् योनिमुद्रा अभ्यास करने योग्य है। जो योगी प्रतिदिन इस मुद्राका अभ्यास करते हैं, अष्टसिद्धियाँ उनके करतलगत हो जाती हैं और उनको विग्रहसिद्धिकी प्राप्ति होकर उनके सब रोगोंकी शान्ति हो जाती है।

ताड़ागी मुद्रा—उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा चैव तड़ागवत्।
तड़ागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥

पश्चिमोत्तान आसनपर बैठकर उदरको तड़ागाकृति करके कुम्भक करनेसे ताड़ागी मुद्रा हुआ करती है। यह एक प्रधान मुद्रा है, जिसके द्वारा जरा और मृत्यु नष्ट होती है।

शाम्भवी मुद्रा—नेत्रान्तरं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्।
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥

भ्रूद्वयके मध्यस्थानमें दृष्टि रखकर एकान्तमना हो परमात्माके निरीक्षण करनेसे शाम्भवी मुद्रा होती है, जो सब शास्त्रमें गुप्त है। इसके साधनसे शिवभावप्राप्ति होती है।

पञ्चधारणा मुद्रा—कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम्।
धारणां वै समासाद्य किन्न सिध्यति भूतले॥
अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम्।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा॥

शाम्भवी मुद्राके वर्णनके बाद पञ्चधारणा मुद्रा कही जाती है। धारणा-सिद्धि होनेसे संसारमें क्या नहीं सिद्ध होता है? इससे नरदेहमें ही स्वर्गमें गमनागमन, मनोगति और खेचरत्व प्राप्त होता है।

पार्थिवीधारणामुद्रा—यत्तत्त्वं हरितालवर्णसदृशं भौमं लकाराऽन्वितम्,
वेदास्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायि तत्।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारये-
देषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणाम्॥

पृथिवी तत्त्वका वर्ण हरितालकी नाईं, इसका बीज लकार, आकृति चतुष्कोणविशिष्ट और देवता ब्रह्मा है। योगप्रभावसे इस पृथिवी तत्त्वको हृदयके बीच में प्रकाशित करके चित्तके साथ प्राणवायुको आकर्षणपूर्वक पाँच घण्टे तक धारण करनेसे पृथिवीधारणा हुआ करती है, जिसका दूसरा नाम अधोधारणा है। इसके अभ्याससे योगी पृथिवीको जय कर सकता है।

आम्भसीधारणामुद्रा—शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं,
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना।

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारये-
देषा दुःसहपापतापहरणी स्यादाम्भसी धारणा ॥
आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।
गम्भीरेऽपि जले घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥

जलतत्त्वका वर्ण शंख, शशी और कुन्दवत् धवल है। इसकी आकृति चन्द्रवत्, बीज वकार और देवता विष्णु हैं। योगप्रभावसे हृदयके बीचमें जलतत्त्वका उदय करके चित्तके साथ प्राणवायुको आकर्षण करके पाँच घण्टे तक कुम्भक करनेसे आम्भसीधारणा होता है। इस मुद्राके अभ्याससे कठिन पाप और ताप दूर होता है। आम्भसीमुद्राके ज्ञाता योगी गम्भीर जलमें पतित होनेपर भी नहीं डूबते।

आग्नेयीधारणामुद्रा—यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणाऽन्वितं,
तत्त्वं तेजसमाप्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥
प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ संपतेद्यदि साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥

नाभिस्थल अग्नितत्त्वका स्थान है, इसका वर्ण इन्द्रगोप कीटकी नाईं, बीज रकार, आकृति त्रिकोण और देवता रुद्र हैं। यह तत्त्व तेजःपुञ्ज दीप्तिमान् और सिद्धिदायक है। योगाभ्यास द्वारा अग्नितत्त्वका उदय करके एकाग्रचित्त हो पाँच घण्टे तक कुम्भक द्वारा प्राणवायुको धारण करनेसे आग्नेयीधारणा हुआ करती है। इसके अभ्याससे संसारभय दूर होता है और यदि साधक प्रदीप्त वह्निके बीचमें पतित हो, तो भी इस मुद्राके प्रभावसे उसको कदापि मृत्यु ग्रास नहीं कर सकती।

वायवीधारणामुद्रा—यद्भिन्नाऽञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं धूम्राऽवभासं परं,
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥
इयं तु धारणामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वायुना म्रियते नाऽपि खे गतेश्च प्रदायिनी ॥

वायुतत्त्वका वर्ण मर्दित अञ्जनकी नाईं और धूम्रकी नाईं कृष्णवर्ण, बीज यकार और देवता ईश्वर हैं। यह तत्त्व सत्त्वगुणमय है। योगाभ्यास द्वारा इस तत्त्वका उदय करके एकाग्रचित्त हो कुम्भक द्वारा पाँच घण्टे तक प्राणवायुको धारण करनेसे वायवीधारणा सिद्ध होती है। इस मुद्राके साधनसे जरामृत्यु नाश होता

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

है, इसमें सिद्धिप्राप्त साधक वायुसे कदापि मृत्युको प्राप्त नहीं होते हैं और उनमें आकाशमार्गमें विचरण करनेकी शक्ति हो जाती है।

आकाशीधारणामुद्रा—यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्यौमं परं भासितं,
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकाराऽन्वितम्।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारये-
देषा मोक्षकपाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणाम्॥
आकाशीधारणामुद्रां यो वेत्ति स च योगवित्।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलयेऽपि न सीदति॥

आकाशतत्त्वका वर्ण विशुद्ध सागर वारिकी नाईं, बीज हकार और देवता सदाशिव हैं। योगसाधन द्वारा इस तत्त्वको उदित करके एकाग्रचित्त हो प्राणवायु आकर्षणपूर्वक पाँच घण्टे तक कुम्भक करनेसे आकाशधारणाकी सिद्धि होती है। यह धारणा मुक्तिद्वारका उद्‌घाटन करती है। इसको जो जानते हैं, वे ही परम योगवेत्ता हैं, उनको मृत्यु कदापि ग्रास नहीं करती है और प्रलयकालमें भी वे जीवित रह सकते हैं।

अश्विनीमुद्रा—आकुञ्चयेद् गुदद्वारं भूयोभूयः प्रकाशयेत्।
सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिबोधनकारिणी॥

गुह्यद्वारको पुनः पुनः आकुञ्चन और प्रसारण करनेसे अश्विनी मुद्राका साधन होता है, जो शक्तिबोधनकारिणी है। इस मुद्राके द्वारा सर्वरोग नाश, बल और पुष्टि तथा अकाल मृत्युनाश होता है।

काकीमुद्रा—काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी॥

काकचञ्चुवत् मुँह करके धीरे-धीरे वायुपान करनेसे काकीमुद्रा होती है जो समस्त रोगोंको नष्ट करती है।

मातङ्गिनीमुद्रा—कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत्।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाऽहरेत्॥
नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादेवं पुनः पुनः।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥

आकण्ठ जलमें अवस्थित होकर दोनों नाकसे जल उठाकर मुखसे निकाल देवे और पुनः मुखसे जल लेकर नाकसे रेचन करे, इस प्रकार पुनः पुनः करने पर मातङ्गिनीमुद्राका साधन होता है, जो जरा और मृत्युकी नाशकारिणी है।

भुजङ्गिनीमुद्रा—वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्याऽनिलं कण्ठेन यत्पिबेत्।
सा भवेद् भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

मुखको किञ्चित् फैलाकर कण्ठके द्वारा वायुपान करनेसे भुजङ्गिनी मुद्राका साधन होता है जो जरा और मृत्यु का नाश करनेवाली है।

पंचविंश मुद्राओंमेंसे कुछ मुद्राओंका वर्णन किया गया। अन्यान्य मुद्राएँ यथा—वज्रोली, अमरोली, सहजोली आदिका लक्षण योगिराज गुरुदेवसे ज्ञातव्य है।

मुद्राओंके साधन द्वारा योगमार्गमें अग्रसर होनेवाले साधकोंको अनेक लाभ प्राप्त होते हैं। मुद्राओंके द्वारा प्राणायाम सिद्धिकी सहायता, प्रत्याहारमें सहायता, धारणामें सहायता और बिन्दुध्यानमें सहायता इस प्रकारसे अनेक क्रियाओंमें सहायता प्राप्त होती है। प्रथमतः प्राणायामकी सिद्धिमें मुद्राएँ विशेषरूपसे सहायक होती हैं और प्रत्याहार उत्पन्न करके धारणामें विशेष सहायक होती हैं। इसी कारण मुद्रा द्वारा स्थिरता उत्पन्न होती है ऐसा कहा गया है।

हठयोगके चतुर्थ अङ्गका नाम प्रत्याहार है। षट् कर्म, आसन तथा मुद्राके साधनोंमें सिद्धि प्राप्त करके गुरुआज्ञानुसार साधक प्रत्याहारका साधन करेंगे, जिसके फलसे शीघ्र ही प्रकृतिजय तथा कामादि रिपुओंका नाश हो जायगा।

श्रीभगवान्ने गीताजीमें लिखा है—

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥

चञ्चल मन जहाँ जहाँ पर भागने लगता है उन सभी स्थानोंसे मनको हटाकर आत्मामें ही संयत करे। यही प्रत्याहारकी क्रिया है। तदनुसार हठयोग शास्त्रमें लिखा है—

यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रगच्छति।
ततः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥
शीतं वापि तथा चोष्णं यन्मनः स्पर्शयोगतः।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥
सुगन्धे वापि दुर्गन्धे घ्राणेषु जायते मनः।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥
मधुराम्लकतिक्तादि रसं याति यदा मनः।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥

जहाँ जहाँपर दृष्टि जाती है, वहाँ मन भी जाता है। इसलिये प्रत्याहार द्वारा मनको वहाँसे हटाकर आत्मामें वशीभूत करे। शीत हो या उष्ण मन स्पर्शयोगसे विषयमें सम्बद्ध होता है, इसलिये मनको विषयसे हटाकर आत्मामें संयत करे। सुगन्ध हो अथवा दुर्गन्ध मन घ्राणेन्द्रियके योगसे विषयमें बद्ध हो जाता है, इसलिये मनको विषयसे हटाकर आत्मामें एकाग्र करे। मधुर, अम्ल, तिक्त आदि रसोंमें

CC-0. Bharat Mahamandal Collection. Digitized by eGangotri

महादेवी की नीराजना करने के अनन्तर साधकों को चाहिए कि वे देवता को चक्रमुद्रा दिखायें।

बायें हाथ की वृद्धा अंगुली के गर्भ में कनिष्ठा एवं दक्षिणवर्ती हाथ की कनिष्ठा के गर्भ में जोड़कर फिर वाम एवं दक्षिण अंगुष्ठों का संयोग करने से चक्रमुद्रा बनती है।

साधक को चाहिये कि वह इष्टदेवी को दुग्ध, दधि, पायस, मोदक, चर्व्य, चोष्य, लेह्य, पेय, भक्ष्य एवं भोज्य आदि पदार्थ समर्पित करके तथा चुल्लूक देकर प्राणमुद्रा का प्रदर्शन करे।[1]

प्राणमुद्रा— वृद्धा, अनामा और कनिष्ठा के संयोग से प्राणमुद्रा बनती है।
अपान मुद्रा— वृद्धा, मध्यमा एवं तर्जनी से अपान मुद्रा बनती है।
व्यान मुद्रा— वृद्धा, अनामा और मध्यमा से व्यान मुद्रा बनती है।
उदान मुद्रा— कनिष्ठा से रहित समस्त अंगुलियों से उदान मुद्रा बनती है।
समान मुद्रा— सम्पूर्ण अंगुलियों के संयोग से समान मुद्रा बनती है।

प्राणाय स्वाहा, अपानाय स्वाहा, व्यानाय स्वाहा, उदानाय स्वाहा, समानाय स्वाहा कहकर मुद्राओं का प्रदर्शन करना चाहिये।

यह भी शास्त्र-विधान है कि अग्नि में देवी को समाविष्ट समझकर संहारमुद्रा द्वारा 'देवीं अग्नये स्वाहा' मन्त्र से तीन आहुतियाँ प्रदान करनी चाहिये। इसी प्रकार गणदेवताओं को संहारमुद्रा से लाकर उनका पूजन करना चाहिये।

कुम्भमुद्रा लगाकर सुगन्धित जल को लेकर मूलमन्त्रपूर्वक 'अमुकं देवतां अभिषिञ्चामि' कहने के अन्त में हृदय मन्त्र लगाकर अपने सिर में समन्त्र की भावना करनी चाहिये।

साधना में योनिमुद्रा का सर्वातिशायी महत्त्व है। सृष्टि चार प्रकार की है। यह जिसकी योनि से उत्पन्न होती है, उसी में लय हो जाती है। यही योनिमुद्रा है। इसके बन्धन से सभी मन्त्र सिद्ध हो जाते हैं।[2]

'शाक्तानन्दतरङ्गिणी' के अनुसार वामांगुष्ठ एवं अनामिका को युक्त करके जिस तत्त्वमुद्रा की रचना होती है, उसके द्वारा देवता के मुख में मूल मन्त्र से तीन बार तर्पण करना चाहिये। इससे द्रव्य अमृत के तुल्य हो जाता है।

मुद्रा-प्रदर्शन के साथ-साथ शरीरांग भी निर्धारित हैं; यथा—

गोरक्षनाथोपदिष्ट अष्ट मुद्रायें

गोरक्षनाथ जी ने अपनी 'अष्टमुद्रा' नामक पुस्तक में आठ मुद्राओं का उल्लेख किया है, जो निम्नांकित हैं—

---

१. कौलावलीनिर्णय। २. कौलावलीनिर्णय।

१. मूलनी ३. खीरनी ५. भूचरी ७. अगोचरी
२. जलश्री ४. खेचरी ६. चाचरी ८. उनमनी

मुद्राओं का स्वरूप—

१. मूलनी मुद्रा— अवधी यंद्रीमध्ये मूलनी मुद्रा।
काम तृष्णा ले उतपनीं काम।।

२. जलश्री मुद्रा— कामतृष्णासमो कृत्वा मुद्रा तौ भई मूलनी।
नाभी मधे जलश्री मुद्रा काल क्रोध ले उतपनी।।

३. खीरनी मुद्रा— काल क्रोध समो कृतवा मुद्रा तौ भई जलश्री।
हृदा मध्ये खीरनी मुद्रा ज्ञान दीप ले उतपनी।।

४. खेचरी मुद्रा— ज्ञानदीप समो कृतवा मुद्रा तौ भई खीरनी।
मुख मध्ये खेचरी मुद्रा स्वादबिस्वाद ले उतपनी।।

५. भूचरी मुद्रा— स्वाद विस्वाद समो कृतवा मुद्रा तो भई खेचरी।
नासिका मध्ये भूचरी मुद्रा गंध निबंध ले उतपनी।।

६. चाचरी मुद्रा— गंध विगंध समो कृतवा मुद्रा तौ भई भूचरी।
चखिमध्ये चाचरी मुद्रा दिष्टि-विदिष्टि हो उतपनी।।

७. अगोचरी मुद्रा— दिष्टि विदिष्टि समो कृतवा मुद्रा तौ भई चाचरी।
करण मध्ये अगोचरी मुद्रा सबद कुसबद ले उतपनी।।

८. उनमनी मुद्रा— सबद कुसबद समो कृतवा मुद्रा तौ भई अगोचरी।
ब्रह्माण्ड असथानि उनमनी मुद्रा परम जाति लै उतपनी।।

परम जोति समो कृतवा मुद्रा तौ भई उनमनी।
सुंनि मँडल तहाँ नीझर झरिया।
चंद सुरजि ले उनमनि धरिया।।

(चन्द्रमा और सूर्य के योग से जब उन्मनावस्था आती है, तब ब्रह्मरन्ध्र (शून्यमण्डल) में अमृत का निर्झर झरने लगता है।)

उनमनि रहिबा भेद न कहिबा पीयवा नींझर पाणी।
लंका छाडि पलंका जाइबा तब गुरमुख लेबा वाणी।।

असाध साधंत गगन गाजंत उनमनी लागत ताली।
उलटंत पवनं पलटंत वाणी अजीव पीवत जे ब्रह्मज्ञानी।।

अनहद सूं मन उनमन रहै, सो सन्यासी अगम की कहै।
बदंत गोरख रुति ते सूरिवां उनमनि मन मैं वास।।

उनमनि डांडी मन तराजू पवन कीया गदियाना।
मन पवन दो काय सुपारी उनमनी तिलक सिंदूरं।।

नासिका अग्रे भ्रूमण्डले अहनिस रहिवा थीरं।
माता गरभि जनम न आयबा बहुरि न पीयवा खीरं।।

नासा अग्र निजु ज्यौ बाई। इड़ा प्यंगुला मधि समाई।। (गो० बा०)

वज्रोली-अमरोली मुद्रा—

बजरी करंता असरी राखै अमरि करंता बाई।
भोग करंता जे व्यंद राखै ते गोरख का गुरभाई।।

खेचरी मुद्रा— मुख मध्ये खेचरी मुद्रा स्वाद विस्वाद ले उतपनी।।

भूचरी मुद्रा— नासिका मध्ये भूचरी मुद्रा गंध निबंध ले उतपनी।।

चाचरी मुद्रा— चखि मध्ये चाचरी मुद्रा दिष्टि विदिष्टि ले उतपनी।

आचार्य रामानन्द कहते हैं—

चाचरी भूचरी खेचरी अगोचरी उन्मुनी पाँच मुद्रा साधत सिद्ध राजा।।

उन्मनी मुद्रा— गोरक्षनाथ ने 'अमनस्क योग' में इसे अमनस्क कहा है—

तत्त्वस्य सम्मुखे जाते अमनस्कं प्रजायते।।

अमृतोद्दीपनी विद्या निरपाया निरञ्जना।
अमनस्का कला कापि जयत्यानन्ददायिनी।।

मत्स्येन्द्रनाथ—

१. (कौणसो पाती किहि विधि रहै)
पाँचों पाती उनमनि रहै। ऐसा विचार मछिंद्र कहै।
२. (तामैं निहचल कैसे रहे)
तामहिं निहचल उनमन रहै। ऐसा विचार मछिंद्र कहै।
३. रूप अरूप मन उनमनि रहै। ऐसा विचार मछिंद्र कहै।
४. सिव सकती ले उनमन रहै। ऐसा विचार मछिंद्र कहै।
५. सदा चेतनि मन उनमत रहै। सतगुर होइ सु बूंझां कहै।
६. गगन अस्थाने मन उनमन रहै। ऐसा बिचारि मछिन्द्र कहै।

गोरखनाथ—

१. अहनिसि मन लै उनमन रहै। गम की छाँड़ि अगम की कहै।।
२. मन पवना लै उनमनि धरिवा ते जोगी ततसारं।
३. यहु मन लै जे उनमन रहै।
तौ तीनि लोक की बातां कहै।

४. अवधू दम कौं गहिबा उनमनि रहिवा ज्यूं बाजवा अनहदतूरं।

५. छठैं छमासि काया पलटिबा तब उनमुनि जोग अपारं।

६. सुंनि मंडल तहाँ नीझर झरिया चंद सुरजि ले उनमनि धरिया।

७. उनमनि रहिबा भेद न कहिबा पीयबा नींझर पांणी।

८. असाध साधंत गगन गाजंत उनमनी लागंत ताली।

९. अनहद सूं मन उनमन रहै। सो सन्यासी अगम की कहै।

१०. बदंत गोरख सति ते सूरिबां उनमनि मन मैं बास।

११. उनमन जोगी दसवैं द्वार। नाद व्यंद ले धूँधूँकार।

१२. परचय जोगी उनमन खेला। अहनिसि रंछया करै देवता स्यूं मेला।

आचार्य रामानन्द—

१. उनमुनी दिष्टि सो भाव देखै।

२. उनमनी भरे जदद मसाल।

३. चाचरी भूचरी खेचरी अगोचरी उन्मुनी।
पाँच मुद्रा साधते सिद्ध राजा। (रामरक्षा)[१]

उन्मनी मुद्रा की प्रक्रिया— योगीश्वर गोरक्षनाथ उन्मनीकारक विधि के विधान का प्रस्तुतीकरण इस प्रकार करते हैं कि तारों (आँख की पुतलियों) को ज्योति में लगाकर भौंहों को कुछ ऊर्ध्व करना चाहिये (ऊपर चढ़ा लेना चाहिये)। यह पूर्वयोग (तारक योग) का योग-मार्ग (पद्धति) क्षण भर में उन्मनीभाव उत्पन्न कर देता है—

तारे ज्योतींषि संयोज्य किञ्चिदुन्नमयन् भ्रुवौ।
पूर्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारकः क्षणात्।।[२]

समस्त चिन्ताओं से मुक्त होकर तथा सुरम्य प्रदेश में समासीन होकर योग का अभ्यास करना चाहिये। सब प्रकार की चिन्ताओं से मुक्त होकर, एकान्त स्थान में स्थिर होकर, समान आसन में समासीन होकर, पीछे की ओर कुछ झुककर अर्थात् तनकर, स्थिरांग होकर, सुखपूर्वक बैठकर एवं एक हाथ तक दृष्टि को स्थिर करके योग का अभ्यास करना चाहिये। इस विधि से योगाभ्यास करने से मन सुस्थिर हो जाता है और क्रमशः वायु, वाणी, देह एवं दृष्टि में स्थैर्य आ जाता है। जिसको अमनस्क योग की प्राप्ति हो रही हो और जो सब ओर से उदासीन हो, ऐसे योगी के शरीर में मृदुता एवं लघुता आ जाती है।[३]

१. विशेष ध्यातव्य— उन्मनी मुद्रा का उल्लेख हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता एवं शिव-संहिता में नहीं है।

२. अमनस्कयोग।

३. अमनस्कयोग।

दृश्य के विना ही जिसकी दृष्टि स्थिर हो जाय, विना किसी प्रकार के प्रयत्न के जिसकी वायु स्थिर हो जाय एवं विना किसी अवलम्बन के जिसका चित्त स्थिर हो जाय; वही योगी है। वही गुरु होने के योग्य है और वही सेव्य है—

दृष्टि: स्थिरा यस्य विनैव दृश्यं वायु: स्थिरो यस्य विना प्रयत्नम्।
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बनं स एव योगी स गुरु: स सेव्य:।।[१]

सुखासन पर समासीन होकर परतत्त्व का अभ्यास करना चाहिये। साधक को अभ्यास द्वारा परतत्त्व को प्रकाशित करना चाहिये। ये भूतात्मक जगत्, ये पञ्चभूत, यह पञ्चभूतात्मक शरीर आदि सभी वितथ हैं; अत: 'ये हैं ही नहीं'— ऐसी भावना करनी चाहिए।

सब प्रकार की चिन्ताओं से रहित होकर मन से किसी का भी चिन्तन नहीं करना चाहिये। जो योगी ऐसा करता है, ऐसे योगी के बाहर एवं भीतर तत्त्व (उसके सम्मुख) उपस्थित हो जाता है अर्थात् उसे बाहर एवं भीतर सर्वत्र तत्त्व स्फुरित रूप में दृष्टिगोचर या अनुभूत होता है। तत्त्व के सम्मुख होने पर अमनस्क योग हो जाता है। अमनस्क योग की प्राप्ति होने पर चित्त आदि का सम्यक् लय हो जाता है—

(क) न किञ्चिन्मनसा ध्यायेत्सर्वचिन्ताविवर्जित:।
स बाह्याभ्यन्तरे योगी जायते तत्त्वसम्मुख:।।

(ख) तत्त्वस्य सम्मुखे जाते अमनस्क: प्रजायते।
अमनस्केऽपि सञ्जाते चित्तादिविलयो भवेत्।।[२]

हठयोगप्रदीपिका में भी कहा गया है—

बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तनम्।
सर्वचिन्तां परित्यज्य न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।।[३]

चित्त आदि का विलय हो जाने पर पवन (वायु) का लय हो जाता है। मन और पवन का विलय हो जाने पर इन्द्रियार्थों (पञ्च महाविषयों) का त्याग हो जाता है। इन्द्रियार्थों (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) का त्याग हो जाने पर योगी को बाह्य ज्ञान नहीं रह जाता। बाह्य ज्ञान के विनष्ट होने पर वैषम्य के अभाव के कारण सर्वसाम्य हो जाता है। सर्वसाम्य होने पर साधक व्यापारशून्य हो जाता है और परब्रह्म में समाविष्ट योगी लयीभूत हो जाता है।[४]

अन्तर्मुद्रा और उन्मनी— योगिराज गोरक्षनाथ ने अमनस्क योग को अन्तर्मुद्रात्मक कहा है और इसे ही यथार्थ योग कहा है—

मुद्राद्वय— गोरक्षनाथ के अनुसार मुद्रायें दो प्रकार की हैं—

---

१. अमनस्कयोग।
२. अमनस्क योग।
३. स्वात्माराम मुनीन्द्र।
४. अमनस्क योग।

बहिर्मुद्रा (बहिर्योग) एवं अन्तर्मुद्रा (अन्तर्योग)।

पूर्वयोग या तारक योग बाह्य मुद्रा से मुक्त होने के कारण बहिर्योग है और अमनस्क योग (उन्मनी योग) अन्तर्मुद्रात्मक होने के कारक यथार्थ योग है।[१]

अमनस्क और राजयोग— गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि अमनस्क योग (उन्मनी मुद्रा से प्राप्य योग की उन्मनावस्था) ही राजयोग है—

राजयोगः स कथितः स एव मुनिपुङ्गव।
राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः।।[२]

अन्तर्योग और बहिर्योग में से अन्तर्योग अमनस्क योग है। अन्तर्योगात्मक अमनस्क योग में चित्त, बुद्धि, अहंकार, ऋत्विक्, सोम १० इन्द्रियों और प्राणों का ज्योतिर्मण्डल में हवन करते हैं।

(क) होता = चित्त, बुद्धि, अहंकार, ऋत्विक्, सोम।
(ख) हव्य = (हवन-सामग्री) = २० इन्द्रियाँ।
(ग) होमकुण्ड = ज्योतिर्मण्डल।[३]

इस अमनस्क (उन्मनी भाव) की साधना हेतु पवित्र, निर्जन एवं मनोहर प्रदेश, समान आसन, कुछ तन कर बैठने की स्थिति, सुखासन, समस्त अंगों की यथास्थान स्थापना, सुस्थिर चित्तता, निश्चलता, एक हाथ आगे तक दृष्टि-स्थापन, पैर के नख से शिखापर्यन्त समस्त अंगों का शैथिल्य, आन्तर-बाह्य समस्त चिन्ताओं का त्याग, औदासीन्य, आनन्द-पूर्वक सन्तुष्टि के साथ अभ्यास, वाणी, मन एवं शरीर के क्षोभ का परित्याग तथा शिला की भाँति शरीर की सुस्थिरता (निश्चलता) होनी चाहिये।[४]

जब जहाँ पर जिस प्रकार मन स्थिर हो तब वहाँ उसी प्रकार उसको रहने देना चाहिये। उसे वहाँ से कभी नहीं हटाना चाहिये।[५]

ऐसा साधक न सोता है और न जागता है। वे स्वप्न-जागरण-विहीन होते हैं; क्योंकि स्वप्न चिदंशरहित होता है और जागरण में विषयग्रह का प्राधान्य होता है—

स्वप्ने चिदंशशून्यत्वं जागरे विषयग्रहः।
स्वप्नजागरणातीतमतस्तत्त्वं विदुर्बुधाः।।

दृष्टि जहाँ-कहीं संलग्न होती है, वहीं पर स्थिर होकर धीरे-धीरे नष्ट हो जाती है। चारो ओर फैलाई हुई दृष्टि जब धीरे-धीरे प्रत्याहृत होकर पुनरावर्तित होती है, तब साधक परतत्त्व को स्वयं अपने में देखता है। जैसे सोकर उठा हुआ कोई पुरुष रसादि विषयों

---

१. अमनस्क योग (उत्तरार्ध)।
२. अमनस्क योग।
३. अमनस्क योग।
४. अमनस्क योग (५०-५७)।
५. अमनस्क योग।

का अनुभव करता है, वैसे ही योगनिद्रा के समय योगी जागता ही रहता है, इसीलिए वह 'योगी' कहलाता है—

यथा सुप्तोत्थितः कश्चिद् विषयान् प्रतिपद्यते।
जागर्त्येव ततो योगी योगनिद्राक्षणे तथा।।[१]

जाग्रत-स्वप्न के मध्य की स्थिति ही उन्मनी है—

निद्राजाग्रन्मध्यभागे संविद्भेदान्तरे तथा।
मध्ये संविद्वेद्योश्च सूक्ष्मबुद्ध्याऽभिलक्षय।।

एतत्पदं निजं रूपं यत् प्राप्य न विमुह्यति।
एतदज्ञानमात्रेण प्रवृत्तं जगदीदृशम्।।

मन जहाँ स्थिर होता है, वहीं नष्ट हो जाता है—

स्थिरीभूता च यत्रैव विनश्यति शनैः शनैः।

मन के स्थिर होने पर न तो कोई विधि है और न ही कोई क्रम है—

सदाभ्यासे स्थिरीभूते न विधिर्नैव च क्रमः।

स्थिरीकरण के लिए चिन्तन का त्याग अपरिहार्यतः आवश्यक है; क्योंकि तभी तत्त्व प्रकाशित हो पाता है; अन्यथा नहीं—

न किञ्चिच्चिन्तयेद् योगी औदासीन्यपरो भवेत्।
न किञ्चिच्चिन्तनादेव स्वयं तत्त्वं प्रकाशते।।

इस साधना में थोड़ा-सा भी प्रयत्न नहीं किया जाना चाहिये, संकल्प-कामना नहीं होनी चाहिये एवं अहं-त्वं का बोध भी नहीं होना चाहिये; क्योंकि—

यावत्प्रयत्नलेशोऽस्ति यावत्सङ्कल्पकामना।
अहं त्वमिति सम्प्राप्तिस्तावत्तत्त्वस्य का कथा।।

न रोका गया मन अपनी इच्छा पूरी करके अपने-आप शान्त हो जाता है तथा प्रयत्न-पूर्वक निवारित करने पर भी कभी निवृत्त नहीं होता। मन जब तक तत्त्व प्राप्त नहीं करता, तब तक इधर-उधर भागता रहता है—

दुर्निवार्यं मनस्तद्वद्यावत्तत्त्वं न बिन्दति।

मनोवृत्ति आत्मा में सदा सुस्थिर रहती है—

सदाभ्यासान्मनोवृत्तिस्तदात्मनि।

जो कुछ भी चराचर जगत् है, वह सब मन से दृश्य है। मन का उन्मनीभाव होने पर अद्वैत हो जाता है—

१. अमनस्क योग।

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत् किञ्चित्सचराचरम्।
मनसोऽप्युन्मनीभावेऽद्वैतभावः प्रकल्पते।।[1]

योगी को न तो दिन में जागना चाहिये और न ही रात्रि में सोना चाहिये; प्रत्युत उसे तो नित्य रात्रि एवं दिन में सहज तत्त्व में सोना चाहिये—

न दिवा जागरितव्यं स्वपितव्यं नैव रात्रिभागेऽपि।
रात्रावह्नि च सहजे स्वपितव्यं योगिना नित्यम्।।

अमनस्कस्वरूप सहजतत्त्व में स्थित पुरुष के विषय में दिन और रात्रि शब्द हैं ही नहीं; क्योंकि वे जागरण-शयन-वर्जित तथा चिन्मात्रानन्दावस्थित रहते हैं।

ओंकारादि विभिन्न करणों से प्राण का संयोजन, हृदयकमल में ज्योतिश्चिन्तन एवं महाशून्यालम्बन (चित्त का निरालम्बन)— इन सबका मनविभ्रम-निराकरणार्थ अवाच्य अमनस्क का सेवन करना चाहिये—

अवाच्यमेकममनस्कत्वं बुधैः सेव्यताम्।[2]

उन्मनी तो भगवती की पवित्र आख्या भी है—

सर्वयन्त्रात्मिका सर्वतन्त्ररूपा मनोन्मनी।[3]

भ्रूमध्य से अष्टम स्थान ब्रह्मरन्ध्र है और उसके नीचे मनोन्मनी उन्मनी है—

भ्रूमध्यादष्टमं स्थानं ब्रह्मरन्ध्रादधस्तनं मनोन्मनीम्।

उन्मनी का जन्म— सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी।[4] स्वच्छन्दतन्त्र में उसका स्वरूप इस प्रकार बताया गया है—

या शक्तिः कारणत्वेन तदूर्ध्वं चोन्मनी स्मृता।
नात्र कालकलामानं न तत्त्वं न च देवता।।

सुनिर्वाणं पदं शुद्धं रुद्रवर्णं तदुच्यते।
शिवशक्तिरिति ख्याता निर्विकल्पा निरञ्जना।।

त्रिपुरोपनिषद् में कहा गया है कि उन्मनीभाव परमपद है—

निरस्तविषयासङ्गं सन्निरुद्धं मनो हृदि।
यदा यात्युन्मनीभावं तदा तत्परमं पदम्।।

उन्मनी मुद्रा— योगशास्त्र में उन्मनी एक मुद्रा भी है। उसका स्वरूप इस प्रकार है—

नेत्रत्रयोन्मेषनिमेषमुक्ते वायुर्यया वर्णितरेचपूरः।
मनश्च सङ्कल्पविकल्पशून्यं मनोन्मनी सा मयि सन्निधत्ताम्।।

बृहन्नारदीय पुराण में कहा गया है—

---

१. अमनस्क योग।
२. अमनस्क योग।
३. ललितासहस्रनाम।
४. सौभाग्यभास्कर।

ध्यानध्यातृध्येयभावो यदा पश्यति निर्भरम्।
तदोन्मनत्वं भवति ज्ञानामृतनिषेवणात्।।

उन्मनी अद्वैतभाव की स्थिति है; क्योंकि—

मनसो ह्युन्मनीभावाद् द्वैतं नैवोपलभ्यते।।[१]

उन्मनी नमस्कार्य है; इसीलिए हठयोगप्रदीपिकाकार कहते हैं—

मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने।।

स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं कि तत्त्व (चित्त) ही बीज है (क्योंकि चित्त ही उन्मनी-रूप अंकुर है)। प्राणापान की एकता रूप हठयोग उसका क्षेत्र है। औदासीन्य जल है। उसी से उन्मनी कल्पलतिका का जन्म होता है—

तत्त्वं बीजं हठ: क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभि:।
उन्मनीकल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते।।[२]

मन-उन्मन लययोग सन्तों में पर्याप्त रूप में मिलता है। मन को उन्मनरूपी परमात्मा में लीन करने से मन निर्मल हो जाता है, सन्त कवि दादूदयाल कहते हैं कि जैसे मैले मन को शुद्ध मन से धोकर स्वच्छ किया जाता है, उसी प्रकार इस मन को उन्मनी में लीन करके पूर्ण निर्मल करना चाहिये। उन्मनी ध्यान एवं उन्मनी मुद्रा— दोनों ही उन्मन योग के लिए आवश्यक हैं। दादूदयाल कहते हैं कि वैरागी योगी सदैव उन्मनी ध्यान में ही लीन रहता है— 'जुगिया बैरागी बाबा रहै अकेला उन्मनी लागा।' मन को अन्तर्मुखी करने पर ही उन्मनी ध्यान लगता है। कबीर कहते हैं कि लोग परमात्मा को बाहर ढूँढ़ने में सारा जीवन नष्ट कर देते हैं; किन्तु उन्मनी ध्यान से उसकी प्राप्ति शरीर के भीतर ही हो सकती है। उन्मन ध्यान ही क्रमश: धीरे-धीरे उन्मन समाधि में परिणत हो जाता है। कबीर कहते हैं कि उन्मनी ध्यान में संलग्न रहने से मन थक गया है। सहज समाधि लग गई है। किसी बात का वर्णन नहीं किया जा सकता। उन्मन ध्यान घर के भीतर ही है— 'बाहर खोजत जनम गँवाया। उन्मन ध्यान घट भीतर पाया।'

उन्मनी ध्यान का साफल्य केवल उन्मनि मुद्रा पर ही आश्रित है। मन का अन्तर्मुखी-करण ही उन्मनी मुद्रा है। कबीर कहते हैं कि साधक को चाहिये कि मन को अन्तर्मुखी करके उन्मनी मुद्रा लगाये। उन्मनी मुद्रा में उन्मन ध्यान करने से मन शून्य में प्रविष्ट हो जाता है। यही 'मन उन्मन लय योग' है। यही 'मन शून्य लय योग' है।

मन-उन्मन योग में मन का परिष्करण आवश्यक है। उन्मनी मुद्रा में मन को अन्तर्मुखी करना होता है। ज्ञान एवं सदाचार के विना मन अन्तर्मुखी हो ही नहीं सकता। मन ज्ञान एवं सदाचार से शुद्ध होने पर उन्मनी ध्यान में लीन हो जाता है। कबीर कहते है कि

---

१. हठयोगप्रदीपिका। २. हठयोगप्रदीपिका।

साधक उन्मनी समाधि में लीन होकर गगन में रसास्वादन किया करते हैं। मन को ब्रह्म-रन्ध्र में केन्द्रित करना मनशून्य योग है। सन्तों की दृष्टि में शून्य में ध्यान का केन्द्रीयकरण ही उन्मनी मुद्रा है।

सन्तों ने भी अगोचरी, भूचरी, चाचरी, खेचरी, शाम्भवी एवं उन्मनी मुद्राओं का उल्लेख किया है। सन्तों के मत में (यथा— सन्त यारी के मत में)—

१. त्रिकुटी में दामिनी जैसी ज्योति पर मन का केन्द्रीयकरण 'चाचरी' मुद्रा है।
२. मस्तक में ज्योति का दर्शन करना 'भूचरी' मुद्रा है।
३. गगनगुफा या ब्रह्मरन्ध्र में ज्योति-ध्यान 'खेचरी' मुद्रा है।
४. शून्य में ध्यान का केन्द्रीयकरण 'उन्मनी' मुद्रा है।

तान्त्रिकों में कुण्डलिनी साधना के अतिरिक्त मुद्रा-साधना भी प्रचलित रही है।[१] कुण्डलिनी को जागृत करने के लिए योगी को सबसे पहले दस मुद्राओं की साधना करनी पड़ती है।

कबीर कहते हैं— 'उन्मुनि रहै ब्रह्म को चीन्है परम तत्त्व को ध्यावै।' 'उन्मनि रहनी' का समस्त विवरण इस प्रकार है—

सन्तो सहज समाधि भली।
आँख न मूँदूँ, कान न रुँधूँ काया कष्ट न धारूँ।
खुले नैन मै हँस हँस देखूँ सुन्दर रूप निहारूँ।
कहूँ सो नाम सुनूँ सो सुमिरन जो कुछ करूँ सो पूजा।
गिरह उद्यान एक सम देखूँ भाव मिटाऊँ दूजा।
जहँ जहँ जाउँ सोई परिकरमा जो कुछ करूँ सो सेवा।
जब सोऊँ सो तब करूँ दण्डवत पूजूँ और न देवा।।[२]

उन्मनी मुद्रा, आज्ञा चक्र एवं ध्यान— शिवसंहिता में ११ मुद्राओं का वर्णन किया गया है। इसमें योनिमुद्रा, महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, जालन्धर, मूलबन्ध, विपरीत-करिणी, उड्डीयानबन्ध, वज्रोली एवं शक्तिचालन का एवं घेरण्डसंहिता में वज्राणी, माण्डवी, ताडागी, शाम्भवी, योनि आदि का वर्णन तो है; किन्तु इन दोनों में उन्मनी मुद्रा का उल्लेख कहीं नहीं किया गया है। हठयोगप्रदीपिका में उन्मनी का उल्लेख निम्न रूपों में किया गया है[३]—

---

१. प्रिंसपल्स आफ तन्त्राज।

२. कहे कबीर यह उन्मुनि रहनी सो परगट कर गाई।

३. हठयोगप्रदीपिका में महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, उड्यान, मूलबन्ध, जालन्धर, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालन इन १० मुद्राओं का उल्लेख तो है, किन्तु इसमें उन्मनी मुद्रा का उल्लेख नहीं किया गया है।

(क) अवस्था के रूप में मनोन्मनी—

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी।
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी।। (३.५४)

(ख) राजयोग, समाधि, अमनस्क, सहजा, लय एवं अद्वैत के अर्थ में—

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्या शून्यं परं पदम्।।

अमनस्कं तथाऽद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम्।
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः।। (४.३-४)

(ग) सुषुम्णा में प्राणसञ्चार की अवस्था के रूप में—

सुषुम्नावाहिनी प्राणो सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी।। (४.२०)

(घ) उन्मनी मुद्रा के रूप में (किन्तु १० मुद्राओं में इसका कहीं भी उल्लेख नहीं किया गया है)—

१. तारे ज्योतींषि संयोज्य किञ्चिदुन्नमयेद् भ्रुवौ।
पूर्वयोगं मनो युञ्जन्नुन्मनीकारकः क्षणात्।।

२. केचिदागमजालेन केचिन्निगमसङ्कुलैः।
केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम्।।

(तारकं = उक्तोन्मन्येव तरणोपायः)

नेत्रों की कनीनिकारूप तारा को ज्योति में (तारों को नासिका के अग्र भाग में) लगाने से उत्पन्न प्रकाशमान तेज में लगाकर भृकुटियों को थोड़ा ऊपर करने से अन्तर्लक्ष्म बहिर्दृष्टि-रूप योग में मन का संयोग उन्मनीकारक अवस्था उत्पन्न करता है। उन्मनीकारक = उन्मन्य-वस्थाकारक।

उन्मनी के विना कोई संसार-सागर से तारने वाला नहीं है— 'उन्मन्येव तरणोपायः' (ज्योत्स्ना)।

(ङ) खेचरी की परिपक्वावस्था के रूप में—

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत्।
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी सम्प्रजायते।। (४.४७)

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते।। (४.४८)

(च) अद्वैतावस्था के रूप में—

मनसो ह्युन्मनीभावाद् द्वैतं नैवोपलभ्यते।। (४.६१)

(छ) उन्मनी अवस्था प्राप्त करने हेतु भ्रूध्यान आवश्यक है—

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम सम्मतम्।। (४.८०)

(ज) चित्त (तत्त्व) बीज है। ह + ठ = खेत है। औदासीन्य = जल है। उन्मनी कल्पलतिका है। उन्मनी = असम्प्रज्ञात समाधि।

(क) शाम्भवी मुद्रा का उपयोग— दक्षिण कान से नादश्रवण (४.६७)।

(ख) पराङ्गमुखी मुद्रा का उपयोग— स्फुट, अमल नाद को सुषुम्णा में सुनना (४.६८)।

उन्मनी अवस्था एवं उसमें स्थित योगी के लक्षण

हठयोगप्रदीपिका में उन्मनी अवस्था में स्थित योगी के निम्न लक्षण दिये गये हैं—

१. शंख, दुन्दुभी आदि की गम्भीर ध्वनियों को भी उन्मन योगी सुन नहीं पाता तथा उसका शरीर काष्ठ के साथ संवेदनहीन एवं स्थिर या निश्चल हो जाता है—

काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम्।। (४.१०६)

२. वह समस्त अवस्थाओं से विनिर्मुक्त, सर्वचिन्तातीत तथा मृतक के समान संवेदन-हीन एवं निश्चल हो जाता है।[१]

३. वह काल, कर्म एवं अन्य यन्त्र-मन्त्र के प्रयोगों से अप्रभावित हो जाता है।

४. ऐसा योगी समाधिस्थ होने पर गन्ध, रस, रूप, स्पर्श एवं शब्द को, अपने को, दूसरे को नहीं जानता।

५. वह जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, स्मृति, उदय एवं अस्त से परे है।[२]

६. वह शीत, ऊष्ण, सुख, दुःख, मान, अपमान किसी की भी संवेदना नहीं रखता।

७. वह जागृतावस्था में भी सुषुप्तवत् रहता है। वह उच्छ्वास-निश्वास से रहित एवं मुक्त होता है।

८. वह समस्त शस्त्रों से अवध्य होता है। वह समस्त प्राणियों द्वारा अशक्य (अग्राह्य) होता है। सभी मन्त्रों एवं यन्त्रों की पकड़ से पर होता है।[३]

क्रममुद्रा

क्रमसूत्रों में लिखा गया है कि अन्तःस्वरूप क्रममुद्रा के द्वारा बहिर्मुख होने पर भी साधक समाधिस्थ ही रहता है। वहाँ पहले बाह्य से अन्तः में प्रवेश होता है तथा आभ्यन्तर से बाह्य स्वरूप में भी प्रवेश समाधिबल से सम्पन्न होता है। इस प्रकार यह मुद्राक्रम बाह्य एवं आभ्यन्तर से संयुक्त होता है—

'क्रममुद्रया अन्तःस्वरूपया बहिर्मुखः समाविष्टो भवति साधकः। तत्रादौ बाह्यात् अन्तःप्रवेशः आभ्यन्तरात् बाह्यस्वरूपे प्रवेशः आवेशवशात् जायते इति सबाह्याभ्यन्तरोऽयं मुद्राक्रमः।'[४]

१-३. हठयोगप्रदीपिका। ४. प्रत्यभिज्ञाहृदयम् में उद्धृत।

आं ह्रीं क्रों यं रं लं वं शं षं सं हौं हंसः अमुकि देव्याः प्राणा इह प्राणाः आं ह्रीं क्रों यं रं लं वं शं षं सं हौं हंसः अमुकि देव्याः जीव इह स्थितः। आं ह्रीं क्रों यं रं लं वं शं षं सं हौं हसः अमुकि देव्याः सर्वेन्द्रियाणि वाङ्मनश्चक्षुःश्रोत्र-घ्राणप्राणा इहागत्य सुखं चिरं तिष्ठन्तु स्वाहा।

देवी के वाम या दक्षिण भाग में प्राणादि ग्रासमुद्राओं का प्रदर्शन किया जाना चाहिए—

प्राण मुद्रा— दाहिने हाथ की उँगलियों को कुछ वक्राकार करके उनके अग्रभाग को एक-दूसरे से संलग्न करे।

अपान मुद्रा— तर्जनी एवं मध्यमा तथा अंगुष्ठ को संयुक्त करे।

व्यान मुद्रा— मध्यमा, अनामिका एवं अंगुष्ठ को संलग्न करे।

उदान मुद्रा— कनिष्ठा को छोड़कर शेष चार उँगलियों को संलग्न करे।

समान मुद्रा— अंगुष्ठादि को छोड़कर शेष चार उँगलियों को संलग्न करे।[१]

शाम्भवी मुद्रा और उसका विशेष महत्त्व

घेरण्डसंहिता, हठयोगप्रदीपिका, अमनस्क योग आदि योग के तान्त्रिक एवं नाथपन्थी अनेक ग्रन्थों में शाम्भवी मुद्रा को कुलवधू की भाँति सम्माननीय एवं उसकी तुलना में वेदों एवं शास्त्रों को घृणित वेश्याओं की भाँति लज्जास्पद कहा गया है—

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव।
एकैव शाम्भवी विद्या गुप्ता कूलवधूरिव।।

इसे समस्त शास्त्रों में गुप्त कहा जाता है—

एषा हि शाम्भवी मुद्रा सर्वशास्त्रेषु गोपिता।।

शाम्भवी मुद्रा केवल मुद्रामात्र नहीं है; प्रत्युत यह शक्ति है। शाम्भवी मुद्रा आदि शक्ति 'उमा' है। गोरक्षनाथ कहते हैं—

आदिशक्तिरुमा चैषा मत्तो जन्मवती पुरा।

यह भगवतीस्वरूपा तो है ही; साथ ही साक्षात् भगवान् शिव से उत्पन्न भी हुई है—

मत्तो जन्मवती पुरा।

यह वह रहस्यमयी एवं गोपनीय से भी गोपनीय विद्या है, जिसे किसी सामान्य व्यक्ति को दिया भी नहीं जा सकता। इसे केवल अधिकारी व्यक्ति ही प्राप्त करने का अधिकारी है; अन्य नहीं—

गुह्यात् गुह्यतरा विद्या न देया यस्य कस्यचित्।

इस शाम्भवी मुद्रा का ज्ञान जिस किसी भी अञ्चल या देश में विद्यमान है, वह देश भी धन्य एवं पुण्यशाली है—

१. शाक्तानन्दतरङ्गिणी। २-३. अमनस्कयोग।

एतज्ज्ञानं वसेद् यत्र स देशः पुण्यभाजनम्।

उस प्रदेश के दर्शन एवं स्पर्श से व्यक्ति २१ पुश्तों सहित मुक्ति प्राप्त कर लेता है—

दर्शनात् स्पर्शनात्तस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः।
जना मुक्तिपदं यान्ति किं पुनस्तत्परायणाः।।[१]

शाम्भवी मुद्रा और आज्ञाचक्र का महत्त्व

आधुनिक विज्ञान की दृष्टि में आज्ञा चक्र के महत्त्व का विश्लेषण—

१. स्नायु-विज्ञानियों के परीक्षणों से ये तथ्य सामने आये हैं कि आज्ञाचक्र के स्थान में 'आप्टिक चि आज्मा' के समीप की कोशिकाओं से निरन्तर एलेक्ट्रो मैग्नेटिक तरंगें निकलती रहती हैं। इनकी क्षमता एक्सरे एवं लेसर आदि किरणों से भी अधिक मानी जाती है। वे संकल्प से परिचालित एवं नियन्त्रित होती हैं। वे कठोर से कठोर अवरोधों को पार करके सुनिर्दिष्ट स्थानों में जा सकती हैं। आज्ञाचक्र की सूक्ष्म विद्युत् तरंगों द्वारा परोक्ष जगत् का साक्षात्कार भी हुआ करता है।

२. इस चक्र में स्थित विद्युत् तरंगें केवल परोक्ष जगत् का साक्षात्कार ही नहीं करातीं; प्रत्युत इनकी सहायता से किसी भी व्यक्ति की मनःस्थिति— भावना, कल्पना, इच्छा, आकांक्षा आदि के विषय में यथार्थ अनुमान भी लगाया जा सकता है।

३. अपनी ही नहीं; प्रत्युत इस तृतीय नेत्र की सहायता से दूसरों की अभिरुचि को भी परिवर्तित किया जा सकता है।

४. इस आज्ञाचक्रस्थ तृतीय नेत्र के द्वारा अदृश्य सहायकों (Invisible helpers) भूत, प्रेत एवं पितरों से भी सम्पर्क स्थापित किया जा सकता है।

५. मनोविज्ञान के प्रयोगों ने सिद्ध किया है कि यह वह केन्द्र है, जिसके द्वारा दिव्य दर्शन, दिव्य श्रवण, दूरदर्शन, भूत-भविष्य का ज्ञान, पूर्वाभास, दूरानुभूति, विचार-सम्प्रेषण जैसे कार्य सिद्ध किये जा सकते हैं।

६. इस केन्द्र से निःसृत सूक्ष्म भाव-तरंगों द्वारा सम्मोहन जैसे कार्य भी सम्पन्न किये जा सकते हैं।

७. ध्यानयोगी यह मानते हैं कि इसी स्थान पर ध्यान केन्द्रित करने से आत्म-साक्षात्कार, ईश्वरानुभूति एवं आदान-प्रदान आदि कार्य भी सम्पन्न किये जा सकते हैं। इसके माध्यम से सामान्य व्यक्ति भी (इस केन्द्र को जागृत करके) परमसत्ता के साथ एकाकार हो सकता है।

८. नये विकासवादी वैज्ञानिक कहते हैं कि प्राचीन काल में मस्तिष्क के मध्य

---
१. अमनस्कयोग।

दोनों भौंहों के मध्य एक तृतीय नेत्र था; किन्तु बाद में वह ग्रन्थि के रूप में रूपान्तरित हो गया। पीनियल ग्रन्थि तृतीय नेत्र का ही परिवर्तित स्वरूप है। यह ग्रन्थि अपने अन्दर अनन्त रहस्यों को छिपाये हुये है। एक या दो मिलीग्राम की यह विलक्षण रचना शरीर के विकास एवं उसकी हलचलों में बहुत बड़ी भूमिका निभाती है।

९. ध्यानयोग की क्रिया में विभिन्न ध्यानकेन्द्रों को जागृत करने के लिए भी इस केन्द्र पर ध्यान एकाग्र किया जाता है।

१०. यदि केन्द्र असन्तुलित हो जाय तो असमय शारीरिक प्रौढ़ता का आना, जननांगों का शीघ्रता से बढ़ना, ग्रन्थि के हारमोनों के विकास में अवरोध आना, शरीर-मस्तिष्क का विकास बन्द हो जाना आदि अनेक समस्यायें उत्पन्न हो जाती हैं।

११. वैज्ञानिक शोध ने यह भी सिद्ध किया है कि जीव-जन्तु इस तृतीय नेत्र का उपयोग (अपने दैनिक कार्यों में) उसी प्रकार करते हैं, जैसे सामान्य मनुष्य अपनी दो आँखों का उपयोग करते हैं। वे समय, दिशा, मौसम एवं प्रकृति की अन्य घटनाओं का भी अनुमान इसी केन्द्र से करते हैं।

१२. ठण्ढे रक्त वाले प्राणियों में इस केन्द्र की कोशिकायें थर्मोस्टेट का काम करती हैं और शरीर का तापक्रम सन्तुलित रखने हेतु (जैसे कि गर्मी में ठण्ढे एवं ठण्ढ़क में गर्म स्थानों में जाकर तापक्रम नियन्त्रण में रख़ने हेतु) भी इसी केन्द्र से निर्देश प्राप्त होते हैं।

१३. पश्चिमी जर्मनी के वैज्ञानिक शोध सिद्ध करते हैं कि यह केन्द्र (तृतीय चक्षु) कुतुबनुमा का भी कार्य निष्पादित करता है। पशु-पक्षी इसी कुतुबनुमा द्वारा दिशा का अनुमान लगाते हैं। पृथ्वी-चुम्बकत्व एवं जैव चुम्बकत्व— दोनों के तरंगों की गति समान है। इसी के द्वारा साइबेरिया के आव्रजक पक्षी आस्ट्रेलिया आकर पुन: साइबेरिया लौट जाते हैं। मानव में यह अंग निरर्थक हो गया है; किन्तु योग से इसे जागृत करके इसकी विलक्षण क्षमताओं को प्राप्त किया जा सकता है।

कवि गेटे को इस केन्द्र की शक्ति जाग्रत हो गई तो उन्होंने देखा कि मेरे स्थान वाइम्नर से हजारों मील सुदूर सिसली में एक भयानक भूकम्प आया है। उसने इस बात को अपने मित्रों को बताया। किसी ने विश्वास तो नहीं किया; किन्तु समाचारपत्रों से पता चला कि घटना सही थी।

नैन्सी नामक अंग्रेज महिला ने जिन्ना की पारसी पत्नी द्वारा आत्महत्या कर लेने एवं पूर्वी पाकिस्तान के टूट कर पृथक् होने की जो भविष्यवाणी की थी, उस पर किसी ने विश्वास तो नहीं किया; किन्तु बाद में वह घटना घटी।

१४. आज्ञाचक्रगत शाम्भवी मुद्रा लगाने या भ्रूमध्य में ध्यान लगाने से पूर्वजन्मों

में किये गये कर्मों का भी स्मरण हो जाता है—

ध्यानयोगनिरतस्य जायते पूर्वजन्मकृतकर्मणां स्मृतिः।[1]

१५. आज्ञाचक्रवर्तिनी शाम्भवी मुद्रा या भ्रूमध्य ध्यान से दूरदर्शन एवं दूरश्रवण नामक सिद्धियाँ भी प्राप्त हो जाती है—

क्षेत्रबिन्दुनिलये च दूरतो दर्शनश्रवणयोः समर्थता।[2]

१६. शाम्भवी मुद्रागत इस ध्यान द्वारा प्रतिमा में स्थित देवी-देवता से वार्तालाप भी होता है—

इह सन्निहितस्वचित्तवृतिः प्रतिमायाः प्रतिजल्पनं करोति।

१७. भ्रूद्वय के मध्य में निरालम्बा मुद्रा लगाने पर योगी स्वर्ग एवं नक्षत्रसमूह को देखता है और साथ ही वह विष्णु के पद्माकाश को भी देखता है—

निरालम्बां मुद्रां निजगुरुमुखेनैव विदितामिह
स्थाने कृत्वा स्थिरनिशितधीः साधकवरः।
सदाभ्यासोऽश्वस्यत्यमरनिलयानन्तरखिला-
नुडुश्रेणीं विष्णोरपि पदमुडूनामपि पतिम्।।[3]

१८. यहाँ ध्यान लगाने वाला योगी समस्त देववन्दित ब्रह्मा एवं विष्णु को, प्रेताधिप, वारिप, देवाधिप, देवनिकाय, सूर्य, वह्नि, पवन, तार्क्ष्य, यक्षेश्वर, गन्धर्व, किन्नर, सिद्ध-समूह, यक्ष, राक्षस, अनेक भव्याकृतियाँ, दिव्य दृश्य, कान्तिकलाकलापकलित विद्याधर, मातृका, राक्षस, उत्तुंग तरंग वाली तथा जलमयी कल्लोलिनी (स्वर्ग गंगा), स्वर्ण पर्वत, उत्तुंग पीवरपयोधरभार से नम्र (झुकी हुई) अप्सराओं का समूह, पर्वत, विभिन्न दिशायें, कुरंगादि शोभित रमणीय अरण्य, जलहस्ती, राजहंस, वकपंक्ति, नवीन मेघ, विद्युत्, महान् सुख एवं परमेश्वर आदि सभी को देखता है— 'स्थानेऽस्मिन् परमेश एष भगवान् व्यक्तो भवत्यव्ययः' और वह योगी वेदान्तवेद्य पुराणपुरुष में लयीभूत हो जाता है—

दीव्यन्तं परमं पुराणपुरुषं वेदान्तवेद्यं कविम्।
विश्वाद्यं प्रविशन्ति सन्ततमहानन्दैककन्दं विभुम्।।[4]

१९. इस परम तेजस्वरूप आज्ञाचक्र को देखने पर परमोत्कृष्ट सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं—

चिन्तयित्वा परां सिद्धिं लभते नात्र संशयः।[5]

२०. इस स्थान का ध्यान करने से पूर्व जन्म के सम्पूर्ण कर्म नष्ट हो जाते हैं—

पूर्वजन्मकृतं कर्म विनश्येदविरोधतः।

---

१. त्रिपुरासारसमुच्चय (नागभट्ट)।
२. त्रिपुरासारसमुच्चय।
३. त्रिपुरासारसमुच्चय।
४. त्रिपुरासारसमुच्चय।
५. शिवसंहिता।

यक्ष, राक्षस, गन्धर्व, अप्सरा एवं किन्नर आदि उसके वशीभूत होकर उसके चरणों की सेवा करते हैं।

यक्षराक्षसगन्धर्वा अप्सरोरगकिन्नराः।
सेवन्ते चरणं तस्य सर्वे तस्य वशानुगाः।।

जो इस पद्म का स्मरण करता हुआ प्राणत्याग करता है, वह परमात्मा में विलीन हो जाता है—

त्यजेत् प्राणं स धर्मात्मा परमात्मनि लीयते।

शिवसंहिता में शाम्भवी मुद्रा का सर्वाधिक महत्त्वांकन करते हुए उसे कुलवधू एवं उनकी तुलना में वेदों, शास्त्रों एवं पुराणों को वेश्या कहा गया है—

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव।
इयं तु शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव।।[1]

शाण्डिल्योपनिषद् (१.४८) में कहा गया है कि इड़ा नाड़ी से वायु को आकृष्ट करके भ्रूमध्य में धारण करने पर जो अमृत-क्षरण होता है, उसका पान करके साधक रोगनिवृत्त हो जाता है—

आत्मन्यात्मानमिडया धारयित्वा भ्रुवोन्तरे।
विभेद्य त्रिदशाहारं व्याधिस्थोऽपि विमुच्यते।।

आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास में आज्ञाचक्र की साधना

आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास में भी आज्ञाचक्र की साधना का विधान है। गोरक्ष-पद्धति (१.११) में कहा गया है कि सिद्धासन में भ्रूमध्य दृष्टि रखकर साधना करनी चाहिये। सिद्धासन में भ्रूमध्य में दृष्टि रखकर ही जप करने का विधान किया गया है—

बद्धपद्मासनो योगी नमस्कृत्य गुरुं शिवम्।
भ्रूमध्ये दृष्टिरेकाकी प्राणायामं समभ्यसेत्।।

भ्रूमध्य का स्थान सोम (इड़ा), सूर्य (पिंगला) एवं अग्नि (कुण्डलिनी) का संगम है; इसीलिये इसे त्रिकूट पर्वत भी कहा गया है।

वाराहोपनिषद् (५.६३) के अनुसार जब नासापुटद्वय से समाकृष्ट वायु को सोम-सूर्याग्नि-सम्बन्ध से कुण्डल्यग्नि आज्ञाचक्र में ग्रस लेती है, तब प्राणादि के लय हो जाने पर जो स्फूर्ति प्राप्त होती है, वह अमृतप्रदा होती है—

पुटद्वयं समाकृष्य वायुः स्फुरति सत्वरम्।
सोमसूर्याग्निसम्बन्धात् जानीयादमृताय वै।।

ध्यानबिन्दूपनिषद् (३८.४०) में कहा गया है कि भ्रूमध्य ब्रह्मोपलब्धि का मूल

---

१. शिवसंहिता (३.६०)।

स्थान होने के कारण ब्रह्मायतन एवं अमृतस्थान है। इसीलिये उसमें यहीं पर प्राणालय का विधान किया गया है।

यहाँ कहा गया है कि जिस प्रकार मनुष्य पद्मनाल की सहायता से धीरे-धीरे जल पीने के लिए ऊर्ध्वाकर्षण करता है, उसी प्रकार योगी मूलाधार में अपान के साथ ऐक्य-भावापन्न वायु को ऊर्ध्वमुखी बनाकर सुषुम्णा मार्ग से अनाहतपाथोज से होकर भ्रूमध्य में ले जाय एवं वहीं उसे लयीभूत कर दे—

यथैवोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः।
तथैवोत्कर्षयेद् वायुं योगी योगपथे स्थितः।।

अर्धमात्रात्मकं कृत्वा कोशमूलं तु पङ्कजम्।
कर्षयेन्नालमात्रेण भ्रुवोर्मध्ये लयं नयेत्।।

भ्रूमध्ये ललाटे तु नासिकायास्तु मूलतः।
जानीयादमृतस्थानं तद् ब्रह्मायतनं महत्।।

योगकुण्डल्योपनिषद् (३.७-८) में कहा गया है कि बैन्दवस्थान में केवल कुम्भक के द्वारा प्राणरोध किया जाना चाहिये।

शाण्डिल्योपनिषद् (१.७.३४) में कहा गया है कि तारकयोग के अभ्यास से भ्रूमध्य में तारक ज्योति के दर्शन होने पर चित्तवृत्ति के शान्त हो जाने पर प्राणस्पन्दन निरुद्ध हो जाता है।

घेरण्डसंहिता (५.८२) में कहा गया है कि कुम्भक प्राणायाम के अभ्यास में मन को भ्रूमध्य में केन्द्रित करने से मन मूर्च्छित होकर वृत्तिशून्य हो जाता है। इसे मनोमूर्च्छा कुम्भक प्राणायाम कहा जाता है और यह योगियों को भी आनन्द प्रदान करता है—

सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरे।
सन्त्यज्य विषयान् सर्वान् मनोमूर्च्छा सुखप्रदा।।

आज्ञाचक्र को खेचरगति, अमृतक्षरण, प्राण एवं मन का निरोध, मन का केन्द्र, ॐकार का स्थान, दिव्यदृष्टि एवं सम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति का केन्द्र होने के कारण योगशास्त्र में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान माना जाता है। इसके अनेक साधना-केन्द्र हैं—

१. नाभि एवं उसके नीचे के केन्द्र— ऐन्द्रिय बोध एवं शारीर चेतना के केन्द्र।

२. हृदयस्थ अनाहत चक्र— भावप्रधान साधना के लिये उपयुक्त केन्द्र।

३. अनाहत एवं आज्ञाचक्र— चेतना के ऊर्ध्वारोहण हेतु हृदय एवं उसके ऊर्ध्ववर्ती केन्द्रों का अभ्यास किया जाता है।

४. धारणा, ध्यान, मनोलय, ॐकारोपासना हेतु ज्ञानमार्गियों का यही साधनाकेन्द्र है।

जब कुण्डलिनी शक्ति भ्रूमध्य में प्रवेश कर जाती है तब तालुचक्रस्थित चन्द्रमा

से अमृतक्षरण होता है, जिनका पान खेचरी मुद्रा द्वारा किया जाता है।

भैरवी तन्त्र में कहा गया है कि योगी पद्मासन लगाकर बैठे, नेत्रों को यत्किञ्चित् संकुचित करके भौंहों को भी थोड़ा सिकोड़े, दृष्टि एवं मन को भ्रूमध्य में स्थिर करे, मूलाधारस्थ कुण्डलिनी शक्ति को सुषुम्णा मार्ग से भ्रूमध्य में लाकर वहाँ समासीन देवता (अर्धनारी-नटेश्वर) के साथ युक्त कर दे, वाम नासा के मार्ग से शनैः-शनैः वायु को आकर्षित करके भ्रूमध्य में धारण करे और फिर दक्षिणवर्ती नासिका के मार्ग से रेचन क्रिया करे। यही अन्तर्याग है—

वामेनानिलमाकृष्य किञ्चिदाकुञ्चयेद् भ्रुवम्।
रेचयेद् भानुमार्गेण जिह्वां तालुगतां चरेत्।।
शक्तिं शिवपदे योज्य किञ्चिदाकुञ्चितेक्षणम्।
अन्तर्यागमिदं देवि! कथितं गुरुभिः क्रमात्।।

योगशिखोपनिषद् (५.५५) में कहा गया है कि जितेन्द्रिय योगयुक्त योगी आकाश (भ्रूमध्य से मूर्धापर्यन्त) में चित्त को धारण करने से अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त कर लेता है।

दर्शनोपनिषद् (७.१०-१२) एवं शाण्डिल्योपनिषद् (१.८.२) में कहा गया है कि वायु-धारणात्मक प्रत्याहार-साधना में भ्रूमध्य भी वायु-धारण करने का एक केन्द्र है। प्रत्याहार के इस विधान में— स्वस्तिकासन में निश्चल भाव से समासीन होना, दोनों नासापुटों द्वारा वायु को आकर्षित करना, शरीर को आपादमस्तक वायु से परिपूरित करना, फिर आरोहावरोह क्रम से वायु को धारण करना पड़ता है।

५. आरोहक्रम में दोनों पैर, मूलाधार, नाभिकन्द, हृदय, कण्ठमूल, तालु, भ्रूमध्य, ललाट एवं मूर्धा में वायु धारण की जाती है।

५. अवरोहक्रम में मूर्धा, ललाट, भ्रूमध्य आदि से नीचे आते हुये पादद्वय में आकर वायु-धारण समाप्त की जाती है।

योगतत्त्वोपनिषद् (९८.१०२) में कहा गया है कि भ्रूमध्य से ऊर्ध्वप्रदेश में आकाश तत्त्व की धारणा की जाती है।

मुद्रातत्त्व एवं साधना

मुद्रा

स्वरोदय शास्त्र में मुद्राप्रयोग का भी विधान है। इसमें सर्पमुद्रा का उल्लेख करते हुए कहा गया है—

आदौ तु क्रियते मुद्रा पश्चात् युद्धं समाचरेत्।
सर्पमुद्रा कृता येन तस्य सिद्धिर्न संशयः।।

इस प्रकार शिवस्वरोदय में युद्ध के पहले मुद्रा-ग्रहण का विधान किया गया है।

कुलार्णवतन्त्र में कहा गया है कि चूँकि यह साधनात्मिका क्रिया देवताओं को आह्लादित करती है और उनके मन को द्रवित करने की क्षमता रखती है; इसीलिए इसे मुद्रा कहा जाता है और इसे अवश्य प्रदर्शित करना चाहिए—

मुदं कुर्वन्ति देवानां मनांसि द्रावयन्ति च।
तस्मान्मुद्रा इति ख्याता दर्शितव्या कुलेश्वरि।।

ऋजुविमर्शिनी-टीका में शिवानन्द ने मन्त्र एवं मुद्रा को ज्ञान एवं क्रिया से सम्बद्ध माना है। वे कहते हैं— 'मन्त्रमुद्राशब्देन ज्ञानक्रिये लिलक्षयिषिते।'

सुभगोदयवासना (३५) में भी इसी तथ्य की पुष्टि करते हुए कहा गया है—

ज्ञानक्रियासतत्त्वेन मन्त्रमुद्राक्रमेण तु।

शिवानन्द कहते हैं कि मन्त्र एवं मुद्रा ज्ञानशक्ति एवं क्रियाशक्ति के रूपान्तर हैं। स्वच्छन्दतन्त्र (४.३७५) में इसी तत्त्व की सुस्पष्ट रूप में पुष्टि भी की गई है—

मन्त्रो वै ज्ञानशक्तिश्च मुद्रा चैव क्रियात्मिका।

नेत्रतन्त्र में भी आत्मस्वरूपाभिव्यक्ति के साधनत्रय में मुद्रा को भी एक साधन माना गया है। ये साधनत्रय हैं— मन्त्र, ध्यान एवं मुद्रा।

शिवस्वरोदय में अरुन्धती, ध्रुव, विष्णुपद तथा मातृमण्डल आदि का भी वर्णन किया गया है; जिनका सम्बन्ध मुद्रा एवं धारणा से है; यथा—

अरुन्धती = जिह्वा का अग्र भाग। ध्रुव = नासिकाग्रभाग (अगोचरी मुद्रा)। विष्णुपद = भृकुटिद्वय। तारा = चक्षुपुत्रिका (मातृमण्डल)।

अरुन्धती भवेज्जिह्वा ध्रुवो नासाग्रमेव च।
भ्रुवो विष्णुपदं ज्ञेयं तारकं मातृमण्डलम्।।

शिवस्वरोदय में षण्मुखी मुद्रा का भी विधान किया गया है।

शिवानन्द 'मुद्रा' शब्द की व्याख्या करते हुए इसको इस प्रकार परिभाषित करते हैं कि ये ग्रहादि के दुष्परिणामों से रक्षा करती हैं और पापसमूह को विगलित करती हैं, द्रावण करती हैं; अतः 'मुद्रा' कहलाती हैं— मुद्रा नाम काश्चन शक्तयः। उक्तं च—

मोचयन्ति ग्रहादिभ्यः पाशौघं द्रावयन्ति च।
मोचनं द्रावणं यस्मान्मुद्रास्ताः शक्तयो मताः।।[1]

मोचन एवं द्रावण नामक व्यापारों से युक्त क्रिया ही मुद्रा है।

आचार्य शिवानन्द की दृष्टि— मन्त्रादि की साधना के काल में उँगलियों का विशिष्ट सन्निवेशमात्र ही मुद्रा नहीं है, प्रत्युत इन मुद्राओं के प्रदर्शन से इन मुद्राओं से सम्बद्ध शक्तियों का जो आविर्भाव होता है, वह भी 'मुद्रा' पद के अर्थ में सन्निविष्ट है।

तन्त्रालोक (३२.१-२) में श्रीदेवीयामल के प्रमाण के आधार पर यह प्रतिपादित किया गया है कि मुद्राओं में परमात्मा या परा शक्ति का परस्वरूप प्रतिबिम्बित रहता है। चूँकि मुद्रा देह के माध्यम से साधक को आत्मा के स्वस्वरूपरूप 'मुदा' प्रदान करती है; अतः इसे 'मुद्रा' कहा जाता है—

मुदं स्वरूपलाभाख्यं देहद्वारेण चात्मनाम्।

मुद्रा के कार्य— मुद्रा के तीन कार्य होते हैं—

१. नाड़ियों का शोधन।

२. चन्द्रमा एवं सूर्य (अपान एवं प्राण) का चालन।

३. रसना का शोषण (सहस्रार से द्रवित चन्द्रामृत का पान)।

शोधनं नाड़िजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः।
रसनाशोषणं कुर्यान्महामुद्राऽभिधीयते।।[2]

'शिवसंहिता' में कहा गया है कि मुद्रा बन्धन का अभ्यासारम्भ करने के पूर्व आधार-पद्म में मन को वायु के साथ लगाना एवं भरना चाहिए—

आदौ पूरकयोगेन स्वाधारे पूरयेन्मनः।

मुद्रासाधन का फल— जो मुद्रासाधन करते हैं; उन्हें निम्न फल प्राप्त होता है—

१. वृद्धावस्था नहीं आती।

२. मृत्यु का भय जाता रहता है।

३. अग्नि, जल एवं पर्वत का भी भय नहीं रहता।

तस्य नो जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा।
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम्।।

---

१. नित्याषोडशिकार्णव। २. विवेकमार्तण्ड।

मुद्रा-साधक को निम्न लाभ भी होते हैं—

कासः श्वासः प्लीहकुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः।
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः।।

अर्थात् मुद्रा-साधकों को कास रोग, श्वास रोग, प्लीहा रोग, कुष्ठ रोग एवं श्लेष्मा रोग नहीं होते।

मुद्रायें सभी सिद्धों को अत्यन्त प्रिय रही हैं और ये जरा-मरण की नाशिका हैं—

वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम्।

घेरण्ड ऋषि तो कहते हैं कि पृथ्वीमण्डल में मुद्रा के समान सिद्धिप्रद और कोई नहीं है—

नास्ति मुद्रासमं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले।

किन्तु मुद्रा प्राप्त करने के अधिकारी सभी लोग नहीं हुआ करते। इसके अधिकारी तो केवल निम्न अधिकार प्राप्त व्यक्ति ही होते हैं—

१. ऋजुप्रकृति	३. गुरुभक्त
२. शान्तचित्त	४. कुलीन

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम्।।

शिवसंहिता में इसे गोपनीय, योगसिद्धिकर और सिद्धों का परम दुर्लभ योग कहा गया है—

अधुना कथयिष्यामि योगसिद्धिकरं परम्।
गोपनीयं सुसिद्धानां योगं परमदुर्लभम्।
रात्यर्पयति यत्तेन मुद्रा शास्त्रेषु वर्णिता।।

योगिनीहृदय (१.५७) में कहा गया है कि भगवती संवित् शक्ति ही क्रियाशक्ति के स्वरूप में जगत् का मोदन एवं द्रावण नामक द्विविध व्यापार निष्पादित करती हुई 'मुद्रा' कहलाती हैं—

क्रियाशक्तिस्तु विश्वस्य मोदनाद् द्रावणात्तथा।
मुद्राख्या सा यदा संविदम्बिका त्रिकलामयी।।

द्रावण = द्रावणं नाम तदेकरसीभावः। दीपिकाकार कहते हैं—

यदा विमर्शशक्तिः विश्वरूपेण विहर्तुमिच्छति तदा क्रियाशक्तिर्भूत्वा स्वविकारभूतस्य विश्वस्य परचिदानन्दलक्षणेन मोदनेन तदैकरस्यलक्षणेन द्रावणेन च मुद्राख्यामापन्नेत्यर्थः।

भाव यह है कि विमर्शशक्ति ही क्रियाशक्ति का स्वरूप धारण करके परचिदानन्दात्मक आनन्द के द्वारा तथा ऐकरस्यस्वरूप द्रावण के द्वारा 'मुद्रा' नामक आख्या ग्रहण कर लेती है।

द्रावण क्या है? तदैकरस्यं द्रावणम् (सेतुबन्ध में उद्धृत)।

आचार्य विद्यानन्द ने अर्थरत्नावली में मुद्रा के दो भेद किए हैं— बाह्य, कररचनास्वरूपा एवं आन्तर, बन्धस्वरूपा।

'खेचरी' भी एक मुद्रा है। शिवानन्द ने उसके तीन भेद उद्घाटित किए हैं—

उँगलियों के सन्निवेश या विरचनाविशेष द्वारा सुनिर्मित, बोधगगनचारिता एवं संस्थान-विशेषानुसरणरूपा।

स्वच्छन्दागम में तो सभी मुद्राओं के तीन स्वरूप स्वीकार किये गए हैं। आचार्य क्षेम-राज भी इसी की पुष्टि में कहते हैं—

मनोजा गुरुवक्त्रस्था वाग्भवा मन्त्रसम्भवा।
देहोद्भवाङ्गविक्षेपैर्मुद्रेयं त्रिविधा स्मृता।।

तन्त्रालोक में मुद्रा को चतुर्विध घोषित किया गया है। जयरथ ने इसकी व्याख्या के प्रसंग में कहा है—

अङ्गुलिन्यासभेदेन करजा बहुमार्गगा।
सर्वावस्थास्वेकरूपा वृत्तिर्मुद्रा च कायिकी।।

मन्त्रतन्मयता मुद्रा विलापाख्या प्रकीर्त्तिता।
ध्येयतन्मयता मुद्रा मानसी परिकीर्तिता।।

मुद्राओं के जो दो भेद हैं; उनमें उंगलियों के सन्निवेशविशेष से निर्मित मुद्राओं का अनेक नामों, अनेक प्रकारों, अनेक स्व-स्वरूपों एवं अनेक शास्त्रों में सविस्तार वर्णन किया गया है। इनमें बन्धस्वरूपा या संस्थान-विशेष का अनुसरण करने वाली ये क्रियायें मुद्रा एवं बन्ध दोनों नामों से हठयोगप्रदीपिका आदि अनेक योगग्रन्थों में सविस्तार वर्णित हैं।

खेचरी आदि मुद्राओं का सविस्तार विवेचन त्रिकदर्शन में भी प्राप्त होता है। मालिनी-विजयोत्तरतन्त्र (सप्तमोऽधिकार) में कहा गया है कि मुद्रायें शिव-शक्ति के स्वरूपान्तर हैं—

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि मुद्राख्याः शिवशक्तयः।

मालिनीविजयोत्तर तन्त्र में ही मुद्राओं के भेद एवं उनके नाम भी कहे गये हैं।

मुद्रासम्बन्धिनी दार्शनिक दृष्टि— तान्त्रिक दर्शनों के अनुसार शिव की शक्ति ही शारीर-चेष्टाओं के रूप में प्रकट होती है। अतएव मुद्रा शिव-शक्ति की आख्या है। अभिनव-गुप्तपाद ने तन्त्रालोक में मुद्रा के अनेक प्रकारों का उल्लेख किया है; यथा— मनोजा मुद्रा (गुरुमुख-श्रव्य), वाग्भवा मुद्रा, मन्त्रजा मुद्रा। देह के विक्षेप से मुद्रा के अनेक भेद हो जाते हैं।

देवाख्ययामल में मुद्रा को विम्ब (चैतन्य) का प्रतिविम्ब माना गया है। जब शरीर में श्रम की स्फुरणा होती है तब शरीर में कुछ विचित्र परिवर्तन होते हैं और ये परिवर्तन

ही मुद्रायें हैं। अतः मुद्रा से विम्ब का उदय हो सकता है—

१. मुद्राबिम्बोदयो नाम्ना। (तन्त्रालोक आ०-३२)

२. प्रतिबिम्बोदयो मुद्रा। (तन्त्रालोक)

३. बिम्बात्समुदयो यस्या इत्युक्ता प्रतिविम्बिता।
विम्बस्य यस्या उदय इत्युक्ता तदुपायता।। (तन्त्रालोक)

मुद्रा ब्रह्म को जानने का साधन है।

मुद्रा की दूसरी व्याख्या यह है कि मुद्रा वह पद्धति है, जिससे देवता भी द्रवित हो उठते हैं। देवता मुद्राप्रदर्शन से प्रसन्न हो उठते हैं। यह अशेष पाशों से मोचन (मुक्ति) कराती है; इसलिए भी यह मुद्रा है—

१. इत्याशयेन मुद्रा मोचयते पाशजालतोऽशेषात्।
कार्याय यान्पुर्यष्टकसंस्कारान्द्रावयेत्तथा।। (तन्त्रालोक)

२. यह स्वरूपोद्घाटन कराती है, स्वरूपलाभ कराती है; इसलिए भी मुद्रा कहलाती है—

मुदं स्वरूपलाभाख्यं देहद्वारेण चात्मनाम्।
रात्यर्पयति यत्तेन मुद्रा शास्त्रेषु वर्णिता।।

(मु = स्वरूपलाभ। द = शरीर द्वारा। राति = प्रदान करता है। मोदयति इति मुद्रा। द्रावयति इति मुद्रा।)[१] मुद्राओं में मुख्य मुद्रा खेचरी मुद्रा है। त्रिशूलिनी, क्रोधना, भैरवी, महाप्रेता, ज्वालिनी, करिङ्कणी, क्षोभिणी, ध्रुवा, योगमुद्रा एवं लेलिहानिका आदि अनेक मुद्रायें हैं। शरीर की दृष्टि से देखें तो काममुद्रा, करमुद्रा, वाक् मुद्रा एवं चित्तमुद्रा आदि अनेक मुद्रायें हैं। वाणीमुद्रा मन्त्रोच्चारण से सम्बन्ध रखती है। चितमुद्रा का अर्थ अन्तःकरण में प्रवेश है। करमुद्रा अङ्गुलियों की विविधात्मक न्यासपद्धति है। काममुद्रा शरीर को एक स्थिति में स्थापित करने की प्रक्रिया है।

मुद्रा में मानसिक स्थिति— योगी मूलाधार से शक्ति को उद्रिक्त करके नाभिदेश में मन को निविष्ट करता है। उसे चाहिए कि वह वहीं पर मन को बार-बार अवरुद्ध करके इड़ा एवं पिंगला की वायु को मध्य मार्ग में समाविष्ट करे। बिन्दु, नाद एवं ब्रह्मरन्ध्र नामक तीनों आकाशों तक प्राण को ले जाकर कुम्भक के द्वारा प्राण को रोककर पुनः शक्ति (व्यापिनी की पूर्व स्थिति), व्यापिनी एवं समना— इन तीन आकाशों को अतिक्रान्त करके उन्मनावस्था की दिशा में अग्रपद होना चाहिए और अन्ततः परम शिव में लयीभूत हो जाना चाहिए।[२]

द्वितीय पद्धति यह है कि नाद, बिन्दु, वायु एवं ब्रह्मरन्ध्र की क्रमिक स्थिति में आरोहण करना चाहिए। मूलाधार चक्र से नाद, बिन्दु एवं शक्ति— इन तीनों आकाशों में मन को

१. अभिनवगुप्तपाद : तन्त्रालोक।

२. यही गगनचारित्व एवं परमव्योम की स्थिति है।

सन्निविष्ट करके और पुनः इनका वेधन करके शिवत्व की सम्प्राप्ति करनी चाहिए—

ध्वनिज्योतिर्मरुद्युक्तं चित्तं विश्रम्य चोपरि।
अनेनाभ्यायोगेन शिवं भित्वा परं व्रजेत्।।[१]

त्रिशूलिनी मुद्रा— दोनों हाथों को कण्ठ के नीचे स्थापित करके वाम चरण को दक्षिण चरण पर स्थापित करना चाहिए। कनिष्ठिका एवं मध्यमा से नासिका के छिद्रों को विदीर्ण करना चाहिए और अनामिका तथा तर्जनी से भ्रूभंग को कुञ्चित करना चाहिए तथा मन्त्र पढ़ते हुए जिह्वा का चालन्न करते हुए 'हा हा हा हा' करना चाहिए।

यदि ब्रह्मरन्ध्र में इस त्रिशूल मुद्रा का प्रयोग किया जाय तो योगी पृथ्वी छोड़ देता है और रस में सम्मिलित रस की भाँति शिव में लीन हो जाता है।

खेचरी मुद्रा निष्कला मुद्रा है। अनेक मुद्रायें इसी के विभिन्न प्रकार हैं। आवेशरहित मुद्रा यथार्थ मुद्रा नहीं है। देह का विकार भी मुद्रा नहीं है। निष्कलावस्था में स्थित योगी खेचरी मुद्रा में स्थित रहता है।

स्वरोदय शास्त्र और मुद्रा

'शिवस्वरोदय' स्वरोदयशास्त्र का ग्रन्थ है। उसमें अनेक मुद्राओं के ग्रहण करने का विधान किया गया है। उसमें षण्मुखी मुद्रा की पद्धति का उल्लेख करते हुए कहा गया है कि मुख, नासिका, नेत्र, कान को अपनी अंगुलियों से बन्द करके सक्रिय तत्त्व के प्रति जागरूकता उत्पन्न करनी अर्थात् तत्त्वों को उदित करना ही षण्मुखी मुद्रा कहलाता है—

मुखनासाक्षिकर्णान्तानङ्गुलीभिर्निरोधयेत् ।
तत्त्वोदयमिति ज्ञेयं षण्मुखीकरणं प्रियम्।।[२]

शिवस्वरोदयोक्त मुद्रायें हैं— सर्पमुद्रा (२३९), षण्मुखी मुद्रा (३८२), अगोचरी आदि एवं धारणायें हैं— अरुन्धती, ध्रुव, विष्णुपद, मातृमण्डल आदि।

इसमें कहा गया है कि सर्वप्रथम मुद्रा का ग्रहण करना चाहिए– 'आदौ तु क्रियते मुद्रा'। इसे युद्ध करने के पूर्व धारण करना अनिवार्यवत् माना गया है; क्योंकि कहा भी गया है—

आदौ तु क्रियते मुद्रा पश्चाद्युद्धं समाचरेत्।।

तान्त्रिक बौद्धसाधना और मुद्रा

तान्त्रिक बौद्ध जिसे 'मुद्रा' कहते हैं, वह शक्ति का ही बाह्य रूप या उसकी बाह्याभिव्यक्ति हैं। इसके चार प्रकार हैं— कर्ममुद्रा, धर्ममुद्रा, महामुद्रा एवं समयमुद्रा।

गुरु-दीक्षा लेने के बाद साधक को साधना हेतु प्रज्ञा ग्रहण करनी पड़ती है। प्रज्ञा ही

---

१. तन्त्रालोक। २. शिवस्वरोदय (३८२)।

मुद्रा या नायिका है। यह विवाह जैसी क्रिया है। इसके पश्चात् अभिषेक की क्रिया सम्पन्न की जाती है। फिर साधक एवं मुद्रा दोनों मण्डल में प्रविष्ट होते हैं और योगक्रिया निष्पन्न की जाती है।

कर्ममुद्रा— यह एक प्रारम्भिक क्रिया है। कर्म पद काय, वाक् एवं चित्त की चिन्तादि रूप क्रिया है। इस मुद्रा के अन्तर्गत क्षण के चार भेद एवं आनन्द की चार श्रेणियाँ अन्तर्भुक्त हैं। उन चार क्षणों के नाम हैं— विचित्र, विपाक, विलक्षण और विमर्द।

धर्ममुद्रा— यह धर्मधातुस्वरूप है। यह सहजस्वभाव है और प्रवाह की दृष्टि से नित्य है। इस मुद्रा में अज्ञान एवं भ्रान्ति पूर्णतया निवृत्त हो जाती है। मध्य नाड़ी = सुषुम्णा नाड़ी = ब्रह्मनाड़ी ही ज्ञान एवं योग का मार्ग है। आगमिक बौद्ध दर्शन इड़ा-पिंगला को 'प्रज्ञा' एवं 'उपाय' कहकर इसी सुषुम्णा नाड़ी को 'अवधूती' कहता है और इसका ही नामान्तर है—धर्ममुद्रा। प्रज्ञा और उपाय की सूचक नाड़ियों को बौद्ध 'ललना' एवं 'रसना' कहते थे। तथता के अवतरण का यह उत्कृष्ट मार्ग है। यही 'मध्यमा प्रतिपत्' भी है। इसके अभ्यास से निरोध का साक्षात्कार होता है। इस मार्ग में ग्राह्य एवं ग्राहक विकल्प निवृत्त हो जाते हैं।

महामुद्रा— महामुद्रा तृतीय मुद्रा है। यह नि:स्वभाव है। यहाँ आवरणों के सारे प्रकार नष्ट हो जाते हैं। यह नभवत् स्वच्छ एवं समस्त सम्पत्तियों का निधान है। यह निर्वाणस्वरूप है। इस अप्रतिष्ठित मानस की अवस्था में अकल्पित संकल्पों का उन्मेष होता है। यह 'अस्मृत्य मनसिकार' नाम वाली पूर्ण निरालम्बावस्था है।

समयमुद्रा— यह तान्त्रिक बौद्ध में चतुर्थ मुद्रा के रूप में स्वीकृत है। यह अचिन्त्य-स्वरूपा मुद्रा है। इस अवस्थाविशेष में विश्वकल्याणार्थ स्वच्छ 'सम्भोग काय' एवं 'निर्माण काय' स्वरूप वाला होकर 'वज्रधर' स्फुरित होता है। तिब्बती बौद्ध इस विश्वकल्याणकारी स्वरूप को 'हेरुक' कहते हैं। समयमुद्रा महामुद्रा का फल है।

योगी गोरक्षनाथ ने भी गोरखबानी (२७५) में अनेक मुद्राओं का उल्लेख किया है; जो कि तत्कालीन योगि-सम्प्रदाय में प्रचलित थीं—

नासिका अग्रे भ्रूमण्डले अहनिस रहिबा थीरं।
माता गरभि जनम न आयबा, बहुरि न पीयवा खीरं।।

'दर्शन' कानों की मुद्रा है। गोरक्षनाथ कहते हैं—

दरसण माई दरसण बाप दससण माहीं आपै आप।
या दरसण का कोई जाणै भेव सो आपै करता आपै देव।।

मुद्राभ्यास का उद्देश्य

योगियों का कथन है कि अनादि सुषुप्ता कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने के लिए

मुद्राभ्यास करना चाहिए—

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्।।

मुद्रासाधना का महत्त्व

ऋषि घेरण्ड कहते हैं कि मुद्रायें इतनी मूल्यवान हैं कि इनकी साधना से समस्त सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। यह ज्ञान परम गुह्य ज्ञान है; अतः इसका उपदेश भी सभी को करना निषिद्ध है। ये मुद्रायें योगियों को परम प्रिय हैं और देवताओं के लिए दुर्लभ हैं—

मुद्राणां पटलं देवि! कथितं तव सन्निधौ।
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते।।

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित्।
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि।।

ग्रन्थान्तर में भी इसी की पुष्टि की गई है—

मुद्राणां दशकं रूपं ह्येतद्व्याधिविनाशकम्।
देवेशि! कथितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम्।।

वल्लभं योगिनामेतद् दुर्लभं मरुतामपि।
गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम्।
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा।।

सारांश यह कि मुद्रायें व्याधियों को विनष्ट करती हैं और दिव्य ऐश्वर्यों (अणिमा। लघिमा, गरिमा, महिमा, प्राप्ति, ईशित्व, वशित्व, प्राकाम्य आदि) को प्राप्त कराती हैं। ये परम गोपनीय हैं और देवों को भी अप्राप्य हैं।

मुद्राभ्यास की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

भारतीय दर्शनशास्त्रों में सांख्यदर्शन प्राचीनतम दर्शन है, जो कि बुद्ध के आविर्भाव से भी पूर्व था। कपिल इसी सांख्य दर्शन के उद्भावक थे। स्वयं कपिल ऋषि भी मुद्राओं का अभ्यास किया करते थे—

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तन्त्रेऽस्मिन् मम वल्लभे।
यां प्राप्य सिद्धा सिद्धिं च कपिलाद्याः पुरागताः।।

मुद्राओं के प्रकार

हठयोगप्रदीपिका में मुद्राओं के निम्नांकित प्रकार बताए गए हैं—

१. महामुद्रा	३. महावेध	५. उड्यान	८. विपरीतकरणी	९. वज्रोली
२. महाबन्ध	४. खेचरी	६. मूलबन्ध	७. जालन्धरबन्ध	१०. शक्तिचालन

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः।।

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्।।

घेरण्डसंहिता में मुद्राओं के २५ प्रकार बताए गए है; जो निम्नांकित हैं—

१ महामुद्रा	६. महावेध	११. माण्डवी	१६. काकी
२. नभोमुद्रा	७. खेचरी	१२. शाम्भवी	१७. योनि
३. उड्डीयान	८. विरीतकरणी	१३. पञ्चधारणा	१८. मातंगी
४. जालन्धर	९. शक्तिचालिनी	१४. अश्विनी	१९. वज्राली
५. मूलबन्ध	१०. ताड़ागी	१५. पाशिनी	२०. भुजङ्गिनी

इन उल्लिखित मुद्राओं की संख्या तो २० ही है; फिर भी मुद्राओं की संख्या २५ ही कही गई है—

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी।।

विपरीतकरिणी योनि वज्राली शक्तिचालिनी।
ताडागी माण्डवी मुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा।।

अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी।
पञ्चविंशति मुद्रा वै सिद्धिदाश्चेह योगिनाम्।।

मुद्रा की संख्या २५ कहने का कारण यह है कि पञ्चधारणा नामक मुद्रा के ५ भेद हैं; अतः मुद्राओं की कुल संख्या २५ हो जाती है। पञ्चधारणारूप मुद्रा के पाँच भेद हैं— पार्थिवी धारणा, आम्भसी धारणा, वैश्वानरी धारणा, वायवी धारणा एवं नभो धारणा।

शिवसंहिता में मुद्राओं के मात्र १० भेद बताए गए हैं; जो महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरिणी, उड्डियानबन्ध, वज्रोली एवं शक्तिचालन के नाम से जाने जाते हैं।

हठयोगप्रदीपिका में वर्णित १० मुद्राओं की ही शिवसंहिता में भी यथावत् स्वीकृति है।

मालिनीविजयोत्तर तन्त्र में मुद्राओं के २६ प्रकार बताए गए हैं।

गोरक्षनाथ ने गोरखबानी में मुद्रा का प्रतीकात्मक अर्थ भी ग्रहण किया है। वे कहते हैं कि मैंने चन्द्र एवं सूर्य (इड़ा-पिंगला) नाड़ियों को मूँद लिया अर्थात् सुषुम्णा का मार्ग खोल दिया। यही मेरी मुद्रा है— 'चन्द्र-सूर नीं मुद्रा कीन्हीं' (गो० बा०-११०)।

मालिनीविजयोत्तर तन्त्र के अनुसार मुद्राओं का नाम और उनका स्वरूप निम्नानुसार है—

त्रिशूलं च तथा पद्मं शक्तिश्चक्रं सवज्रकम्।
दण्डदंष्ट्रे महाप्रेता महामुद्रा खगेश्वरी।।

महोदया कराला च खट्वाङ्गं सकपालकम्।
हलं पाशाङ्कुशं घण्टा मुद्गरस्त्रिशिखोऽपरः।।

आवाहस्थापनीरोधा द्रव्यदा नतिरेव च।
अमिता योगमुद्रेति विज्ञेया वीरवन्दिते।।

इनमें त्रिशूल एवं पद्ममुद्रा का स्वरूप इस प्रकार है—

त्रिशूलमुद्रा— तर्जनीमध्यमानामा दक्षिणास्यप्रसारिताः।
कनिष्ठाङ्गुष्ठकाक्रान्तास्त्रिशूलं परिकीर्तितम्।।

पद्ममुद्रा— पद्माकारौ करौ कृत्वा पद्ममुद्रां प्रदर्शयेत्।

शक्तिमुद्रा— सम्मुखौ प्रसृतौ कृत्वा करावन्तरिताङ्गुली।
प्रसृते मध्यमे लग्ने कौमार्यः शक्तिरिष्यते।।

वज्रमुद्रा— कनिष्ठाङ्गुष्ठकौ शिलष्टौ शेषाः स्युर्मणिबन्धगाः।
वज्रमुद्रेति विख्याता चैन्द्री सन्तोषकारिका।

दण्डमुद्रा— ऊर्ध्वप्रसारितो मुष्टिर्दक्षिणोऽङ्गुष्ठगर्भगः।
दण्डमुद्रेति विख्याता वैवस्वतकुलप्रिया।।

दंष्ट्रामुद्रा— वामतो वक्रगां कुर्याद्वाममुष्टेः कनिष्ठिकाम्।
दंष्ट्रेयं कीर्तिता देवि! चामुण्डा कुलनन्दिनी।।

इन मुद्राओं के प्रदर्शन या प्रयोग से मान्त्रिक की रक्षा होती है और उसे मन्त्रसिद्धि प्राप्त होती है।

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि मुद्राख्याः शिवशक्तयः।
याभिः संरक्षितो मन्त्री मन्त्रसिद्धिमवाप्नुयात्।।[१]

मालिनीविजयोत्तर तन्त्र में २६ प्रकार की मुद्राओं का उल्लेख करते हुए उनके स्वरूप की व्याख्या की गई है। वे निम्नांकित हैं—

१. त्रिशूल	७. दंष्ट्रा	१२. कराला	१७. अंकुश	२२. रोधा
२. पद्म	८. महाप्रेत	१३. खट्वांग	१८. घण्टा	२३. द्रव्यदा
३. शक्ति	९. महामुद्रा	१४. कपाल	१९. त्रिशिख मुद्गर	२४. नति
४. चक्र	१०. खगेश्वरी	१५. हल	२०. आवाह	२५. अमृता
५. वज्र	११. महोदया	१६. पाश	२१. स्थापिनी	२६. योगमुद्रा
६. दण्ड				

१. मालिनीविजयोत्तरतन्त्र।

तन्त्रालोक (३२.५-६) में करंकिणी, क्रोधना, भैरवी, लेलिहानिका आदि मुद्राओं को खेचरी का विस्तार कहा गया है।

१. करङ्किणी : ज्ञानसिद्धों की मुद्रा
२. क्रोधिनी : मन्त्रसिद्धों की मुद्रा
३. भैरवी : मेलापसिद्धों की मुद्रा
४. लेलिहाना : शाक्तसिद्धों की मुद्रा
५. खेचरी : शाम्भवसिद्धों की मुद्रा

→ विज्ञानभैरव, क्रमदर्शन, चिद्गगनचन्द्रिका, महार्थमञ्जरी आदि ग्रन्थों में उल्लिखित।

मुद्रा के १० या २५ भेद

शिवसंहिता/हठयोग प्रदीपिका में प्रतिपादित १० मुद्रायें

महामुद्रा महाबन्ध महावेध खेचरी जालन्धर
मूल विपरीतकरणी उड्डियान वज्रोली शक्तिचालन

गोरक्षशतक के अनुसार ५ मुद्रायें

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डियानमुद्रा जालधरबन्ध मूलबन्ध

घेरण्ड ऋषि के अनुसार २५ मुद्रायें

महा नभो उड्डियान जालन्धर मूलबन्ध महावेध खेचरी विपरीतकरणी योनि
वज्राली शक्तिचालिनी ताड़ागी माण्डवी शाम्भवी पञ्चधारणा अश्विनी पाशिनी काकी
मातङ्गी भुजङ्गिनी पार्थिवी आम्भसी आग्नेयी वायवी आकाशी

गोरक्षनाथ के योगबीज की दृष्टि— वायु को वश में करने वाले श्रेष्ठतम बन्ध तीन हैं— मूलबन्ध, उड्डियानबन्ध एवं जालन्धरबन्ध।

प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीय उड्डियानकः।
जालन्धरस्तृतीयस्तु लक्षणं कथयाम्यहम्।।

योगबीज में उड्डियान, जालन्धर आदि को मुद्रा के रूप में नहीं; प्रत्युत बन्ध के रूप में निरूपित किया गया है।

गोरक्षशतक में गोरक्ष-दृष्टि— 'गोरक्षशतक' में गोरक्षनाथ ने मुक्तिदा मुद्राओं में केवल ५ मुद्राओं का नामोल्लेख किया है और उन्हें योगबीज की भाँति बन्ध नहीं; प्रत्युत 'मुद्रा' कहा है। वे इसी तारतम्य में खेचरी मुद्रा के स्वरूप की भी विवेचना कर गए हैं; किन्तु नभोमुद्रा के रूप में—

महामुद्रां नभोमुद्रां उड्डियानं जलन्धरम्।
मूलबन्धश्च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम्।।

इसके बहुत आगे ६४ वें श्लोक में खेचरी मुद्रा का उल्लेख किया गया है और महामुद्रा का स्वरूप— विवेचन करने के बाद ही खेचरी मुद्रा का स्वरूप-निर्वचन बड़े विस्तार के साथ किया गया है। इसका विवेचन अगली छब्बीस अर्धालियों में विस्तार-पूर्वक किया गया है। यथा—

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।।

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता।
तेनैव खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता।।

इसी तारतम्य में गोरक्षनाथ ने नभोमुद्रा का भी नामोल्लेख किया है—

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वत:।
न तस्य सरते बिन्दु: कामिन्यालिङ्गितस्य च।।

यावद् बिन्दु: स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुत।
यावद् बद्धा नभोमुद्रा तावद् बिन्दुर्न गच्छति।।

पाशुपत शास्त्र में कायिकी मुद्रा प्रतिपादित हुई है। इस तथ्य को व्याख्याकार जयरथ ने उद्धृत किया है। आचार्य महेश्वानन्द महार्थमञ्जरी की ५१वीं गाथा में मुद्रा की विवेचना करते हुए कहते हैं कि परमात्मा की स्वात्मविमर्शस्वरूपिणी शक्ति ही मुद्रात्मिका है। जिस अवस्था में सा्ति योग-प्रचलित अष्ट महासिद्धियों के सौभाग्य को तिरस्कृत करने वाले ऐश्वर्यस्वरूप परात्म-विमर्श के आनन्द के उत्कर्ष की परमाह्लादिनी शक्ति व्यक्त होती है या स्वानुभूति के रूप में अभिव्यक्त होती है, वही परमात्मा की पूजा मुद्रा है—

आशान्दुल्लाससिरी छुल्लइददृमहसिद्धिसोहम्गा।
दीसइ जत्थ दसाए सोच्चिअ देवस्स सव्वमुद्दाओ।।

(आनन्दोल्लासश्री: क्षुल्लकिताष्टमहासिद्धिसौभाग्या।
दृश्यते यत्र दशायां सैव देवस्य सर्वमुद्रा।।)

महेश्वरानन्द परिमल में मुद्रातत्त्व की व्याख्या करते हुए कहते हैं— 'यस्यामवस्थायां देवस्य क्रीडाविजिगीषाद्यनेकप्रकारस्वातन्त्र्यसारत्वात् पूज्यपूजकत्वोभयस्वभावसामरस्यशालिन: परमेश्वरस्य स्वविश्रान्तिलक्षणमानन्दं प्रति य उल्लास: तथा परामृश्यमानतया स्फुरत्ता तस्या: श्री: तद्वदुपर्युपर्यनुस्यूतिलक्षणा प्ररूढिर्दृश्यते निर्विवादमपरोक्षीक्रियते, सैव सर्वा करङ्किण्यादय: संक्षोभिण्यादयोऽन्यथा वा प्रसिद्धास्तास्ता मुद्रा इत्यवगन्तव्यम्।'

सारांश यह कि परमेश्वर की स्वविश्रान्तिस्वरूप आनन्द के प्रति जो उल्लास है और परामृश्यमान स्वरूप में जो स्फुरत्ता है, उसकी 'श्री' की अपरोक्षानुभूति ही मुद्रा है; जो कि बाह्य रूप में बाह्य मुद्रा के रूप में भी प्रदर्शित की जाती है। अणिमा, गरिमा, महिमा,

प्रकाम्य, ईशित्व, वशित्व, प्राप्ति एवं कामावसायित्व के रूप में जो अष्ट सिद्धियाँ हैं, वे भी इसी 'श्री' एवं परमाह्लादिनी विमर्शशक्ति (आनन्द शक्ति) की अभिव्यक्तियाँ हैं और यही आनन्द शक्ति पूजानुगत मुद्रा का यथार्थ स्वरूप है।

अभिनवगुप्तपादाचार्य का मत— तन्त्रालोक में अभिनवगुप्तपादाचार्य कहते हैं—

मुद्राप्रदर्शनं पश्चात्कायेन मनसा गिरा। (१५.२५९)

जयरथ इसकी व्याख्या करते हुए कहते हैं कि भैरव के साक्षात्कार हेतु मुद्राओं का प्रदर्शन आवश्यक है। भगवान् शिव देवी पार्वती से कह रहे हैं कि हे महादेवी! भैरव की इन मुद्राओं का प्रदर्शन भी इस अवसर पर आवश्यक है। आवाहन, पूजन तथा विसर्जन की मुद्रायें पृथक्-पृथक् होती हैं। ये उन्हीं अवसरों पर यथानुरूप प्रदर्शित भी की जाती हैं—

एता मुद्रा महादेवि! भैरवस्य प्रदर्शयेत्।
आवाहने पूजनान्ते तथा चैव विसर्जने।।

'ननु एवं स्वात्मनि भैरवीभाव: कृतो भैरवस्य सन्निधिनिमित्तमवश्यप्रदर्शनीया मुद्रा:' (जयरथ : विवेक)।

इन मुद्राओं का प्रदर्शन आवाहन, पूजा के अन्त में तथा विसर्जन के समय करना चाहिए।

मुद्राओं का प्रदर्शन केवल शरीर से ही नहीं; प्रत्युत तीन प्रकार से करना चाहिए; वे इस प्रकार हैं— कायिक, मानसिक एवं वाणीगत।

मुद्राप्रदर्शनं पश्चात्कायेन मनसा गिरा। (अभिनव०)

मनोजा गुरुवक्त्रस्था वाग्भवा मन्त्रसम्भवा।
देहोद्भवाङ्गविक्षेपैर्मुद्रेयं त्रिविधा स्मृता।।

(क) मनोजा मुद्रायें— मन से उत्पन्न (मानसिक अनुसन्धान से उद्भूत) ही मनोजा मुद्रायें कहलाती हैं।

(ख) वाग्भवा मुद्रायें— गुरुमुख में स्थित और वाणी के माध्यम से व्यक्त होने वाली मुद्रायें वाग्भवा मुद्रायें कहलाती हैं। वाग्भवा मुद्रायें मन्त्रसम्भवा भी मानी जाती हैं।

(ग) देहोद्भवा मुद्रायें— ये आंगिक होती हैं। ये उँगलियों के विक्षेप से उद्भूत होती हैं। इन आंगिक एवं विक्षेपमयी आकृतियों से शाक्तस्पन्द में विशेषोल्लास उदित होता है। इस प्रकार मनोजा, वाग्भवा एवं देहोद्भवा— तीन प्रकार की मुद्रायें होती हैं।

मुद्राओं का आदर्श स्वरूप

मुद्रानामक पूजा-व्यापार शिव-शक्तिरूप ही है— 'मुद्राख्य: शिवशक्तय:' मुद्राओं का प्रदर्शन शरीर, मन एवं वाणी— तीनों से करना चाहिए। इन मुद्राओं को मन से

निष्पादित करने का भी शास्त्रों में विधान है। मुद्राओं को शिव एवं शक्ति का स्वस्वरूप मानकर ही उनका मन में भक्तिपूर्वक स्मरण करना चाहिए।

बौद्धों की तान्त्रिक साधनाओं में भी मुद्राओं का प्रयोग किया जाता है।

बौद्धतन्त्रों की मुद्रायें

बौद्ध तान्त्रिक साधना में मुद्रा का अर्थ नारी से सम्बद्ध है। अभिषेक में भी नारियों का होना अनिवार्य माना जाता है। ये नारियाँ मुद्रा कही जाती हैं। मुद्रा (नारी शक्ति) द्वारा साधक अपने भीतर निहित शक्तियों को जाग्रत किया करता है। यहाँ साधक परम-तत्त्व शिव एवं मुद्रा (नारी) शक्ति तत्त्व का प्रतीक है। मुद्राओं को विद्या भी कहा गया है। इन विद्याओं (मुद्राओं) के निम्न प्रकार हैं—

१. भागिनेया
२. दुहित्री
३. भगिनी
४. जननी
५. भार्या की जननी
६. मातुल की पत्नी
७. पितृव्य पत्नी
८. पिता की भगिनी
९. स्वमातृ भगिनी
१०. स्वभार्या

अन्य दस विद्यायें निम्नवत् हैं—

१. शूद्री
२. क्षत्रिणी
३. ब्राह्मणी
४. वेश्या
५. डोम्बी
६. कैवर्ती
७. नटी
८. रजकी
९. चर्मकारी
१०. चाण्डाली

साधक को इन १० विद्याओं को गुरु को समर्पित करने का तान्त्रिक विधान है। गुरु तारा, पाण्डरा, मामकी, लोचना, स्पर्शवज्रा, रसवज्रा, रूपवज्रा, गन्धवज्रा आदि देवियों की भी शिष्यों से पूजा कराता है तथा गुरु साधक को उसकी अपनी पत्नी के साथ या चाण्डाली आदि अन्य मुद्राओं के साथ साधना करने का आदेश देता है।

इन मुद्राओं के प्रतीकार्थ भी हैं। ये १० मुद्रायें ही १० साधना भूमियों की भी प्रतीक हैं, जो निम्नांकित हैं—

१. प्रमुदिता
२. विमला
३. प्रभाकरी
४. अर्चिष्मती
५. सुदुर्जया
६. अभिमुखी
७. दुरङ्गका
८. अचला
९. धर्मामेध्या

नारी को प्रज्ञापारमिता का स्वरूप माना गया है।[1]

अद्वयवज्र 'अद्वयवज्रसंग्रह' में कहते हैं कि गुह्य क्रिया (रति कर्म) से प्रज्ञा एवं उपाय दीप्त हो उठते हैं— प्रज्ञोपायगुह्याभ्यां दीप्यत।

सेकोद्देश्य टीका में मुद्रा को मांसल नारी के रूप में स्वीकार करके कलशाभिषेक,

---

१. सेकोद्देश्य टीका।

गुह्याभिषेक एवं प्रज्ञाभिषेक का विधान किया गया है और कहा गया है कि 'तत्स्तुष्टो गुरुर्लोकसंवृत्या स्वनस्पर्शनं कारयति, स्वमुद्रायास्तेन कलषाभिषेक: स एव। ततो गुह्य-पूजा कृत्वा शिष्यामृतं ददाति, मुद्रारविन्दं चालोकयति तेन गुह्याभिषेको भवति।।'

मुद्रा, आनन्द और क्षण

तन्त्रशास्त्र में चार मुद्रायें मानी गई हैं— कर्ममुद्रा, धर्ममुद्रा, महामुद्रा एवं समयमुद्रा।

कर्ममुद्रा— इसमें आदि अभिषेक की क्रियायें एवं विधि-निषेध तथा कर्म-विपाक, वैचित्र्य एवं वैविध्य सभी अन्तर्भुक्त हैं।

ये मुद्रायें शारीरिक चेष्टाओं की अपेक्षा पित्त की आन्तरिक भूमियाँ अधिक हैं।

अद्वयवज्रसंग्रह में कहा गया है— 'कर्ममुद्रा-कर्म या काय वाक् चित्त चिन्ता तत्प्रधाना मुद्रा कल्पनास्वरूपा तस्यां कर्म्ममुद्रायां आनन्दा जायन्ते।

धर्ममुद्रा— निष्प्रपञ्चा, निर्विकल्पा, अकृत्रिमा, उत्पादरहिता, करुणास्वभावा, परमा-नन्दैकसुन्दरोपायभूता। यह है— 'निस्तरङ्गशून्यता करुणाभिन्ना।'

महामुद्रा— अविकल्पितसङ्कल्प अप्रतिष्ठित मानस।
अस्मृत्य मनसिकार निरालम्ब नमोऽस्तु ते।।

इसमें ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेय आदि की त्रिपुटी नष्ट हो जाती है, अत: यह निर्वाणस्वरूपिणी है।

समयमुद्रा— समयमुद्रा सम्यक् सम्बोधि प्राप्त करने की अवस्था है। इस अवस्था में मन्त्र, जप, तप, होम, मण्डल आदि के सारे विधान निरर्थक एवं अप्रयोज्य माने जाते हैं—

न मन्त्रजापो न तपो न होमो न माण्डलेयं न च मण्डलं च।
स मन्त्रजाप: स तप: स होम: तन्माण्डलेयं न च मण्डलं च।।

धर्ममुद्रा में ज्ञान-प्राधान्य रहता है; अत: उसमें वैलक्षण्य एवं स्थैर्य दोनों रहते हैं। महामुद्रावस्था में संसार के समस्त पदार्थ अप्रतिष्ठ हो जाते हैं और शुद्धाद्वैत ज्ञान का उन्मेष होता है। विना महामुद्रा के कर्ममुद्रा निष्कल रहती है। अन्ततः समयमुद्रा या सहजमुद्रावस्था काम्य रहती है। इसमें योगी स्वरूपावस्थान प्राप्त कर लेता है।

शृणु देवि! प्रवक्ष्यामि मुद्रा: सर्वार्थसिद्धिदा:।
याभिर्विरचिताभिस्तु सम्मुखा त्रिपुरा भवेत्।। (३.२)

शिवानन्द ने ऋजुविमर्शिनी में मुद्रा की व्याख्या में दो परिभाषायें प्रस्तुत की हैं—

मोचयन्ति ग्रहादिभ्य: पाशौघं द्रावयन्ति च।
मोचनं द्रावणं यस्मान्मुद्रास्ता: शक्तयो मता:।। (सेकोद्देश)

द्रावणात् पाशजालस्य तत्परस्य च मोचनात्।
मुद्रापीठमिति प्रोक्तं कामरूपं नमाम्यहम्।। (सं० प०)

शिवानन्द कहते हैं कि मुद्रायें तो अनिर्वचनीय आध्यात्मिक शक्तियाँ हैं— 'मुद्रा नाम काश्चन शक्तयः।'

त्रिखण्डा मुद्रा त्रिपुरा के आह्वान हेतु प्रसुक्त होती है। प्रथम मुद्रा सर्वसंक्षोभकारिणी कहलाती है। मुद्रायें निम्नांकित हैं—

प्रथमा मुद्रा : सर्वसंक्षोभकारिणी मुद्रा
द्वितीया मुद्रा : सर्वविद्राविणी मुद्रा
तृतीया मुद्रा : त्रैलोक्याकर्षिणी मुद्रा
चतुर्थी मुद्रा : सर्वावेशकरी मुद्रा
पञ्चमी मुद्रा : उन्मादिनी मुद्रा
षष्ठी मुद्रा : महांकुशाख्या मुद्रा
सप्तमी मुद्रा : खेचरी मुद्रा[1]
अष्टमी मुद्रा : बीज मुद्रा
नवमी मुद्रा : योनि मुद्रा

अंगुलिविरचनात्मा बोधगगनचारिता कलात्मा उद्योगात्मा संस्थानविशेषा-नुसरणरूपा

खेचरी मुद्रा

१. चिबुकं योजयित्वा तु षोडशस्वरमण्डले।
चन्द्रसूर्यनिरोधेन मूलशक्तिनिकुञ्चनात्।
रसनामन्तरा कृत्वा अनच्के धारयेन्मनः।
एष सा खेचरी ध्याता उन्मनात्वं प्रयच्छति।।

२. चिबुककण्ठसमायोगात् प्रविकास्य शिरोऽम्बुजम्।
चन्द्रसूर्यनिरोधेन मूलशक्तिं निकुञ्च्य च।।

रौद्रीं कुचिकयोद्घाट्य द्विरष्टकमलोदरे।
रसनामन्तरा कृत्वा नासाग्रे रोपयेद् दृशम्।।

यवमात्रत्रिकोणं तु मीलनोन्मीलनात्मकम्।
लिहन् स्वरसनाग्रेण पिबन्नमरवारुणीम्।।

सदा समरसीभूतं मनः शून्ये निवेशयेत्।
एषा सा खेचरी मुद्रा उन्मनात्वप्रदायिनी।[2]

श्रीतन्त्रसद्भाव में इसका स्वरूप इस प्रकार विवेचित किया गया है—

बद्ध्वा पद्मासनं योगी नाभावक्षेश्वरं न्यसेत्।
दण्डाकारं तु तत्तावन्नयेद् यावत् कखत्रयम्।।

निगृह्य तत्र तत्तूर्णं प्रेरयेत त्रयेण तु।
एतां बद्ध्वा महायोगी खे गतिं प्रतिपद्यते।।

---

१. नित्याषोडशिकारणवि। २. ज्ञानार्णव तन्त्र।

मुद्रा, आनन्द एवं क्षण का पारस्परिक सम्बन्ध इस प्रकार है—

क्षण	आनन्द	मुद्रा
१. विचित्र	आनन्द	कर्ममुद्रा
२. विपाक	परमानन्द	धर्ममुद्रा
३. विलक्षण	सहजानन्द	महामुद्रा
४. विमर्द	विरमानन्द	समयमुद्रा

चार प्रकार के ही क्षण हैं, जहाँ आनन्दों का उद्भव होता है। विकल्प ही क्षोभ उत्पन्न करते हैं। विकल्पों का कारण है— मन। मन के कार्यों की समाप्ति की अवस्था है— अमनस्कारावस्था। यह अवस्था परमोच्च आनन्द, परमोच्च मुद्रा एवं परमोच्च क्षण की अवस्था होती है।

नारोपा का मत— नारोपा की 'सेकोद्देश' टीका में उपर्युक्त आनन्दों के १६ भेद किये गए हैं और ४-४ आनन्दों की एक श्रेणी निर्मित की गई है। सेकोद्देश टीका में जो आनन्द-क्रम दिया गया है, वह 'अद्वयवज्रसंग्रह' के आनन्दतन्त्र क्रम से भिन्न है। 'हेवज्र-तन्त्र' में सहजानन्द के लिए बोधिचित् (शुक्र) के प्रवाह को रोकना आवश्यक माना गया है। 'गुह्याभिषेक' एवं 'प्रज्ञाभिषेक' में भी यह विधान स्वीकृत है। स्खलन मृत्यु है—

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्।

यामुनाचार्य का मत— आचार्य श्री यामुनाचार्य ने आगम प्रामाण्य में छः मुद्राओं का वर्णन किया है— कर्णिका, रुचक, कुण्डल, शिखामणि, भस्म, और यज्ञोपवीत।

कपालमुद्रा, खट्वाङ्ग मुद्रा, उपमुद्रायें पाशुपत मत में स्वीकृत हैं।

पाञ्चरात्र का मत— पाञ्चरात्र आदि वैष्णवागमों में शंख एवं चक्र आदि को गर्म करके शरीर पर उनके चिह्न बनाना भी 'मुद्रा' कहा गया है। पाशुपतागम में शरीर पर धारण किए गए अनेक द्रव्यों को भी मुद्रा कहा गया है।

अभिनवगुप्तपाद ने तन्त्रालोक (आ०-२९) में मुद्राओं के प्रयोग को उचित माना है तथा पाञ्चरात्रागम, पाशुपतागम में निर्दिष्ट मुद्राओं (बाह्य मुद्राओं) को भी सार्थक स्वीकार किया है एवं रहस्यप्रधान तन्त्रों के अनुवर्ती साधकों के लिए रहस्यात्मक मुद्राओं को (मुद्राओं के प्रतीकार्थों एवं रहस्यार्थों को) उपादेय माना है।

नेत्रतन्त्र का मत— नेत्रतन्त्र (२१.८०) में स्वात्माभिव्यक्ति के लिए तीन साधनों का निर्देश किया गया है— मन्त्र, ध्यान एवं मुद्रा।

अद्वैतप्रधान तन्त्रों में सभी कुछ आत्मस्वरूप माना जाता है। अतः इस दृष्टि से मुद्रा को भी परसंवित् का ही एक स्वरूप स्वीकार्य किया जाता है।

नित्याषोडशिकार्णव— नित्याषोडशिकार्णव (पटल-३.२८) में कहा गया है कि त्रिपुरासम्बन्धी मुद्राओं की यह महत्ता है कि उनके प्रदर्शन से स्वयं भगवती त्रिपुरा प्रकट हो जाती हैं। पूजाकाल में ही इन मुद्राओं का प्रयोग किया जाना चाहिए—

एता मुद्रा महेशानि! त्रिपुराया मयोदिता:।
पूजाकाले प्रयोक्तव्या यथानुक्रमयोगत:।।

योनिमुद्रा सर्वोच्च मुद्रा है और अन्य सभी मुद्रायें इसी के रूपान्तर हैं—

एका चैव महामुद्रा योनिमुद्रात्वमागता।
तया विभक्त आत्मा तु संक्षोभादिप्रभेदत:।।

१. सर्वसंक्षोभिणी : द्राम् (द्रां)
२. सर्वविद्राविणी : द्रीम् (द्रीं)
३. सर्वाकर्षिणी : क्लीम् (क्लीं)
४. सर्वावेशकारिणी : ब्लूम् (ब्लूं)
५. सर्वोन्मादिनी : स:
६. सर्वाङ्कुशा : क्रोम् (क्रों)
७. खेचरी : ह् स् क्रोम्
८. बीजमुद्रा : हसौ
९. योनिमुद्रा : ऐं

→ ये नवों मुद्रायें नवों चक्रों में बीज के उच्चारण के साथ प्रदर्शित की जानी चाहिए। नवों मुद्राओं के बीज अर्थरत्नावली में इसी प्रकार प्रस्तुत किये गये हैं।

इन समस्त मुद्राओं में प्रथमा मुद्रा सर्वसंक्षोभिणी मुद्रा एवं अन्तिम मुद्रा योनिमुद्रा है।

बाह्यपूजा में सर्वसंक्षोभिणी मुद्रा प्रथम मुद्रा है। योनिमुद्रा बन्ध के मन्त्रगत समस्त दोषों के निराकरणार्थ तन्त्रों में कहा गया है—

यद्यदुच्चरते मन्त्री मन्त्रवर्णं शुभाशुभम्।
तत्तत्सिद्ध्यति देवेशि! योनिमुद्रा निबन्धनात्।।

योनिमुद्रा की ही भाँति खेचरी मुद्रा की भी महत्ता है। शैव-शाक्त-बौद्ध-कौलिक तन्त्र-ग्रन्थों में मद्य, मांस, मत्स्य, मुद्रा और मैथुन— पञ्च पदार्थों को बाह्योपासना में स्वीकार किया गया है और उनकी भी आख्या मुद्रा है। आन्तरी 'मुद्रा' क्या है? ये निम्नांकित हैं—

कुलयोगिन उद्रिक्त भैरवीयरसासवात्।
घूर्णमानस्य य: कश्चित् कोऽप्युदेति यथा तथा।।

शरीरग: समावेशो मोदनद्रावणात्मक:।
सा स्वीकृत जगन्मुद्रा मुद्रा नैरुत्तरे मते।।[1]

●

---

१. मालिनीविजयवार्तिक।

८ *वज्रासन*—दोनों जङ्घाओंको वज्रके समान करके दोनों पाँवोंके तलवोंको गुदाके दोनों ओर पार्श्वभागमें लगाकर घुटनेके बल बैठ जाय। जिससे कि घुटनेसे निचले भागसे पाँवकी अङ्गुलियोंका भाग भूमिको स्पर्श करे।

९ *सरलासन*—मूलबन्ध लगाकर बायें पैरको इस प्रकार भूमिपर फैलाकर रखें कि एड़ी इन्द्रियसे मिली रहें। और दाहिने पैरको बायें पैरसे मिला हुआ इस प्रकार फैलावें कि बायें पैरकी अंगुलियाँ दाहिने पैरकी पिण्डलीसे मिली रहें। इससे सुगमतासे लम्बे समयतक बैठा जा सकता है और पैरोंमें किसी प्रकारका दर्द नहीं होता है।

आसनके समय गर्दन, सिर और कमरको सीधे एक रेखामें रखना चाहिये और मूलबन्धके साथ अर्थात् गुदा और उपस्थको अंदरकी ओर खींचकर बैठना चाहिये।

खेचरी मुद्राके साथ अर्थात् जिह्वाको ऊपरकी ओर ले जाकर—तालुसे लगाकर बैठनेसे ध्यान अच्छा लगता है और आसनमें दृढ़ता आती है। एक ही आसनसे शनैः-शनैः अधिक समय बैठनेका अभ्यास बढ़ाते रहना चाहिये। पैर आदि किसी अङ्गमें एक आसनसे बैठे रहनेमें यदि दर्द मालूम हो तो उस अङ्गपर नरम कपड़ा रखकर बैठना चाहिये। यदि अधिक पीड़ा हो तो रतनजोतके तेलकी मालिश कर सकते हैं। एक आसनसे जप ३ घंटे ३६ मिनटतक बिना हिले-डुले सुखपूर्वक बैठा जा सके, तब उस आसनकी सिद्धि समझनी चाहिये। आरम्भमें बीचमें दो-एक बार आसनको बदल सकते हैं। आसनको दृढ़ करनेका सरल उपाय यह है कि जब बैठनेका अवसर मिले उसी एक आसनसे बैठनेका यत्न करे। जो अभ्यासी स्थूल अथवा विकारी शरीर होनेके कारण उपर्युक्त आसनोंसे न बैठ सकें, वे अर्द्धपद्म, अर्द्धसिद्ध अथवा किसी सुखासनसे तथा दीवारका सहारा लेकर बैठ सकते हैं; पर मेरुदण्डको सीधा तथा कमर, गर्दन और सिरको समरेखामें रखना अति आवश्यक है। प्रथम तीन—अर्थात् स्वस्तिक, सिद्ध और सम आसनोंमें हाथोंको उलटा करके घुटनोंपर रखना अथवा ज्ञानमुद्रासे बैठना लाभदायक है। दोनों हाथोंकी कलाईको घुटनोंपर रखकर तर्जनी अर्थात् अँगूठेके पासकी अँगुली तथा अँगूठेको एक-दूसरेकी ओर फेरकर दोनोंके सिरे आपसमें मिलाने और शेष अङ्गुलियोंको सीधा फैलाकर रखनेको ज्ञानमुद्रा कहते हैं। अन्य तीन अर्थात् पद्म, बद्धपद्म तथा वीरासनमें दोनों हाथोंको उठाकर सीनेसे लगाये रखना हितकर है। सब आसनोंमें बायाँ हाथ एड़ियोंके ऊपर सीधा रखकर उसी प्रकार दायाँ हाथ उसके ऊपर रखकर अथवा जिसमें सुगमता प्रतीत हो उस विधिसे हाथोंको रखकर बैठ सकते हैं। मुखको पूर्व अथवा उत्तर दिशाकी ओर करके बैठना चाहिये।

अभ्यासपर बैठनेसे तीन घंटे पूर्व कुछ न खायँ। बैठनेके लिये एक चौकी होनी चाहिये, जो न अधिक ऊँची हो और न अधिक नीची हो। चौकीके ऊपर कुशासन, उसके ऊपर ऊनका आसन, उसके ऊपर रेशम या (उसके अभावमें) सूतका वस्त्र होना चाहिये। अहिंसामें निष्ठा रखनेवाले अभ्यासियोंको किसी प्रकारके चर्मको आसनके रूपमें प्रयोग न करना चाहिये। देश-काल और परिस्थितिको दृष्टिमें रखते हुए किसी-किसी स्मृतिमें मृगचर्मकी व्यवस्था दी गयी है; किंतु वर्तमान समयमें उत्तम-से-उत्तम ऊनी आसन सुगमतासे प्राप्त हो सकते हैं और निरपराधी पशुओंकी हिंसा अधिकतर चर्मप्राप्तिके उद्देश्यसे ही की जाती है।

विशेष वक्तव्य— ॥ सूत्र ४६ ॥ अभ्यास ऐसी कोठरी या कमरेमें करना चाहिये, जो शुद्ध, शान्त, एकान्त और निर्विघ्न हो। हर प्रकारके शोरगुल, मच्छर, पिस्सू और पील आदिसे रहित हो। अभ्याससे पहले अथवा पीछे हवन अथवा घृतके साथ धूप-दीप आदि सुगन्धित वस्तुओंके जलानेसे उसको सुगन्धित रखना चाहिये। नदीतट अथवा पाँच हजार फीटसे अधिक ऊँचाईवाले पहाड़ी स्थानोंका वायुमण्डल शुद्ध और भजनके लिये अधिक उपयोगी होता है। गरम मैदानवाले स्थानोंमें शरद् और वसन्त ऋतुमें भजन अच्छा हो सकता है। पहाड़ोंमें अथवा जमीनमें खुदी हुई गुफा समाधि लगानेके लिये अति उत्तम है; किंतु उसमें सील किंचिन्मात्र भी न होने पावे और शुद्ध हो। योगाभ्यासमें खान-पानमें संयम रखना अति आवश्यक है और शरीर तथा नाड़ीशोधनसे शीघ्र सफलता प्राप्त होती है, जिसका विस्तारपूर्वक वर्णन इस पादके प्रथम तथा ३२ वें सूत्रके विशेष विचारमें कर दिया गया है। यहाँ शरीरके सूक्ष्म; सात्त्विक, शुद्ध, स्वस्थ, नीरोग, आसनको दृढ़ और ध्यानको स्थिर करने तथा कुण्डलिनीको जाग्रत् करनेवाले कुछ उपयोगी बन्ध-मुद्राएँ और आसन बतलाये देते हैं—

१ मूल-बन्ध—मूल गुदा एवं लिङ्ग-स्थानके रन्ध्रको बंद करनेका नाम मूल-बन्ध है। वाम पादकी एड़ीको गुदा और लिङ्गके मध्यभागमें दृढ़ लगाकर गुदाको सिकोड़कर योनिस्थान अर्थात् गुदा और लिङ्ग एवं कन्दके बीचके भागको दृढ़तापूर्वक संकोचन द्वारा अधोगत अपानवायुको बलके साथ धीरे-धीरे ऊपरकी ओर खींचनेको मूल-बन्ध कहते हैं। सिद्धासनके साथ यह बन्ध अच्छा लगता है। अन्य आसनोंके साथ एड़ीको सीवनीपर बिना लगाये हुए भी मूल-बन्ध लगाया जा सकता है।

फल—इससे अपानवायुका ऊर्ध्व-गमन होकर प्राणके साथ एकता होती है। कुण्डलिनी शक्ति सीधी होकर ऊपरकी ओर चढ़ती है। कोष्ठबद्ध दूर करने, जठराग्निको प्रदीप्त करने और वीर्यको ऊर्ध्वरेतस् बनानेमें यह बन्ध अति उत्तम है। साधकोंको न केवल भजनके अवसरपर किंतु हर समय मूलबन्धको लगाये रखनेका अभ्यास करना चाहिये।

२ उड्डीयान-बन्ध—दोनों जानुओंको मोड़कर पैरोंके तलुओंको परस्पर भिड़ाकर पेटके नाभिसे नीचे और ऊपरके आठ अंगुल हिस्सेको बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड (रीढ़की हड्डीसे) ऐसा लगा दे जिससे कि पेटके स्थानपर गड्ढा-सा दीखने लगे। जितना पेटको अंदरकी ओर अधिक खींचा जायगा उतना ही अच्छा होगा। इसमें प्राण पक्षीके सदृश सुषुम्णाकी ओर उड़ने लगता है, इसलिये इस बन्धका नाम उड्डीयान रखा गया है। यह बन्ध पैरोंके तलुओंको बिना भिड़ाये हुए भी किया जा सकता है।

फल—प्राण और वीर्यका ऊपरकी ओर दौड़ना, मन्दाग्निका नाश, क्षुधाकी वृद्धि, जठराग्निका प्रदीप्त और फेफड़ेका शक्तिशाली होना।

३ जालन्धर-बन्ध—कण्ठको सिकोड़कर ठोडीको दृढ़तापूर्वक कण्ठकूपमें इस प्रकार स्थापित करे कि हृदयसे ठोडीका अन्तर केवल चार अंगुलका रहे, सीना आगेकी ओर तना रहे। यह बन्ध कण्ठस्थानके नाडी-जालके समूहको बाँधे रखता है, इसलिये इसका नाम जालन्धर-बन्ध रखा गया है।

फल—कण्ठका सुरीला, मधुर और आकर्षक होना, कण्ठके सङ्कोचनद्वारा इड़ा, पिङ्गला नाड़ियोंके बंद होनेपर प्राणका सुषुम्णामें प्रवेश करना।

लगभग सभी आसन, मुद्राएँ और प्राणायाम मूलबन्ध और उड्डीयान-बन्धके साथ किये जाते हैं।

राजयोगमें ध्यानावस्थामें जालन्धर-बन्ध लगानेकी बहुत कम आवश्यकता होती है।

४ *महाबन्ध*—पहली विधि—बायें पैरकी एड़ीको गुदा और लिङ्गके मध्यभागमें जमाकर बायीं जङ्घाके ऊपर दाहिने पैरको रख, समसूत्रमें हो, वाम अथवा जिस नासारन्ध्रसे वायु चल रहा हो उससे ही पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगावे। फिर मूलद्वारसे वायुका ऊपरकी ओर आकर्षण करके मूलबन्ध लगावे। मनको मध्य नाड़ीमें लगाये हुए यथाशक्ति कुम्भक करे। तत्पश्चात् पूरकके विपरीतवाली नासिकासे धीरे-धीरे रेचन करे। इस प्रकार दोनों नासिकासे अनुलोम-विलोम-रीतिसे समान प्राणायाम करे।

दूसरी विधि—पद्म अथवा सिद्धासनसे बैठ, योनि और गुह्यप्रदेश सिकोड़, अपानवायुको ऊर्ध्वगामी कर, नाभिस्थ समान-वायुके साथ मिलाकर और हृदयस्थ प्राणवायुको अधोमुख करके प्राण और अपानवायुओंके साथ नाभिस्थलपर दृढ़रूपसे कुम्भक करे।

फल—प्राणका ऊर्ध्वगामी होना, वीर्यकी शुद्धि, इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णाका सङ्गम प्राप्त होना, बलकी वृद्धि इत्यादि।

५ *महावेध*—पहली विधि—महाबन्धकी प्रथम विधिके अनुसार मूलबन्धपूर्वक कुम्भक करके, दोनों हाथोंकी हथेली भूमिमें दृढ़ स्थिर करके, हाथोंके बल ऊपर उठकर दोनों नितम्बों (चूतड़) को शनैः-शनैः ताड़ना देवे और ऐसा ध्यान करे कि प्राण इड़ा, पिङ्गलाको छोड़कर कुण्डलिनी शक्तिको जगाता हुआ सुषुम्णामें प्रवेश कर रहा है। तत्पश्चात् वायुको शनैः-शनैः महाबन्धकी विधिके अनुसार रेचन करे।

दूसरी विधि—मूलबन्धके साथ पद्मासनसे बैठे, अपान और प्राणवायुको नाभिस्थानपर एक करके (मिलाकर) दोनों हाथोंको तानकर नितम्बों (चूतड़ों) से मिलते हुए भूमिपर जमाकर नितम्ब (चूतड़) को आसनसहित उठा-उठाकर भूमिपर ताड़ित करते रहें।

फल—कुण्डलिनी शक्तिका जाग्रत् होना, प्राणका सुषुम्णामें प्रवेश करना। महाबन्ध, महावेध और महामुद्रा—तीनोंको मिलाकर करना अधिक फलदायक है।

मुद्रा

१ *खेचरी मुद्रा*—जीभको ऊपरकी ओर उलटी ले जाकर तालु-कुहर (जीभके ऊपर तालुके बीचका गढ़ा) में लगाये रखनेका नाम खेचरी मुद्रा है। इसके निमित्त जिह्वाको बढ़ानेके तीन साधन किये जाते हैं—छेदन, चालन और दोहन।

पहिला साधन—छेदन—जीभके नीचेके भागमें सूताकारवाली एक नाड़ी नीचेवाले दाँतोंकी जड़के साथ जीभको खींचे रखती है। इसलिये जीभको ऊपर चढ़ाना कठिन होता है। प्रथम इस नाड़ीके दाँतोंके निकटवाले एक ही स्थानपर स्फटिक (बिल्लौर) का धारवाला टुकड़ा प्रतिदिन प्रातःकाल चार-पाँच बार फेरते रहें। कुछ दिनोंतक ऐसा करनेके पश्चात् वह नाड़ी उस स्थानमें पूर्ण कट जायगी। इसी प्रकार क्रमशः उससे ऊपर-ऊपर एक-एक स्थानको जिह्वामूलतक काटते चले जायँ। स्फटिक फेरनेके पश्चात् माजूफलका कपड़छान चूर्ण (Tarin acid टेरिन ऐसिड) जीभके ऊपर-नीचे तथा दाँतोंपर मलें और उन सब स्थानोंसे दूषित पानी निकलने दें। माजूफल-चूर्णके अभावमें अकरकरा, नून, हरीतकी और कत्थेका चूर्ण छेदन किये हुए स्थानपर लगावें। यह छेदन-विधि सबसे सुगम है और इससे किसी प्रकारकी हानि

पहुँचनेकी सम्भावना नहीं है, यद्यपि इसमें समय अधिक लगेगा। साधारणतया छेदनका कार्य किसी धातुके तीक्ष्ण यन्त्रसे प्रति आठवें दिन उस शिराको बालके बराबर छेदकर घावपर कत्था और हरड़का चूर्ण लगाकर करते हैं। इसके छेदनके लिये नाखून काटनेवाला-जैसा एक तीक्ष्ण यन्त्र और खाल छीलनेके लिये एक दूसरे यन्त्रकी आवश्यकता होती है, जिससे कटा हुआ भाग फिर न जुड़ने पावे। इसमें नाड़ीके सम्पूर्ण अंशके एक साथ कट जानेसे वाक् तथा आस्वादन-शक्तिके नष्ट हो जानेका भय रहता है। इसलिये इसे किसी अभिज्ञ पुरुषकी सहायतासे करना चाहिये। छेदनकी आवश्यकता केवल उनको होती है, जिनकी जीभ और यह नाड़ी मोटी होती है। जिनकी जीभ लम्बी और यह नाड़ी पतली होती है, उन्हें छेदनकी अधिक आवश्यकता नहीं है।

दूसरा एवं तीसरा साधन—चालन व दोहन—अँगूठे और तर्जनी अँगुलीसे अथवा बारीक वस्त्रसे जीभको पकड़कर चारों तरफ उलट-फेरकर हिलाने और खींचनेको चालन कहते हैं। मक्खन अथवा घी लगाकर दोनों हाथोंकी अँगुलियोंसे जीभका गायके स्तनदोहन-जैसे पुनः-पुनः धीरे-धीरे आकर्षण करनेकी क्रियाका नाम दोहन है।

निरन्तर अभ्यास करते रहनेसे अन्तिम अवस्थामें जीभ इतनी लम्बी हो सकती है कि नासिकाके ऊपर भ्रूमध्यतक पहुँच जाय। इस मुद्राका बड़ा महत्त्व बतलाया गया है, इससे ध्यानकी अवस्था परिपक्व करनेमें बड़ी सहायता मिलती है। जिह्वाओंके भी नाना प्रकारके भेद देखनेमें आये हैं। किसी जिह्वामें सूत्राकार नाड़ीके स्थानमें मोटा मांस होता है, जिसके काटनेमें अधिक कठिनाई होती है। किसी-किसी जिह्वामें न यह नाड़ी होती है, न मांस। उसमें छेदनकी आवश्यकता नहीं है। केवल चालन एवं दोहन होना चाहिये।

२ *महामुद्रा*—मूलबन्ध लगाकर बायें पैरकी एड़ीसे सीवन (गुदा और अण्डकोषके मध्यका चार अंगुल स्थान) दबाये और दाहिने पैरको फैलाकर उसकी अँगुलियोंको दोनों हाथोंसे पकड़े। पाँच घर्षण करके बायीं नासिकासे पूरक करे और जालन्धर-बन्ध लगाये। फिर जालन्धर-बन्ध खोलकर दाहिनी नासिकासे रेचक करे। यह वामाङ्गकी मुद्रा समाप्त हुई। इसी प्रकार दक्षिणाङ्गमें इस मुद्राको करना चाहिये।

दूसरी विधि—बायें पैरकी एड़ीको सीवन (गुदा और उपस्थके मध्यके चार अंगुल भाग) में बलपूर्वक जमाकर दायें पैरको लंबा फैलावे। फिर शनैः-शनैः पूरकके साथ मूल तथा जालन्धर-बन्ध लगाते हुए दायें पैरका अँगूठा पकड़कर मस्तकको दायें पैरके घुटनेपर जमाकर यथाशक्ति कुम्भक करे। कुम्भकके समय पूरक की हुई वायुको कोष्ठमें शनैः-शनैः फुलावे और ऐसी भावना करे कि प्राण कुण्डलिनीको जाग्रत् करके सुषुम्णामें प्रवेश कर रहा है, तत्पश्चात् मस्तकको घुटनेसे शनैः-शनैः रेचक करते हुए उठाकर यथास्थितिमें बैठ जाय। इसी प्रकार दूसरे अङ्गसे करना चाहिये। प्राणायामकी संख्या एवं समय बढ़ाता रहे।

फल—मन्दाग्नि, अजीर्ण आदि उदरके रोगों तथा प्रमेहका नाश, क्षुधाकी वृद्धि और कुण्डिलिनीका जाग्रत् होना।

३ *अश्विनी मुद्रा*—सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर योनिमण्डलको अश्वके सदृश पुनः-पुनः सिकोड़ना अश्विनी मुद्रा कहलाती है।

फल—यह मुद्रा प्राणके उत्थान और कुण्डलिनी शक्तिके जाग्रत् करनेमें सहायक होती है।

अपानवायुको शुद्ध और वीर्यवाही स्नायुओंको मजबूत करती है।

४ शक्तिचालिनी मुद्रा—सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर हाथोंकी हथेलियाँ पृथ्वीपर जमा दे। बीस-पचीस बार शनैः-शनैः दोनों नितम्बोंको पृथ्वीसे उठा-उठाकर ताड़न करे। तत्पश्चात् मूलबन्ध लगाकर दोनों नासिकाओंसे अथवा वामसे अथवा जो स्वर चल रहा हो उस नासिकासे पूरक करके प्राणवायुको अपानवायुसे संयुक्त करके जालन्धर-बन्ध लगाकर यथाशक्ति कुम्भक करे। कुम्भकके समय अश्विनीमुद्रा करे अर्थात् गुह्यप्रदेशका आकर्षण-विकर्षण करता रहे। तत्पश्चात् जालन्धर-बन्ध खोलकर यदि दोनों नासिकापुटसे पूरक किया हो तो दोनोंसे अथवा पूरकसे विपरीत नासिकापुटसे रेचक करे और निर्विकार होकर एकाग्रतापूर्वक बैठ जाय।

घेरण्डसंहितामें इस मुद्राको करते समय बालिश्त-भर चौड़ा, चार अंगुल लम्बा, कोमल, श्वेत और सूक्ष्म वस्त्र नाभिपर कटिसूत्रसे बाँधकर सारे शरीरपर भस्म मलकर करना बतलाया है।

फल—सर्वरोग-नाशक और स्वास्थ्यवर्द्धक होनेके अतिरिक्त कुण्डिलिनी-शक्तिको जाग्रत् करनेमें अत्यन्त सहायक है। इससे साधक अवश्य लाभ प्राप्त करें।

५ योनिमुद्रा—सिद्धासनसे बैठ सम-सूत्र हो षण्मुखी मुद्रा लगाकर अर्थात् दोनों अँगूठोंसे दोनों कानोंको, दोनों तर्जनियोंसे दोनों नेत्रोंको, दोनों मध्यमाओंसे नाकके छिद्रोंको बंद करके और दोनों अनामिका एवं कनिष्ठकाओंको दोनों ओठोंके पास रखकर काकीमुद्राद्वारा अर्थात् जिह्वाको कौएकी चोंचके सदृश बनाकर उसके द्वारा प्राणवायुको खींचकर अधोगत अपानवायुके साथ मिलावे। तत्पश्चात् ओ३म्‌का जाप करता हुआ ऐसी भावना करे कि उसकी ध्वनिके साथ परस्पर मिली हुई वायु कुण्डलिनीको जाग्रत् करके षट्चक्रोंका भेदन करते हुए सहस्रदल-कमलमें जा रही है। इससे अन्तर्ज्योतिका साक्षात्कार होता है।

६ योगमुद्रा—मूलबन्धके साथ पद्मासनसे बैठकर प्रथम दोनों नासिकापुटोंसे पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगावे, तत्पश्चात् दोनों हाथोंको पीठके पीछे ले जाकर बायें हाथसे दायें हाथकी और दायें हाथसे बायें हाथकी कलाईको पकड़े, शरीरको आगे झुकाकर पेटके अंदर एड़ियोंको दबाते हुए सिरको जमीनपर लगा दे। इस प्रकार यथाशक्ति कुम्भक करनेके पश्चात् सिरको जमीनसे उठाकर जालन्धर-बन्ध खोलकर दोनों नासिकाओंसे रेचन करे।

फल—पेटके रोगोंको दूर करने और कुण्डलिनी-शक्तिको जाग्रत् करनेमें सहायक होती है।

७ शाम्भवी मुद्रा—मूल और उड्डीयान-बन्धके साथ सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर नासिकाके अग्रभाग अथवा भ्रूमध्यमें दृष्टिको स्थिर करके ध्यान जमाना शाम्भवी मुद्रा कहलाती है।

८ तड़ागी मुद्रा—तड़ाग (तालाब) के सदृश कोष्ठको वायुसे भरनेको तड़ागी मुद्रा कहते हैं। शवासनसे चित्त लेटकर जिस नासिकाका स्वर चल रहा हो उससे पूरक करके तालाबके समान पेटको फैलाकर वायुसे भर ले। तत्पश्चात् कुम्भक करते हुए वायुको पेटमें इस प्रकार हिलावे जिस प्रकार तालाबका जल हिलता है। कुम्भकके पश्चात् सावधानीसे वायुको शनैः-शनैः रेचन कर दे, इससे पेटके सर्वरोग समूल नाश होते हैं।

९ विपरीतकरणी मुद्रा—शीर्षासन=कपालासन—पहिले जमीनपर मुलायम गोल लपेटा हुआ वस्त्र रखकर उसपर अपने मस्तकको रखे। फिर दोनों हाथोंके तलोंको मस्तकके पीछे लगाकर शरीरको उलटा

ऊपर उठाकर सीधा खड़ा कर दे। थोड़े ही प्रयत्नसे मूल और उड्डीयान स्वयं लग जाता है। यह मुद्रा पद्मासनके साथ भी की जा सकती है। इसको ऊर्ध्व-पद्मासन कहते हैं। आरम्भमें इसको दीवारके सहारे करनेमें आसानी होगी।

फल—वीर्यरक्षा, मस्तिष्क, नेत्र, हृदय तथा जठराग्निका बलवान् होना, प्राणकी गति स्थिर और शान्त होना, कब्ज, जुकाम, सिरदर्द आदिका दूर होना, रक्तका शुद्ध होना और कफके विकारका दूर होना।

१० वज्रोली मुद्रा—मूत्रत्यागके समय कई बार मूत्रको बलपूर्वक ऊपरकी ओर आकर्षित करे। ऐसा करते समय इस बातको ध्यानसे देखे कि मूत्रधारा कितने नीचेसे आकर्षित होकर लौटती है और पुनः उतरते समय कितना समय लगता है। निरन्तर अभ्याससे जब मूत्रधार दस-बारह अंगुल नीचेसे आकर्षित होकर खींची जा सके और उतारनेमें कुछ शक्ति लगाना पड़े तो समझना चाहिये कि वज्रोली क्रिया सिद्ध हो गयी है। तत्पश्चात् क्रमशः जल, दूध, तेल अथवा घी, शहद और अन्तमें पारा खींचनेका अभ्यास करे।

दूसरी विधि—एक चौदह अंगुल रबरका कैथीटर (जो कि अंग्रेजी दवाखानोंमें मिल सकता है) पानीमें उबालकर लिङ्ग-छिद्रमें प्रवेश करनेका अभ्यास करे। यह अभ्यास एक अंगुलसे प्रारम्भ करके क्रमशः एक-एक अंगुल बढ़ाता जाय। जब बारह अंगुल प्रविष्ट होने लगे तो चौदह अंगुल लम्बी और लिङ्गके छिद्र-अनुसार चौड़ी जस्तेकी सलाई जो दो अंगुल मुड़ी हुई ऊपरको मुँहवाली हो जिससे कि लिङ्गेन्द्रियमें प्रविष्ट कर सके उपर्युक्त रबरके कैथीटरकी रीतिसे लिङ्ग-छिद्रमें प्रवेश करनेका अभ्यास करे। जब बारह अंगुलतक प्रविष्ट होने लगे, तब चौदह अंगुल लम्बी लिङ्गके छिद्र-अनुसार चौड़ी अंदरसे पोली एक चाँदीकी सलाई बनवावे, जो दो अंगुल टेढ़ी और ऊर्ध्वमुखी हो। इस टेढ़े भागको लिङ्ग-छिद्रमें प्रविष्ट करके दो अंगुल बाहर रहने दे, फिर सुनारकी धमनीके सदृश धमनीसे उस सलाईमें लगातार फूत्कार करे। इस प्रकार लिङ्गमार्गकी अच्छी प्रकार शुद्धि हो जानेपर वायुको खींचने और छोड़नेका अभ्यास करे, इस अभ्यासके सिद्ध हो जानेपर लिङ्ग-छिद्रसे उपर्युक्त रीतिसे जल, तेल, दुध, शहद और पारेके खींचनेका क्रमशः अभ्यास करे। कैथीटर और यन्त्र इन्द्रीके छिद्र और उसके आकारके अनुसार होने चाहिये।

फल—लिङ्गेन्द्रियके छिद्रकी शुद्धि और अपानवायुपर पूर्णतया अधिकार प्राप्त हो जाता है, पथरीको तोड़कर निकालनेमें सहायता मिलती है।

इस मुद्राका फल हठयोगके शास्त्रमें अलौकिक सिद्धियाँ बतलायी गयी हैं; परंतु जरा-सी असावधानी होनेपर इन्द्रिय-छिद्रमें विकार होनेसे भयङ्कर शारीरिक रोग उत्पन्न होने तथा स्त्रीके रज खींचनेकी चेष्टामें ऊँचे-से-ऊँचे अभ्यासीके लिये भी आध्यात्मिक पतन होनेकी अधिक सम्भावना है। इस प्रकारके बहुत-से उदाहरण दृष्टिगोचर हुए हैं। इन मुद्राओं आदिको किसी अनुभवीकी सहायतासे करना चाहिये अन्यथा लाभके स्थानमें हानि पहुँचनेकी अधिक सम्भावना है।

११ उन्मुनि मुद्रा—किसी सुख-आसनसे बैठकर आधी खुली हुई और आधी बंद आँखोंसे नासिकाके अग्रभागपर टकटकी लगाकर देखते रहना यह उन्मुनि मुद्रा कहलाती है। इससे मन एकाग्र होता है।

काकी और भुजङ्गी मुद्राका वर्णन पचासवें सूत्रके विशेष वक्तव्यमें किया जायगा।

चित लेटकर करनेके आसन

१ पादाङ्गुष्ठ-नासाग्र-स्पर्शासन—पृथिवीपर समसूत्रमें पीठके बल सीधा लेट जाय। दृष्टिको नासाग्रमें

तथा गायत्री आदि मन्त्रोंका या तेज, बल, शक्ति दने… मन्त्रोंका यथाशक्ति स्मरण करना चाहिये। एक अ… बाद उसका प्रतियोगी आसन भी करना चाहिये… पश्चिमोत्तान-आसनका प्रतियोगी भुजंगासन अ…न है। हस्तपादासनका प्रतियोगी चक्रासन है…नका अभ्यास आवश्यक है। सूर्यनमस्कारको…सनोंके अभ्यासके पूर्व कर लेना लाभकारी है…

प्राणायामका अभ्यास शरीरस्थ स… निराकरण कर प्राणमयकोष एवं सूक्ष्म शरीरको … पुष्ट बनाता है। नाडी-शोधनका अभ्यास करने… ही कुम्भक प्राणायामोंका अभ्यास करना चाहिये …यामके सभी अभ्यास युक्तिपूर्वक शनैः-शनैः ही … चाहिये तथा भस्त्रिका प्राणायामको छोड़कर सभी …यामोंमें रेचक एवं पूरक, दोनोंकी क्रियाएँ बहुत धीरे…रनी चाहिये। प्रत्येक कुम्भककी अपनी-अपनी दो… विशेष शक्ति है। अतः प्रवृद्ध दोषका विचार करके …नके दोषनाशक कुम्भकका अभ्यास करना चाहिये …भेद प्राणायाम पित्तवर्धक, जरादोषनाशक, वातहर, क… एवं कृमिदोषको नष्ट करनेवाला है। उज्जायी कफ… वायु, अजीर्ण, जलोदर, आमवात, क्षय, कास, ज… प्लीहाको नष्ट करता है। स्वास्थ्य एवं पुष्टिकी … लिये उज्जायी

…श्वास रोग-शमन होनेतक चलाया जाता है। इस …-परिवर्तनसे प्रवृद्ध दोषका संशमन हो जाता है। स्वरयोगकी जानकारीके लिये 'शिवस्वरोदय' एवं 'स्वर-चिन्तामणि' नामक ग्रन्थोंका अवलोकन करना चाहिये।

मुद्राओंके अभ्यासमें महामुद्रा, खेचरी, उड्डीयानबन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध एवं विपरीतकरणी मुख्य हैं। महामुद्रा क्षय, कुष्ठ, आवर्त, गुल्म, अजीर्ण आदि रोगों एवं सभी दोषोंको नष्ट करती है। इसके अभ्याससे पाचन-शक्तिकी प्रचण्ड वृद्धि होकर विषको भी पचानेकी क्षमता प्राप्त होती है। महामुद्राके साथ महाबन्ध एवं महावेधका भी अभ्यास किया जाता है। इन तीनोंके अभ्याससे वृद्धत्व दूर होता है एवं अनेक शारीरिक सिद्धियोंकी प्राप्ति होती है। खेचरी मुद्राके अभ्याससे शरीरमें अमृतत्व धर्मकी वृद्धि होती है। सिद्धियोंकी प्राप्ति होती है। शरीरकी सोमकलाका विकास होता है तथा देह-क्षयकी प्रक्रिया रुक जाती है। उड्डीयानका अभ्यास उदर एवं नाभिसे नीचे स्थित अङ्गोंके रोगोंको दूर कर पुरुषत्वकी अभिवृद्धि करता है। जननाङ्ग एवं प्रजननाङ्गके रोगोंसे पीडित नर-नारियोंको उड्डीयानबन्धका विशेष अभ्यास करना चाहिये। जालन्धरबन्धसे कण्ठ-रोगों एवं शिरोरोगोंका नाश होता है तथा मूलबन्धका अभ्यास गुदा एवं जननेन्द्रियपर, प्राण एवं अपानपर नियन्त्रण प्रदान करता

है। उड्डीयान एवं जालन्धरबन्धका अभ्यास तो प्राणायामके समय ही किया जाता है, परंतु मूलबन्धका अभ्यास सतत करना चाहिये। विपरीतकरणी मुद्राका ठीक-ठीक अभ्यास वलीपलितको दूर कर युवावस्था प्रदान करता है।

पूर्वोक्त मुद्राओंके अतिरिक्त घेरण्डसंहिताप्रोक्त कुछ अन्य मुद्राओंका अभ्यास भी रोगनाश, वलीपलितविनाश एवं स्वास्थ्य-लाभके लिये उपयोगी है। इनमेंसे नभोमुद्रा एवं माण्डूकीमुद्रा तालुस्थित अमृतपानमें सहायक होनेके कारण सभी रोगोंका नाश करनेवाली है। आश्विनी मुद्रा गुह्यरोगोंका नाश करनेवाली, अकालमृत्युको दूर करनेवाली तथा बल एवं पुष्टि प्रदान करनेवाली है। पाशिनी मुद्रासे बल एवं पुष्टिकी प्राप्ति होती है। तड़ागी मुद्रा एवं भुजंगिनी मुद्रा—ये दोनों ही उदरके अजीर्णादि रोगोंको नष्टकर दीर्घ जीवन प्रदान करती हैं।

रोगोंको दूर करनेमें ध्यान अथवा चिन्तनका महत्त्वपूर्ण स्थान है। ध्यानसे शरीर, प्राण, मन, हृदय एवं बुद्धिमें शान्ति, पवित्रता एवं निर्मलता आती है। 'सदा प्राणिमात्रके …याणका विचार करनेसे एवं सभी सुखी हों, नीरोग हों … प्रकारकी भावनाओंकी तरङ्गें … प्राप्त होता है … वह वैसा बन जाता है। 'मैं नीरोग हूँ, स्वस्थ हूँ'—ऐसा चिन्तन निरन्तर दृढ़तापूर्वक करते रहनेसे आरोग्य बना रहता है। इसे आत्मसम्मोहन 'ऑटो सजेशन' की विधि कहते हैं। इसी प्र… संकल्पशक्तिके द्वारा अपने या दूसरेके रोगोंको भी …जाता है। रोगनिवारणके लिये प्रमुख बात यह है कि …पर उसका चिन्तन ही न करे, उसकी परवाह ही न …का चिन्तन करनेसे रोग बद्धमूल हो जाता है एवं … मनोबल दुर्बल हो जाता है। मानसिक रोगोंका …क एवं प्रज्ञाबलसे निवारण करना चाहिये एवं शारी…कोंका औषधोंसे। इन रोगोंके उन्मूलनमें यौगिक स… अद्भुत योगदान रहा है।

शारी… मानसिक रोगोंसे मुक्ति चाहनेवालोंको योग-क्रिया…भ्यास करनेके साथ-साथ रोगोत्पादक सभी मूल … त्याग करना चाहिये तथा अपने लिये अनुकूल …त्साशास्त्रद्वारा निर्दिष्ट सात्त्विक पथ्य, सदाचार ए…का सेवन करना चाहिये। यथासम्भव अनिष्ट-चि…चना चाहिये तथा चित्तको राग-द्वेष-मोहादि …र करना चाहिये। सम्पूर्ण दुःखोंका मूल कारण …नित अज्ञान, लोभ, क्रोध तथा मोह है। त्रिग…ं तथा अज्ञानके बन्धनसे मुक्त होनेका …य योग है तथा योग-बलसे भी बड़ी शक्ति है …की अनुग्रह-शक्ति।

अतएव अहंता-ममताका त्याग करके भगवच्चरणोंका एकमात्र आश्रय लेकर योगसाधना करनेसे शारीरिक व्याधिके साथ-साथ त्रिविध ताप एवं भवव्याधि भी कट जाती है और ऐसा साधक पूर्णतम आनन्दको प्राप्त करनेमें सर्वथा समर्थ हो जाता है।

Scanned by CamScanner

रोग-निवारणके लिये स्वर-योगका आश्रय भी लिया जाता है। नीरोगताके लिये भोजन सदा दायाँ स्वर (श्वास) चलनेपर करना चाहिये। वाम स्वर शीतल एवं दक्षिणस्वर उष्ण माना जाता है। इसके अनुसार ही वात एवं कफ-प्रधान रोगोंमें दक्षिण नासिकासे श्वासको चलाया जाता है एवं पित्तप्रधान रोगमें वाम स्वरसे श्वासको चलाया जाता है। सामान्य नियम यह है कि रोगके प्रारम्भकालमें जिस नासिकासे श्वास चल रहा होता है, उसे बंद करके दूसरी नासिकासे श्वास रोग-शमन होनेतक चलाया जाता है। इस स्वर-परिवर्तनसे प्रवृद्ध दोषका संशमन हो जाता है। स्वरयोगकी जानकारीके लिये 'शिवस्वरोदय' एवं 'स्वर-चिन्तामणि' नामक ग्रन्थोंका अवलोकन करना चाहिये।

Scanned by CamScanner

१ बन्धोंका प्रयोग—स्थिरासनमें खेचरी मुद्राके साथ नेत्रोंको बंद करके प्राणायामका अभ्यास करना चाहिये। सिर, गर्दन और मेरुदण्ड सीधे रहें; झुके न रहें। शरीरको तानकर नहीं रखना चाहिये, बल्कि ढीला छोड़ देना चाहिये। मूलबन्ध आरम्भसे अन्ततक तीनों प्राणायामोंमें लगा रहना चाहिये। उड्डीयानको भी लगाये रखनेका प्रयत्न करें। रेचकमें पूरा उड्डीयान करके पेटको पीठसे मिला देना चाहिये। पूरक और कुम्भकके समय पेटकी नाड़ियोंको फुलाकर आगेकी ओर नहीं बढ़ाना चाहिये, वरं सिकोड़कर ही रखना चाहिये। पूरक करके कुम्भकके समय जालन्धर-बन्ध लगाकर वायुको अंदर रोकना होता है। कुम्भककी समाप्तिपर जालन्धर-बन्ध खोलकर रेचक किया जाता है। जालन्धर-बन्ध यद्यपि बहुत लाभदायक है तथापि तनिक-सी असावधानी होनेपर इसमें हानि पहुँचनेकी भी सम्भावना रहती है तथा इसके द्वारा गर्दन झुकानेकी आदत भी कई अभ्यासियोंको पड़ जाती है, इसलिये राजयोगके अभ्यासियोंके लिये अधिक हितकर नहीं है। बिना जालन्धर-बन्ध लगाये दोनों नासिकापुटको अंगुलियोंसे बंद करके अथवा इसके बिना भी कुम्भक किया जाता है।

Scanned by CamScanner

है—मध्यम-भस्त्रिका, वाम-भस्त्रिका, दक्षिण-भस्त्रिका और अनुलोम-विलोम-भस्त्रिका।

(क) मध्यम-भस्त्रिका—जैसे लुहारकी धौंकनीसे वायु भरी जाती है, इसी प्रकार दोनों नासिकापुटसे वायुको आवाजके साथ धीमे-धीमे लम्बा, दीर्घ और वेगपूर्वक मूलाधारतक पूरक करे। बिना कुम्भक किये इसी प्रकार दोनों नासिकापुटसे रेचक करे। इस प्रकार बिना आभ्यन्तर और बाह्य कुम्भकके आठ बार पूरक-रेचक करके नवीं बार पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करके दसवीं बार उसी प्रकार धीमे-धीमे दोनों नासिकापुटसे रेचक करे। यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार तीन प्राणायाम करे।

(ख) वाम-भस्त्रिका—दक्षिण नासिकापुटको बंद करके उपर्युक्त रीतिसे वाम नासिकापुटसे मूलाधारतक आठ बार पूरक, रेचक करके नवीं बार पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करें। तत्पश्चात् उपर्युक्त विधि-अनुसार दक्षिण नासिकापुटसे धीमे-धीमे रेचक कर दे। यह एक प्राणायाम हुआ।

(ग) दक्षिण-भस्त्रिका—वाम नासिकापुट बंद करके दक्षिण नासिकापुटसे आठ बार बिना आभ्यन्तर और बाह्य कुम्भकके उपर्युक्त विधि-अनुसार पूरक-रेचक करनेके पश्चात् नवीं बार पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करे। तत्पश्चात् वाम नासिकापुटसे रेचक करे। यह एक प्राणायाम हुआ।

वाम-भस्त्रिका और दक्षिण-भस्त्रिकाको मिलाकर करनेकी विधि—पहिले वाम-भस्त्रिकाका एक प्राणायाम करे, फिर दक्षिण-भस्त्रिकाका एक प्राणायाम, तत्पश्चात् वाम-भस्त्रिकाका एक प्राणायाम। इस प्रकार इन तीन प्राणायामोंमें दो बार वाम-भस्त्रिका और एक बार दक्षिण-भस्त्रिका होगा।

(घ) अनुलोम-विलोम-भस्त्रिका—जैसे लोहारकी धौंकनीसे वायु भरी जाती है इसी प्रकार बायें नासिकापुटसे वायुको आवाजके साथ धीमे-धीमे लम्बा, दीर्घ और वेगपूर्वक मूलाधारतक पूरक करें। बिना कुम्भक किये इसी प्रकार दक्षिण नासिकापुटसे रेचक करें। बिना बाह्य कुम्भकके उसी नासिकापुटसे पूरक करके फिर बायें नासिकापुटसे विधि-अनुसार रेचक करें। ये चार प्राणायाम हुए। इस प्रकार आठ

बार बिना कुम्भक किये केवल पूरक, रेचक करते हुए नवीं बार वाम नासिकापुटसे पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करें। तत्पश्चात् दसवीं बार दक्षिण नासिकापुटसे रेचक करें। यह दस प्राणायामका पहला प्राणायाम हुआ। अब दक्षिण नासिकापुटसे आरम्भ करके नवीं बार कुम्भकके पश्चात् दसवीं बार वाम नासिकापुटसे रेचक करें। यह दूसरा प्राणायाम हुआ। अब पहले प्राणायामकी भाँति तीसरा प्राणायाम करें।

इन विधियोंमें पूरककी समाप्तिपर मूलाधार चक्रपर एक सेकंड (कुछ देर) ध्यानके पश्चात् रेचक करें। इसी प्रकार रेचककी समाप्तिपर नासिकाके अग्रभागपर कुछ देर (एक सेकंड) ध्यानके पश्चात् पूरक करें। कुम्भकके समय नाभि-स्थान मणिपूरक-चक्रपर ध्यान लगावें। यह प्राणायाम तीन बार ही करें। अर्थात् तीनसे अधिक बार कुम्भक बढ़ानेका यत्न न करें। किंतु तीनों प्राणायामोंकी संख्या दससे ऊपर शनैः-शनैः यथाशक्ति चार-चार बढ़ाते हुए १४, १८, २२ इत्यादि करते हुए चले जायँ। पूरक, रेचक और कुम्भकका समय भी यथाशक्ति बढ़ाते जायँ। अभ्यासीगण यदि चाहें और उनके पास समय अधिक हो तो तीन प्राणायामको बढ़ाकर सात, ग्यारह इत्यादि कर सकते हैं अर्थात् चार-चार बढ़ा सकते हैं।

इस प्राणायामसे त्रिधातु-विकृतिसे उत्पन्न हुए सब रोग नष्ट हो जाते हैं, आरोग्यता बढ़ती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है। गर्मी, सर्दी सब ऋतुओंमें किया जा सकता है। कुम्भक बढ़ाने, मनके स्थिर करने और कुण्डलिनी जाग्रत् करनेमें अति उपयोगी है। अभ्यासीगण ध्यान करनेसे पूर्व इसे अवश्य करें।

भस्त्रिकामें रेचक, पूरक अधिक लाभदायक होते हैं, इसलिये इनकी संख्या अधिक और कुम्भककी कम बतलायी गयी है। अभ्यासीगण यदि चाहें तो आभ्यन्तर कुम्भकके पश्चात् रेचक करनेके बाद बाह्य कुम्भक भी कर सकते हैं। बाह्य कुम्भकका समय आभ्यन्तर कुम्भकके समयसे आधा अथवा बराबर रख सकते हैं।

(१) बलहीन अशक्त साधकोंको साधारण वेगपूर्वक, (२) स्वस्थ, शक्तिशाली साधकोंको लम्बा, दीर्घ वेगपूर्वक और (३) अभ्यस्त साधकोंको अतिवेगपूर्वक पूरक-रेचक करना चाहिये।

रेचकमें पूरकसे अधिक समय देना चाहिये। इसलिये पूरक और कुम्भकमें उतना ही समय देना चाहिये जिससे रेचक करनेके लिये काफी दम बना रहे।

निम्नलिखित दो प्राणायामोंको भस्त्रिकाके अन्तर्गत समझना चाहिये—

(क) अन्तर्गमन प्राणायाम— सिद्धासनसे बैठकर वाम नासिकापुटसे रेचक करते हुए पूरे उड्डीयानके साथ वाम घुटनेपर सिरको टेक देना तत्पश्चात् पूरक करते हुए सीधा हो जाना। इस प्रकार रेचक, पूरक करते हुए दसवीं बार पूरक करके जालन्धरबन्धके साथ सिरको घुटनेपर रखकर यथाशक्ति कुम्भक करना, तत्पश्चात् जालन्धर-बन्ध खोलकर सीधे हो जाना। फिर रेचक करके तीनों बन्धोंके साथ सिरको घुटनेपर रखकर यथाशक्ति बाह्य कुम्भक करना। इसी प्रकार दक्षिणकी ओर करें।

(ख) सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर वाम नासिकापुटसे पूरक करें, फिर जालन्धर-बन्ध लगाकर दोनों हाथोंकी अङ्गुलियोंको आपसमें साँठकर उनको उलटा करके सिरको दबाते हुए यथाशक्ति कुम्भक करें और ऐसी भावना करें कि प्राण ब्रह्मरन्ध्रमें चढ़ रहा है। तत्पश्चात् दोनों हाथोंको सिरपरसे हटाकर और जालन्धर-बन्ध खोलकर दक्षिण नासिकापुटसे रेचक करें। इसी प्रकार कई बार करें।

Scanned by CamScanner

स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार कुण्डलिनी का स्थान मूलाधार के ऊपर पेडू के पास [illegible]

[illegible] है। इस प्राण का भेदन [illegible]

[illegible] पीड़ा तथा अन्य उपसर्ग भी सम्भव है।"

इन पंक्तियों से सुषुम्ना नाड़ी को खोलना ही योग साधना का प्रमुख महत्व है। प्राणायाम के द्वारा वायु खींचकर शरीर के उर्ध्वभाग को सिकोड़े और वायु को नीचे की ओर धकेले। नीचे की ओर (अपान वायु) जाती हुई वायु को भी अधोभागों को भी सिकोड़कर रोके रहे। इस प्रकार वायु को मूलाधार की ओर केन्द्रित करे, इस प्रकार की क्रिया से प्राण और अपान वायु के संघर्ष से, दबाव से जो ताप उत्पन्न होगा उससे प्रसुप्त कुण्डलिनी के आवेष्टन ढीले पड़ जायेंगे और वह सक्रिय तथा जागृत हो उठेगी तथा सुषुम्ना का मुख खुल जायगा और सुषुम्ना के माध्यम से चित्रिणी नाड़ी के सहारे कुण्डलिनी ऊपर को गतिमान होकर ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुँचेगी। यह साधना अत्यन्त दुष्कर है, सहसा इसमें सफलता मिलना सम्भव नहीं है। इस क्रिया में प्राण वायु को इडा, पिंगला नाड़ियों से हटाकर सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से (जो मेरुदण्ड में है) ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना होता है। इस क्रिया में 'जलंधर' और 'मूलबन्ध' आसनों का प्रयोग होता है। तात्पर्य यह है कि प्राण और अपान वायु के मिलने से जो आन्तरिक ताप बनता है उससे ठीक ऐसी स्थिति बनती है जैसे कि खाली नली में नीचे ऊपर दोनों ओर से पम्प किया जाय और मध्यस्थ वायु को निकलने न दिया जाय, यह वायु गरम होकर कहीं भी बाहर निकलने का प्रयास करेगी और पम्प में कोई छोटा सा छिद्र होगा तो उसी पर दबाव पड़ेगा। इसी प्रकार प्राण व

अपान वायु रोकने से कुण्डलिनी पर दबाव पड़ने से उसके बन्धन ढीले पड़कर सुषुम्ना का द्वार खुल सकेगा।

अथवा ऐसा समझें कि जिस प्रकार रक्तचाप मापक यंत्र की पेटी हाथ में बाँधकर गुब्बारे से पम्प करने पर यंत्र का [illegible]

[illegible] है।

षटचक्र

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक षट् (६) चक्र हैं जो एक बन्द कमल पुष्प के आकार के हैं। कुण्डलिनी जागृत होने पर जब सुषुम्ना द्वारा प्राणवायु ऊपर को गतिमान होता है तो उसे क्रमशः इन ६ चक्रों का भेदन करना होता है—

(१) मूलाधार में मूलाधार चक्र—मेरुदण्ड में सबसे नीचे स्थित पृथ्वीतत्व से सम्बन्धित है।

(२) लिंगमूल में स्वाधिष्ठान चक्र—जल तत्व से सम्बन्धित है।

(३) नाभि में मणिपूरक चक्र—यह प्रकाश और तेज का प्रतीक है।

(४) हृदय में अनाहत चक्र—यह वायु तत्व का प्रतीक है।

(५) कण्ठ में विशुद्ध चक्र या शून्य चक्र—आकाश तत्व का प्रतीक है।

(६) भौंहों के मध्य आज्ञा चक्र—यह मन का प्रतीक है।

इन षटचक्रों के बाद अन्त में हजार पंखुड़ियों वाला 'सहस्रार चक्र'

Scanned by CamScanner

शारीरिकरोगोपशमने मुद्राणां प्रभावः

मुद्राभिधानम्	निश्चितमुद्राप्रयोगद्वारा शारीरिकरोगाणामुपशमनम्
1. महामुद्रा	सर्वविधान्नं पच्यते, क्षयरोगः, कुष्ठगुदावर्तगुल्माः, अजीर्णरोगाश्च नश्यन्ते।(ह०प्र०)महामुद्रायाः साधनेन क्षयकासं, गुदावर्त्तं, प्लीहाजीर्णज्वरं, सर्वरोगांश्च नाशयेत्।(घे०सं०)
2. महाबन्धमुद्रा	शरीरपुष्टिः देहास्थिपञ्जरे दृढत्वं सम्पद्यते (शि०सं०)
3. महावेधमुद्रा	जरया चर्मसङ्कोचः, जरसा केशेषु शौक्ल्यं, कम्पश्च एतान् हन्तीति (ह०प्र०)
4. खेचरीमुद्रा	सर्वरोगो नश्यते (ह०प्र०), दिव्यदेहः स जायते (घे०सं०)
5. उड्डीयानबन्धः	वृद्धोऽपि तरुणायते (ह०प्र०), रोगाणां सङ्क्षयः (शि०सं०)
6. मूलबन्धः	युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् (ह०प्र०), जठराग्निः प्रदीप्यते (ह०प्र०), जराविनाशिनी (घे०सं०)
7. जालन्धरबन्धः	कण्ठदुःखौघनाशनः (ह०प्र०)
8. विपरीतकरणीमुद्रा	जठराग्निविवर्धिनी, वलितं पलितञ्च नश्येते (ह०प्र०)
9. वज्रोली	बिन्दुसिद्धिर्भवेत् (शि०सं०)
10. शक्तिचालनमुद्रा	तस्याः सञ्चालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते, द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम्भवति। (ह०प्र०), आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणाञ्च विनाशनम् (शि०सं०)

Scanned by CamScanner

दशमुद्रास्वन्तर्भावितमुद्राः

प्रमुखदशमुद्राभिधानम्	अन्तर्भावितमुद्राभिधानम्
1. महामुद्रा	
2. महाबन्धमुद्रा	
3. महावेधमुद्रा	
4. खेचरीमुद्रा	नभोमुद्रा, शाम्भवीमुद्रा, शाम्भवीमुद्रायां पञ्चविधधारणानाम्, काकीमुद्रा, माण्डुकीमुद्रा षण्मुखिमुद्रायां योनिमुद्रा, योनिमुद्रायाः त्रिबन्धविशिष्टखेचरीमुद्रायां लयो भवति।
5. उड्ड्यानबन्धः	तडागीमुद्रा
6. मूलबन्धः	अश्विनीमुद्रा
7. जालन्धरबन्धः	पाशिनीमुद्रा, भुजङ्गिनीमुद्रा
8. विपरीतकरणीमुद्रा	
9. वज्रोलीमुद्रा	ध्यानबिन्दूपनिषदि प्राप्तयोनिमुद्रा
10. शक्तिचालनम्	

Scanned by CamScanner

(१५) कुण्डलिनी और ग्रन्थियाँ

(१) '**कुण्डलिनी और ब्रह्मग्रन्थि**—कुण्डलिनी का ऊर्ध्वारोहण **ब्रह्मग्रन्थि-**उद्भेद का साधन है। प्रक्रिया सिद्धासन से बैठकर (बाएँ टखने से गुदाद्वार को बन्द करके) पूरक क्रिया करनी चाहिए। इससे **मूलाधार में वायु** इकट्ठी हो जाती है, फिर अपनी शक्ति के द्वारा की गई आकुञ्चन क्रिया द्वारा मूलाधार चक्र से उस वायु को उठाना चाहिंए। फिर **प्राण एवं अपान** में स्थापित करना चाहिए। प्राण एवं अपान (विरुद्ध गति वाले वायु) के साम्यभाव प्राप्त होने पर मूलाधार स्थित त्रिकोण में जो अग्नि रहती है उसे उठाकर '**प्राण**' एवं '**अपान**' के साथ मिलाते ही कुण्डलिनी शक्ति जाग उठती है। कुण्डलिनी के जाग्रत होने के बाद उस कुण्डलिनी से '**ब्रह्मग्रन्थि**' खोलनी चाहिए। जब तक ब्रह्मग्रन्थि नहीं खुलती तब तक षट्चक्रों के पहले चक्र मूलाधार में अर्थात् चतुर्दल में प्रवेश करने की सामर्थ्य ही नहीं उत्पन्न होती।

Scanned by CamScanner

कुण्डलिनी-जागरण के सोपान—

साधना-जगत् में कुण्डलिनी-जागरण के लिये निम्नलिखित सोपान स्वीकार किये गये हैं :—

१. शोधन (षट्कर्म)

२. प्राणायाम और उसके भेदों का अभ्यास।

३. मुद्रा

४. षट्चक्रों की भावनायें—

(क) भस्त्रिका प्राणायाम के दोनों प्रकार—५ से २५ प्राणायाम

(ख) शक्ति चालिनी मुद्रा के दोनों प्रकार—५ से १० प्राणायाम

(ग) ताड़न मुद्रा—४ प्राणायाम में १०१ संख्या (वार)

(घ) परिधान युक्तिचालन—४ प्राणायाम में १०१ संख्या (वार)

(ङ) शेष समय में षट्चक्र-भेदन की मानसिक क्रियायें या संयम

(च) महामुद्रा

(छ) महाबन्ध

(ज) महाबेध उभय प्रकार

(झ) विपरीतकरणी मुद्रा

(ञ) शेष समय में षट्चक्र-भेदन की क्रिया

षट्चक्र-भेदन क्रिया के अन्तर्गत प्रत्येक चक्र के स्थान दल, उनके वर्ण, अक्षर, मन्त्र, तत्त्व, अधिष्ठान, देव-शक्ति, उनके वाहन, बीज मंत्र, लोक, गुण, इन्द्रिय आदि का ध्यान करना चाहिये।

यह अभ्यास नियमित होना चाहिये। साधना में पहले तो शरीर से स्वेद निकलेगा किन्तु बाद में विद्युत् के समान शरीर में चमक उत्पन्न होगी। कुछ दिन के बाद चींटी के चलने के समान प्राण-शक्ति-गमन की अनुभूति होगी। तभी धीरे-धीरे मूलाधार का भेदन और कुण्डलिनी के ऊर्ध्वगमन का अनुभव होगा।

Scanned by CamScanner

स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार कुण्डलिनी [illegible] के ऊपर पेडू के पास [illegible] [illegible] है। इस चक्र का भेदन [illegible] पीड़ा तथा अन्य उपसर्ग भी सम्भव है।"

इन पंक्तियों से सुषुम्णा नाड़ी को खोलना ही योग साधना का प्रमुख महत्व है। प्राणायाम के द्वारा वायु खींचकर शरीर के ऊर्ध्वभाग को सिकोड़े और वायु को नीचे की ओर धकेले। नीचे की ओर (अपान वायु) जाती हुई वायु को भी अधोभागों को भी सिकोड़कर रोके रहे। इस प्रकार वायु को मूलाधार की ओर केन्द्रित करे, इस प्रकार की क्रिया से प्राण और अपान वायु के संघर्ष से, दबाव से जो ताप उत्पन्न होगा उससे प्रसुप्त कुण्डलिनी के आवेष्टन ढीले पड़ जायेंगे और वह सक्रिय तथा जागृत हो उठेगी तथा सुषुम्णा का मुख खुल जायगा और सुषुम्णा के माध्यम से चित्रिणी नाड़ी के सहारे कुण्डलिनी ऊपर को गतिमान होकर ब्रह्मरन्ध्र में आ पहुँचेगी। यह साधना अत्यन्त दुष्कर है, सहसा इसमें सफलता मिलना सम्भव नहीं है। इस क्रिया में प्राण वायु को इड़ा, पिंगला नाड़ियों से हटाकर सुषुम्णा नाड़ी के माध्यम से (जो मेरुदण्ड में है) ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाना होता है। इस क्रिया में 'जलंधर' और 'मूलबन्ध' आसनों का प्रयोग होता है। तात्पर्य यह है कि प्राण और अपान वायु के मिलने से जो आन्तरिक ताप बनता है उससे ठीक ऐसी स्थिति बनती है जैसे कि खाली नली में नीचे ऊपर दोनों ओर से पम्प किया जाय और मध्यस्थ वायु को निकलने न दिया जाय, वह वायु गरम होकर कहीं भी बाहर निकलने का प्रयास करेगी और पम्प में कोई छोटा सा छिद्र होगा तो उसी पर दबाव पड़ेगा। इसी प्रकार प्राण व

अपान वायु रोकने से कुण्डलिनी पर दबाव पड़ने से उसके बन्धन ढीले पड़कर सुषुम्णा का द्वार खुल सकेगा।

अथवा ऐसा समझें कि जिस प्रकार रक्तचाप मापक यंत्र की पेटी हाथ में बाँधकर गुब्बारे से पम्प करने पर यंत्र का [illegible] है।

षटचक्र

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक षट् (६) चक्र हैं जो एक बन्द कमल पुष्प के आकार के हैं। कुण्डलिनी जागृत होने पर जब सुषुम्णा द्वारा प्राणवायु ऊपर को गतिमान होता है तो उसे क्रमशः इन ६ चक्रों का भेदन करना होता है—

(१) मूलाधार में मूलाधार चक्र—मेरुदण्ड में सबसे नीचे स्थित पृथ्वीतत्त्व से सम्बन्धित है।

(२) लिंगमूल में स्वाधिष्ठान चक्र—जल तत्त्व से सम्बन्धित है।

(३) नाभि में मणिपूरक चक्र—यह प्रकाश और तेज का प्रतीक है।

(४) हृदय में अनाहत चक्र—यह वायु तत्त्व का प्रतीक है।

(५) कण्ठ में विशुद्ध चक्र या शून्य चक्र—आकाश तत्त्व का प्रतीक है।

(६) भौंहों के मध्य आज्ञा चक्र—यह मन का प्रतीक है।

इन षटचक्रों के बाद अन्त में हजार पंखुड़ियों वाला 'सहस्रार चक्र'

Scanned by CamScanner

ही यहाँ प्रवृत्ति हो सकती है। स्वतन्त्र, आनन्दघन यह स्वात्मस्वरूप ही काल से लेकर प्रमाण पर्यन्त ऊपर बताये गये सभी तत्त्वों को स्वरूप प्रदान करने वाला है। मैं इस स्वात्मस्वरूप से भिन्न नहीं हूँ और इस अहमात्मक स्वात्मस्वरूप में ही यह सारा विश्व प्रतिबिम्बित हो रहा है। इस तरह की प्रत्यभिज्ञा के जाग्रत् होने पर साधक नित्योदित पारमेश्वर स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है। इसके लिये मन्त्र, पूजा, ध्यान, चर्या आदि की कोई आवश्यकता नहीं रहती।[1]

इस प्रकरण का उपसंहार अभिनवगुप्त ने इस श्लोक के साथ किया है—

उपायजालं न शिवं प्रकाशयेद् घटेन किं भाति सहस्रदीधितिः।
विवेचयन्नित्थमुदारदर्शनः स्वयंप्रकाशं शिवमाविशेत् क्षणात्॥

इसकी व्याख्या हम पृ० १३५ पर कर चुके हैं।

श्लो० १२०-१२१ की व्याख्या में मालिनीविजय प्रभृति ग्रन्थों के प्रमाण पर इस अनुपाय प्रक्रिया का विशद विवेचन किया गया है। स्वच्छन्दतन्त्र, संकेतपद्धति, तन्त्रालोक, महार्थमंजरी प्रभृति अनेक ग्रन्थों में इसका प्रतिपादन किया गया है। आगे हम यह सिद्ध करने का प्रयास करेंगे कि उपक्रम, उपसंहार प्रभृति षड्विध लिंग को मीमांसक पद्धति से इस शास्त्र का विनियोग अनुपाय प्रक्रिया के प्रतिपादन में ही है। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि यह अनुपाय प्रक्रिया सहज योग से भिन्न नहीं है।

अभिनवगुप्त प्रभृति ने इन उपायों का जिस तरह का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत किया है, उसके आधार पर हम यह कह सकते हैं कि उन्होंने आणव उपाय में क्रम और कुल दर्शन से भिन्न समस्त तान्त्रिक और यौगिक विधियों का समावेश किया है। शाक्त उपाय के रूप में क्रमदर्शन की, शाम्भव उपाय के रूप में उन्होंने कुलदर्शन की व्याख्या की है और प्रत्यभिज्ञा दर्शन को अनुपाय प्रक्रिया माना है।

हमने ऊपर बताया था कि यहाँ प्रदर्शित सभी धारणाओं का उक्त उपाय-चतुष्टय में समावेश किया जा सकता है, किन्तु इस ग्रन्थ में अन्य अनेक योग-विधियों का भी समावेश है। उपर्युक्त प्रतिपादन से हमारी यह बात पुष्ट हो जाती है। अब हम विज्ञानभैरव में वर्णित धारणाओं के प्रमुख विषयों का यहाँ वर्णन करना चाहते हैं। सबसे पहले हम प्राणशक्ति को लेते हैं।

प्राणशक्ति या प्राणकुण्डलिनी

अनच्क पद की और आणव उपाय की व्याख्या के प्रसंग में प्राणशक्ति के सम्बन्ध में कहा जा चुका है। इसको कुण्डलिनी इसलिये कहते हैं कि मूलाधार स्थित कुण्डलिनी की तरह इसकी भी आकृति कुटिल होती है। जिस प्राण वायु का अपान अनुवर्तन करता है, उसकी गति

---

१. धारणा संख्या ४१,९७-९९,१०९ देखिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

हकार की लिखावट की तरह टेढ़ी-मेढ़ी होती है ।अतः प्राणशक्ति अपनी इच्छा से ही प्राण के अनुरूप कुटिल (घुमावदार) आकृति धारण कर लेती है । प्राणशक्ति की यह वक्रता (कुटिलता= घुमावदार आकृति) परमेश्वर की स्वतन्त्र इच्छा-शक्ति का ही खेल है। प्राणशक्ति का एक लपेटा वाम नाडी इडा में और दूसरा लपेटा दक्षिण नाडी पिंगला में रहता है । इस तरह से उसके दो वलय (घेरे) बनते हैं । सुषुम्णा नाम की मध्य नाडी सार्ध कहलाती है । इस प्रकार यह प्राण-शक्ति भी सर्धत्रिवलया है। वस्तुतः मूलाधार स्थित कुण्डलिनी में भी प्राणशक्ति का ही निवास है, किन्तु हृदय में उसकी स्पष्ट अभिव्यक्ति होने से ब्राह्मणवशिष्ठ न्याय से उसका यहाँ पृथक् उल्लेख कर दिया गया है । इसका प्रयोजन अजपा (हंस गायत्री) जप को सम्पन्न करना है । इस विषय पर ग्रन्थ में विशेष कर १५१ वें श्लोक की व्याख्या में पर्याप्त लिखा जा चुका है ।

भर-पेट भोजन-पानी पाने से मोटी अकल के आरामतलबी आदमी का शरीर ही नहीं, प्राणशक्ति भी मोटी हो जाती है । बाद में सद्गुरु का उपदेश पाकर जब वह योगाभ्यास में लग जाता है, कुम्भक प्रभृति प्राणायामों का अभ्यास करता है, तो धीरे-धीरे उसके शरीर के मोटापे के साथ ही प्राणशक्ति भी कृश होती जाती है, सूक्ष्म से सूक्ष्मतर हो जाती है। श्रोत्र, चक्षु, नासिका, मुख, गुह्य, उपस्थ प्रभृति प्राण और अपान आदि वायुओं के निकलने के मार्गों को रोक देने पर वायु की गति ऊपर की ओर उठने लगती है । मूलाधार में अथवा हृदय में विद्यमान प्राणशक्ति यौगिक पद्धति के अनुसार सुषुम्णा मार्ग से अथवा मध्यदशा के विकास के कारण द्वादशान्त तक जाते-जाते अत्यन्त सूक्ष्म होकर अन्त में प्रकाश में विलीन हो जाती है । आधार से लेकर द्वादशान्त पर्यन्त क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठ रही इस प्राणशक्ति के द्वादशान्त में प्रविष्ट हो जाने पर स्वात्मस्वरूप का अनुभव होने लगता है । योगशास्त्र की परिभाषा में इसको[१] पिपीलस्पर्श वेला कहा जाता है, जिसमें कि प्राण के ऊपर उठते समय जन्माग्र से लेकर मूल, कन्द प्रभृति स्थानों का स्पर्श होने पर उसी तरह की अनुभूति होती है, जैसी कि देह पर चींटी के चलने से होती है । इसी अवस्था में योगी इसकी परीक्षा कर पाते हैं कि प्राण आज अमुक स्थान से चलकर अमुक स्थान तक उठा । इस स्थिति तक पहुँच जाने पर योगी का चित्त परम आनन्द से भर जाता है और वह इसी अन्तर्मुख वृत्ति में रम जाता है ।

सुषुम्णा (मध्यधाम)

मध्यनाडी सुषुम्णा[२] की अभी चर्चा आई है । इसी को शून्यातिशून्य पदवी और

---

१. धारणा संख्या ४३ देखिये ।

२. तन्त्रालोक (५।१२१) में आणव उपाय के प्रसंग में लिंग पद की व्याख्या की गई है । इसकी व्याख्या करते हुए जयरथ ने एक श्लोक उद्धृत किया है, जिसके अनुसार उपस्थ को सौषुम्न पद माना गया है—

आनन्दस्यन्दि यद् गीतं सर्वप्रसवकारणम् ।
उपस्थाख्येयमेतत्तु सौषुम्नं रूपमुच्यते ॥

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मध्यधाम कहा जाता है। वस्तुतः मध्यधाम सुषुम्णा को शून्य और शिवतत्त्व को शून्यातिशून्य कहते हैं। मध्यधाम या मध्यदशा को शून्यस्वभाव इसलिये कहा जाता है कि यहाँ ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेय, प्रमाता-प्रमाण-प्रमेय प्रभृति त्रिपुटियों की कोई सत्ता नहीं बची रहती। मध्यधाम के लिए शून्यातिशून्य शब्द का प्रयोग लाक्षणिक है। इसका मुख्य प्रयोग शिवतत्त्व और उसकी अभिव्यक्ति के स्थान द्वादशान्त के लिए ही किया जाता है। सुषुम्णा नामक मध्यनाडी शून्यातिशून्य धाम द्वादशान्त में जाकर लीन हो जाती है, अतः इसको भी शून्यातिशून्य धाम कह दिया जाता है। इस शून्यातिशून्य स्वभाव मध्यधाम में विश्रान्ति ही योगी के लिए उपेय (प्राप्तव्य) है।

हृदय के मध्य में इसका निवास है। यह कमलनाल में विद्यमान अत्यन्त सूक्ष्म तन्तुओं के समान कृश आकार वाली है। इस मध्यनाडी के भीतर चिदाकाशरूप शून्य का निवास है। उससे प्राणशक्ति निकलती है। साधक जब मध्यनाडी की सहायता से चिदाकाश में प्रविष्ट होता है, तब सोम और सूर्य अर्थात् अपान और प्राण अथवा मन और प्राण सुषुम्णा में अपने आप विलीन हो जाते हैं। प्राण और अपान के मध्यवर्ती धाम सुषुम्णा (मध्यनाडी) में जिसका आन्तर और बाह्य इन्द्रियचक्र (मन और उससे नियन्त्रित चक्षुरादि इन्द्रियाँ) लीन हो जाता है और जो ऊर्ध्व स्थान और अधर स्थान में विद्यमान पद्मों के संपुट के मध्य में भावना के बल से प्रविष्ट हो गया है, अर्थात् ऊर्ध्वगत प्रमाणरूपी पद्म और अधःस्थित प्रमेय रूपी पद्म के मध्य में चिन्मात्र प्रमाता के अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है और इसीलिए चिन्मात्रता के अतिरिक्त अन्य किसी वस्तु में जिसका चित्त संलग्न नहीं है, वह योगी स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। यहाँ प्रमेय रूप संसार का निमेष और उन्मेष व्यापार पद्मदल के संकोच और विकास के तुल्य है। इसीलिये इसकी पद्मसंपुट से तुलना की गई है।

मध्यविकास

प्राण और अपान के आधारभूत स्थान आन्तर आकाश हृदय और बाह्य आकाश द्वादशान्त में प्रत्यावृत्ति के अभाव में एक क्षण के लिये उसकी वृत्ति अन्तर्मुख हो जाती है। तब ऐसी प्रतीति होती है कि मानों प्राण और अपान कहीं विलीन हो गये हैं। इस स्थिति को मध्यदशा के नाम से जाना जाता है। इस मध्यदशा का जब विकास किया जाता है, तब धीरे-धीरे उसकी भेद-दृष्टि (दूसरे से अपने को अलग समझने का स्वभाव) घटती जाती है और उसकी बाह्य और आन्तर इन्द्रियाँ अन्तर्मुख हो जाती हैं। क्रमशः उसका प्राणचार (प्राण और अपान की गति) मध्यनाड़ी सुषुम्णा में लीन हो जाता है और तब परा शक्ति भैरवी से अभिन्न रूप में विद्यमान भगवान् भैरव का स्वरूप प्रकाशित हो उठता है। हृदय, कण्ठ, तालु, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र और द्वादशान्त में प्राण की गति रहती है और हृदय-कमल, मुख का संकोच-विकास तथा द्वादशान्त—ये अपान की गति के स्थान हैं। इनमें एक क्षण के लिए प्राण के अस्त हो जाने पर और अपान का उदय न होने पर बिना प्रयत्न के बाह्य कुम्भक की प्राप्ति होती है। इसी तरह से एक क्षण के लिए अपान के अस्त हो जाने पर और

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्राण का उदय न होने पर बिना प्रयत्न के अन्तः कुम्भक की प्राप्ति होती है। यह मध्यदशा ही परम पद कहलाती है। प्राण-अपान की इस मध्यदशा को योगी ही जान सकते हैं। एक तुटि, लव अथवा क्षण के लिये भी अन्तर्मुख हो जाने पर योगी में इस मध्यदशा का विकास हो जाता है और तब प्राण और अपान की पुनः प्रत्यावृत्ति नहीं होती, अर्थात् वह मुक्त हो जाता है। यह प्राणात्मक और अपानात्मक शक्ति हृदय से द्वादशान्त तक न तो जायगी और न द्वादशान्त से हृदय की ओर वापस ही लौटेगी, जब कि मध्यनाडी का धाम (स्थान) विकल्प हानि रूप उपाय से विकसित कर दिया जाय। प्राण और अपान की गति के शान्त हो जाने से, हृदय और द्वादशान्त में प्राण और अपान की अस्पन्द अवस्था में स्थिति हो जाने से [1]मध्यदशा का विकास होने पर साधक अपने भैरवीय स्वरूप को पहचान लेता है। वह साक्षात् भैरव हो जाता है। ६७वें श्लोक की व्याख्या में इस विषय को अधिक विस्तार से समझाया है। प्रत्यभिज्ञाहृदय के १८वें सूत्र में विकल्पक्षय प्रभृति मध्यविकास के उपाय बताये गये हैं। स्पन्दकारिका में उन्मेष दशा के नाम से इसका वर्णन किया गया है। ग्रन्थ में अनेक स्थलों पर इसकी व्याख्या हो चुकी है।

द्वादश आधार

तन्त्रशास्त्र में ऋ ॠ ऌ ॡ ये चार स्वर षण्ढ (नपुंसक) कहे गये हैं, अतः ध्यान आदि में इनका उपयोग नहीं किया जाता। सोलह स्वरों में से इन चार षण्ढ स्वरों को निकाल देने पर इनकी संख्या १२ रह जाती है। इन बारह स्वरों की जन्माग्र, मूल, कन्द, नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, [2]ब्रह्मरन्ध्र, शक्ति और व्यापिनी—इन बारह चक्रों या आधारों में भावना करनी चाहिये। इन्हीं बारह स्थानों में अन्य धारणाओं का भी विधान है। किन्तु इनके नामों में अन्तर मिलता है। जैसे कि पृ० ३७ पर जन्माग्र और मूल शब्द के स्थान पर गुदाधार और जन्म ये नाम मिलते हैं, किन्तु पृ० ७२ पर जन्माग्र, मूल, कन्द यही क्रम स्वीकृत है। पृ० ३३ पर हृदय से या जन्माधार से द्वादशान्त पर्यन्त प्राणशक्ति की गति मानी गई है, पृ० ३३ पर ही कन्द से ब्रह्मरन्ध्र तक, पृ० ३५ पर जन्माग्र से द्वादशान्त तक और पृ० ७२ पर आधार से द्वादशान्त तक प्राण की गति मानी गई है। इनमें जन्माग्र और जन्म तथा मूल और गुदाधार शब्द पर्यायवाची हैं। नेत्रतन्त्र (७।१-५) की व्याख्या में क्षेमराज ने अंगुष्ठ,

---

१. मध्यमधाम (सुषुम्णा) में मध्यदशा के विकास के लिये १२, २५-२७ संख्या की धारणाएँ देखनी चाहिये। मध्यदशा का विकास अन्य स्थितियों में भी होता है। इसके लिये ३७-३८, ५१, ७८, १०० धारणाएँ देखिये।

२. प्रस्तुत ग्रन्थ में द्वादश आधारों में ब्रह्मरन्ध्र को दसवाँ स्थान दिया गया है और द्वादशान्त की स्थिति इन सबके ऊपर है। व्याख्या में पृ० ३६ और ४५ पर ब्रह्मरन्ध्र पद को द्वादशान्त का पर्यायवाची मान लिया गया है। इसकी संगति सम्प्रदाय भेद से बैठाई जा सकती है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

गुल्फ, जानु, मेढ्र, पायु, कन्द, [1]नाडि, जठर, हृदय, कूर्मनाडी, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र और द्वादशान्त ये सोलह आधार गिनाये हैं। इनके अनुसार जन्माग्र या जन्म मेढ्र का तथा मूल या गुदाधार पायु का पर्यायवाची है। योगिनीहृदय के टीकाकार अमृतानन्द (पृ० ५९) और भास्करराय ने कन्द को सुषुम्णा नाडी का मूल स्थान और उसमें रहने वाली कुण्डलिनी शक्ति का पर्यायवाची माना है। ब्रह्मरन्ध्र के ऊपर यहाँ शक्ति और व्यापिनी का स्थान माना गया है। योगिनीहृदय (१।२५-३४) में अकुल, विष, वह्नि, शक्ति, नाभि, अनाहत (हृदय), विशुद्धि, लम्बिकाग्र, भ्रूमध्य (आज्ञा) के ऊपर ललाट में क्रमशः एक दूसरे के ऊपर बिन्दु, अर्धचन्द्र, रोधिनी, नाद, नादान्त, शक्ति, व्यापिनी, समना और उन्मना की स्थिति मानी गई है। शिवोपाध्याय ने इस विषय को अधिक स्पष्ट किया है। प्रणव की बारह कलाओं की स्थिति बताते हुए वे कहते हैं कि अकार की नाभि में, उकार की हृदय में, मकार की मुख में, बिन्दु की भ्रूमध्य में, अर्धचन्द्र की ललाट में, निरोधिनी की ललाट के ऊर्ध्व भाग में, नाद को शिर में, नादान्त की ब्रह्मरन्ध्र में, शक्ति की त्वक् में, व्यापिनी की शिखा के मूल में, समना की शिखा में और उन्मना की स्थिति शिखा के अन्तिम भाग में है। शिवोपाध्याय ने यहाँ (पृ० ३७) सोलह भूमियों का उल्लेख किया है। ऊपर गिनाये गये सोलह आधारों से इनकी कोई संगति नहीं बैठती। कुलागम संमत सोलह आधारों की चर्चा ६७वें श्लोक में आई है। इनका विस्तृत वर्णन भी नेत्रतन्त्र (७।१-५) की क्षेमराज कृत व्याख्या में मिलता है। नामों में भिन्नता होते हुए भी इनका क्रम योगिनीहृदय से मिलता है। अधिक जानकारी के लिये इस विषय को वहीं देखना चाहिये।

द्वादशान्त

प्राण और अपान की गति की जिस स्थान पर उत्पत्ति होती है अथवा जहाँ जाकर रुक जाती है, उसको हृदय और द्वादशान्त कहते हैं। बाह्य और आन्तर शिव द्वादशान्त और शक्ति द्वादशान्त के भेद से द्वादशान्त की स्थिति मानी गई है। कभी-कभी शून्यातिशून्य मध्यधाम, अर्थात् सुषुम्णा नाडी को भी द्वादशान्त कहा जाता है। जैसा कि ४९वें श्लोक की व्याख्या में किया गया है। तन्त्रालोक (५।७१) की टीका में [2]सभी नाडियों के अग्र भाग में

---

१. नाडि के स्थान पर नाभि शब्द अधिक संगत प्रतीत होता है। अथवा नाभि सभी नाडियों का केन्द्र स्थल है, अतः इसी अभिप्राय को व्यक्त करने के लिये यहाँ नाभि को नाडि शब्द से अभिहित किया गया है।

२. "सर्वनाडीनामग्रगोचरे प्रधाने पार्यन्तिके वा विषये द्वादशान्ते।" द्वादशान्त पद की व्याख्या करते हुए शिवोपाध्याय कहते हैं—"सर्वतो रोमकूपान्तरेष्वपि चैतन्यदेवस्य प्रवेशेन शरीरे द्वादशान्तो योऽस्ति" (पृ० ४३) इसके अनुसार शरीर के प्रत्येक रोमकूप में द्वादशान्त की स्थिति मानी गई है। यहाँ द्वादशान्त पद का प्रयोग लाक्षणिक है। जैसे मुख्य द्वादशान्त की स्थिति द्वादश आधारों के अन्त में है, इसी तरह सभी नाडियों के अन्त (रोमकूप) में भी प्राणशक्ति की स्थिति है। अतः यहाँ विद्यमान प्राणशक्ति को भी द्वादशान्त कह दिया जाय तो कोई अनौचित्य नहीं है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

द्वादशान्त की स्थिति मानी गई है । [1]हकार की उत्पत्ति हृदय में और सकार की उत्पत्ति द्वादशान्त में मानी जाती है ।

हृदय स्थित कमलकोश में प्राण का उदय होता है । नासिका मार्ग से बाहर निकल कर यह बारह अंगुल चल कर अन्त में आकाश में विलीन हो जाता है । इसी लिये बाह्य आकाश योगशास्त्र में द्वादशान्त के नाम से प्रसिद्ध है । द्विषट्कान्त, मुष्टित्रयान्त या शिखान्त शब्द द्वादशान्त के पर्यायवाची हैं । नेत्रतन्त्र (८।४१) की टीका में क्षेमराज ने तथा तन्त्रालोक (५।८९-९१) की टीका में जयरथ ने द्वादशान्त पद का अर्थ ऊर्ध्व द्वादशान्त किया है, जिसकी कि स्थिति शिखा के अन्त में है । इसमें उन्मना शक्ति का निवास है । इस प्रकार इस शास्त्र में द्वादशान्त की स्थिति ब्रह्मरन्ध्र से पृथक् मानी गई है । इसको द्वादशान्त इस लिये कहते हैं कि द्वादश आधारों के अन्त में इसकी स्थिति है ।

निर्विकल्प योगी द्वादशान्त के भी ऊपर स्थित परमाकाश में जब पहुँच जाता है, तो सर्वात्मता का विकास हो जाता है, वह अनुत्तर शून्य में लीन हो जाता है । योगिनीहृदय (१।२७, ३४) में इसको महाबिन्दु कहा गया है । वहां आज्ञाचक्र तक की स्थिति को सकल, उन्मना पर्यन्त स्थिति को सकल-निष्कल और महाबिन्दु को निष्कल माना गया है । इस निष्कल स्वरूप में भगवती त्रिपुरसुन्दरी निवास करती है । यही वह शक्ति तत्त्व है, जिसकी कि सहायता के बिना शिव निष्प्राण (शव) रहता है । इसी निष्कल स्वरूप को प्रस्तुत ग्रन्थ में पराशक्ति और शिव का मुख कहा गया है । इस निष्कल (परा) शक्ति की सहायता से ही शिव स्वरूप की अभिव्यक्ति हो सकती है ।

प्राण और अपान

ऊपर हृदय से बाह्य द्वादशान्त तक जाने वाला प्राण और नीचे बाह्य द्वादशान्त से हृदय तक आने वाला जीव नामक अपान, यह प्राणशक्ति का उच्चारण है । प्राणशक्ति इनका निरन्तर उच्चारण करती रहती है, अर्थात् प्राण और अपान के रूप में स्पन्दित होती रहती है । स्वच्छन्दतन्त्र[2] में प्राण और अपान को प्राणशक्ति का विसर्ग और आपूरण व्यापार बताया गया है । तदनुसार प्राण का अर्थ है श्वास छोड़ना और अपान का अर्थ है श्वास लेना । पालि बौद्ध वाङ्मय में इनके लिये आनापान (आश्वास-प्रश्वास) शब्द प्रयुक्त है । किन्तु वहां इनके

---

१. "हकारस्तु स्मृतः प्राणः स्वप्रवृत्तो हलाकृतिः" (४।२५७) स्वच्छन्दतन्त्र के इस वचन में स्वाभाविक रूप से निरन्तर नदन करने वाले हलाकृति प्राण को ही हकार कहा गया है । अनच्क हकार की आकृति वाले प्राण का यह नदन व्यापार ही हंसोच्चार कहलाता है । इसी को अनाहत ध्वनि अथवा नादभट्टारक भी कहा जाता है । यही हृदय का स्वाभाविक स्पन्दन व्यापार है । ५७ वीं धारणा में इसी का वर्णन किया गया है ।

२. प्राणापानमयः प्राणो विसर्गापूरणं प्रति ।
नित्यमापूरयन्नेव प्राणिनामुरसि स्थितः ।।
प्राणनं कुरुते यस्मात् तस्मात् प्राणः प्रकीर्तितः । (७।२५-२६)

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अर्थ के विषय में विवाद है, जिसको कि चर्चा पृ० २९-३० की टिप्पणी में की गई है। योगभाष्य में वायु के आचमन (ग्रहण) को श्वास और निःसारण को प्रश्वास बताया गया है। विज्ञान-भैरव में प्राण और अपान शब्द का योगभाष्य संमत (श्वास-प्रश्वास) अर्थ करने से भ्रम हो सकता है।

आचार्य बुद्धघोष का कहना है कि बालक माता की कोख से बाहर आता है तो पहले भीतर की हवा बाहर जाती है और पीछे बाहर की हवा भीतर प्रवेश करती है इसके अनुसार आश्वास (आन = प्राण) वह वायु है, जिसका कि निःसारण होता है और प्रश्वास वह वायु है, जिसका कि ग्रहण होता है। विज्ञानभैरव के 'ऊर्ध्वे प्राणः' प्रभृति श्लोक में प्राण और अपान शब्द का यही अर्थ स्वीकृत है। ऊर्ध्व और अधः शब्द का अर्थ पहले और बाद में किया जाना चाहिये। पहले प्राण बाहर निकलता है और बाद में अपान का प्रवेश होता है। अपान को जीव इसलिये कहा जाता है कि प्राण के बाहर निकलने के बाद अपान जब शरीर में पुनः प्रविष्ट होता है, तभी वह बोध हो सकता है कि शरीर में जीवात्मा विद्यमान है। अपान के प्रवेश न करने पर शरीर शव कहा जायगा। अपान के कारण ही शरीर में जीवात्मा की स्थिति बनी रहती है, अतः स्वाभाविक है कि अपान को जीव के नाम से जाना जाय।

ऊपर उद्धृत स्वच्छन्दतन्त्र भी इसी स्थिति को मान्यता देता है। "प्राणापानौ समौ कृत्वा" इस गीता वचन में भी यही अर्थ स्वीकृत है। इसका उल्लेख हम पृ० ९२ की टिप्पणी में कर चुके हैं। श्रीधरी टीका में प्राण और अपान के लिये उच्छ्वास और निश्वास शब्द प्रयुक्त हैं। लोक व्यवहार में संकेत (शक्ति=समय) के अनुसार शब्दों के अर्थ बदलते रहते हैं। कभी-कभी ये परस्पर विरोधी अर्थों में भी प्रयुक्त होने लगते हैं। जैसा कि प्राण और अपान और उनके पर्यायवाची श्वास-प्रश्वास शब्दों के सम्बन्ध में यहाँ देखा जाता है। इन शब्दों का हृदय स्थित प्राण वायु और पायु स्थित अपान वायु से कोई सम्बन्ध नहीं है, किन्तु प्राणशक्ति की श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से इनका सम्बन्ध है। [1]प्राणशक्ति की प्राण,

---

१. ईश्वरप्रत्यभिज्ञाकार ने 'प्राणापानमयः प्राणः' (३।२।१९) इत्यादि में प्राण प्रभृति पाँच वायुओं का वर्णन करते हुए प्राण वायु को प्राणापानमय माना है। वस्तुतः यहाँ पर प्राण वायु के लिये प्राण शब्द का प्रयोग लाक्षणिक है, क्योंकि प्राण वायु की स्थिति केवल प्राणापानमय प्राण में है, जब कि प्राणशक्ति की स्थिति पूरे शरीर में है। अथवा सामान्य स्पन्द को प्राणशक्ति का तथा प्राणापान को प्राण वायु का व्यापार मानना उचित होगा। प्राण वायु में भी प्राणशक्ति का आरोप इस लिये किया जा सकता है कि प्राणा-पान व्यापार के चलते रहने पर ही सामान्य स्पन्द भी चलता रहता है। किन्तु इतना ध्यान रखना चाहिये कि प्राणापान व्यापार के आरम्भ होने से पहले और अन्त में भी मुख्य स्पन्द की ही स्थिति रहती है। स्पन्दनिर्णय (पृ० ४०-४१) में बताया गया है कि विज्ञानभैरव के ७०, ९९, और ११६ संख्या के श्लोकों में स्पन्द तत्त्व सम्बन्धी धारणाएं वर्णित हैं।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अपान प्रभृति पाँच या दस वृत्तियाँ इनसे भिन्न हैं। अतः प्रस्तुत ग्रन्थ में ऊपर उद्धृत प्रमाणों के अनुसार प्राण और अपान शब्दों का संबन्ध प्राणशक्ति की विसर्ग (त्याग) और आपूरण (ग्रहण) क्रियाओं से ही मानना चाहिये।

पृ० ९२ पर बताया गया है कि प्राण की उच्छ्वास दशा में स्वाभाविक रूप से हं का तथा निश्वास दशा में सः का उच्चारण होता है। इस बात को पुष्ट करने के लिये 'सकारेण बहिर्याति' प्रभृति विज्ञानभैरव के श्लोक को उद्धृत किया गया है। तदनुसार यह प्राण सकार के साथ बाहर निकलता है और हकार के साथ अपान पुनः प्रविष्ट होता है। यहाँ प्रश्न उठता है कि हंसगायत्री में विद्यमान सकार प्राण और प्रकाश (सूर्य अथवा दिन) का प्रतिनिधित्व करता है तथा हकार जीव (अपान) तथा क्षपा (रात्रि) का, तो स्वच्छन्दतन्त्र में प्रतिपादित इस स्थिति से संगति कैसे बैठेगी कि प्राण निरन्तर अनाहतनाद रूप अनच्क हकार का उच्चारण (हंसोच्चार) करता रहता है। शक्तिसंगम तन्त्र में "हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः" (१ ३.७८) ऐसा पाठ है। इसका उत्तर ८० वें श्लोक की व्याख्या में दे दिया गया है कि खेचरी मुद्रा की साधना में जिह्वा के तालु प्रदेश में रहने से सकार का बहिर्गमन नहीं होने पाता, अर्थात् सकार का उच्चारण नहीं हो सकता। अतः उस अवस्था में केवल स्वर रहित हकार का उच्चारण होता है। इसका अभिप्राय यह है कि नादात्मक अनच्क हकार का उच्चारण प्राणशक्ति का व्यापार है। इसको स्वच्छन्दतन्त्र में हंसोच्चार कहा गया है। हंसगायत्री के अंगभूत सकार और हकार का उच्चारण प्राण वायु की प्राण और अपान शक्तियों का व्यापार है। प्राण के बाहर निकलते समय ही सकार का उच्चारण होता है। इस व्याख्या के अनुसार शक्तिसंगम के वचन की कोई संगति नहीं बैठती। किन्तु १५१ वें श्लोक की व्याख्या में बताया गया है कि मध्यनाडी सुषुम्णा के सहारे प्राण जब हृदयाकाश से ऊपर की ओर चढ़ता है, तब 'हं' वर्ण की उत्पत्ति होती है और जब वह द्वादशान्त से उतरता है, तो उसकी अपान दशा में 'सः' वर्ण उत्पन्न होता है। इस कथन की पृष्ठभूमि में शक्तिसंगम के वचन की संगति इस प्रकार बैठाई जा सकती है कि प्राण हकार के उच्चारण के साथ हृदय से बाहर निकल कर द्वादशान्त में प्रविष्ट होता है और अपान सकार के उच्चारण के साथ पुनः हृदय में प्रविष्ट होता है। हंसगायत्री का आध्यात्मिक स्वरूप भी यही है। इसका विवेचन यहाँ अनेक श्लोकों की व्याख्या में विशेष कर १५१ वें श्लोक की व्याख्या में किया जा चुका है।

१५२ वें श्लोक में सकार और हकार के संमिलन से महानन्द की उत्पत्ति की बात कही गई है। इसका अभिप्राय यह है कि उक्त प्रक्रिया के अभ्यास से "प्राणापानौ समौ कृत्वा" इस भगवद्गीता के वचन के अनुसार प्राण और अपान की गति जब समान हो जाती है, मध्यनाडी सुषुम्णा के माध्यम से द्वादशान्त में विलीन हो जाती है, तो सच्चिदानन्दघन स्वात्मज्योति प्रकाशित हो उठती है। साधक स्वात्मस्वरूप में लीन हो जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्राणायाम

प्राण की पूरक, कुम्भक और रेचक अवस्थाएँ स्वाभाविक रूप से बिना प्रयत्न के निरन्तर गतिशील रहती हैं। हृदय स्थित कमलकोश में प्राण का उदय होता है। नासिका मार्ग से बाहर निकल कर यह बारह अंगुल चलकर अन्त में आकाश में विलीन हो जाता है। यह बाह्य आकाश योगशास्त्र में बाह्य द्वादशान्त के नाम से प्रसिद्ध है। प्राण की इस स्वाभाविक गति को रेचक कहते हैं। बाह्य द्वादशान्त में अपान का उदय होता है और नासिका मार्ग से ही चलकर यह हृदय स्थित कमलकोश में विलीन हो जाता है। अपान की यह स्वाभाविक आन्तर गति पूरक कही जाती है। प्राण द्वादशान्त में और अपान हृदय में क्षण मात्र के लिये विलीन हो जाता है। यही प्राण की कुंभक अवस्था है। बाहर और भीतर दोनों स्थलों में निष्पन्न होने से इसके बाह्य और आन्तर ये दो भेद होते हैं। इस तरह से प्राणशक्ति की ये चार क्रियाएँ बिना प्रयत्न के निरन्तर गतिशील हैं। अर्थात् प्राण और अपान की यह चतुर्विध गति पुरुष के प्रयत्न के बिना निरन्तर स्वाभाविक रूप से चलती रहती है। पुरुष जब अपने विशेष प्रयत्न से मध्यदशा के विकास के लिये क्रमशः अथवा एकाएक इसकी गति को रोकता है, इस पर अपना नियन्त्रण स्थापित करना चाहता है, तो प्राण और अपान की गति की यह अवरोध प्रक्रिया योगशास्त्र में प्राणायाम के नाम से जानी जाती है। २५, ६६ और ८८ वें श्लोक की व्याख्या में प्राणायाम के सम्बन्ध में विस्तार से विचार किया गया है।

सहज योग में प्राणायाम के इस आयास साध्य अभ्यास की आवश्यकता नहीं रहती। वहाँ तो श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया के माध्यम से निरन्तर चल रहे प्राण के आयाम (विस्तार) का केवल सूक्ष्म निरीक्षण किया जाता है। जैसा कि २५वें श्लोक की व्याख्या में बताया गया है।

क्षोभ

मन की चंचलता को क्षोभ कहते हैं। ७३वें श्लोक में मन की किसी भी आह्लादात्मक स्थिति में धारणा के अभ्यास की विधि बताई गई है। शर्त यह है कि यह आह्लादात्मक स्थिति क्षोभ से न पैदा हुई हो। शिवोपाध्याय (पृ० ६३) ने क्षोभ दशा का विस्तार से वर्णन किया है। इस स्थिति को हेय माना गया है। स्पन्दकारिका में कहा गया है कि क्षोभ दशा का विराम हो जाने पर ही परम पद की प्राप्ति होती है। काम, क्रोध आदि से उत्पन्न होने वाले सभी आवेग क्षोभ कहलाते हैं। इनके शान्त होने पर ही निर्विकल्प स्वात्मस्वरूप प्रकाशित होता है। क्षोभ की उत्पत्ति विकल्प दशा में ही होती है। विकल्प व्यापार के शोधन के प्रसंग में प्रशस्तिभूतिपाद ने कहा है कि इस संसार में अपनी सुन्दर, लुभावनी आकृति के कारण मन को आह्लादित कर देने वाले जो भी पदार्थ दिखाई पड़ते हैं, उन सब में मेरा अपना ही स्वरूप तो प्रकाशित हो रहा है, वह सब मैं ही तो हूँ, इस तरह से अपनी स्थिति को पुष्ट करना ही सज्जनों का पुनीत कर्तव्य है। सभी पदार्थों में इस तरह से स्वात्मस्वरूप की भावना से मन का क्षोभ (चंचलता) शान्त हो जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तत्काल परम आनन्द का उदय होने से वह निर्विकल्प दशा में आरूढ़ हो जाता है, जिससे कि उसका पर भैरव स्वरूप प्रकट होने लगता है। तन्त्रालोक के पूर्वोक्त "शाक्ते क्षोभे०" (५।७१) इत्यादि श्लोक में 'अग्रगोचर' पद की व्याख्या करते हुए जयरथ ने इस श्लोक को उद्धृत किया है ॥६५॥

[धारणा–४३]

सर्वस्रोतोनि[१]बन्धेन प्राणशक्त्योर्ध्वया शनैः ।
पिपी[२]लस्पर्शवेलायां प्रथते परमं सुखम् ॥६६॥

सर्वस्रोतोनिबन्धेन श्रोत्रचक्षुर्नासामुखगुह्योपस्थरन्ध्रनिरोधेन, ऊर्ध्वया प्राणशक्त्या, [1]आधाराद् द्वादशान्तं यावदूर्ध्वं क्रमेण वहन्त्या प्राणशक्त्या, द्वादशान्ते आत्मविषयानुभवसमये, पिपीलस्पर्शवेलायां पिपीलिकाया इव शनैश्चरतः प्राणस्य यः स्पर्शो जन्माग्रादिसकाशान्मूलकन्दादिस्थानस्पर्शस्तद्वेलायाम्, अस्यां हि वेलायां योगिनः परीक्षन्ते—अमुतः स्थानादुत्थाय अद्य अदः स्थानं प्राणः प्राप्त इति, परमं सुखं प्रथते योगिनः परानन्दावाप्तिर्भवति, अन्तर्मुखारामो भवतीत्यर्थः ॥६६॥

श्रोत्र, चक्षु, नासिका, मुख, गुह्य, उपस्थ प्रभृति प्राण और अपान आदि वायुओं के निकलने के मार्गों को रोक देने पर वायु की गति ऊपर उठने लगती है। आधार से लेकर द्वादशान्त पर्यन्त क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठ रही इस प्राण-शक्ति के द्वादशान्त में प्रविष्ट हो जाने पर स्वात्मस्वरूप का अनुभव होने लगता है। योगशास्त्र की परिभाषा में इसको पिपीलस्पर्शवेला कहा जाता है, जिसमें कि प्राण के ऊपर उठते समय जन्माग्र से लेकर मूल, कन्द प्रभृति स्थानों का स्पर्श होने पर उसी तरह की अनुभूति होती है, जैसी कि देह पर चींटी के चलने से होती है। इसी अवस्था में योगी इसकी परीक्षा कर पाते हैं कि प्राण आज अमुक स्थान से चलकर अमुक स्थान तक उठा। इस स्थिति तक पहुँच जाने पर योगी का चित्त परम आनन्द से भर जाता है और वह इसी अन्तर्मुख वृत्ति में रम जाता है।

भगवान् पतंजलि ने योग की इस प्रक्रिया का वर्णन 'श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः' और 'बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः' (२।४९–५०) इन दो सूत्रों में किया है। इनका अभिप्राय यह है कि प्राण और अपान वायु के धर्म श्वास और प्रश्वास पुरुष के प्रयत्न के बिना निरन्तर स्वाभाविक रूप से गतिशील बने रहते हैं। पुरुष जब अपने विशेष प्रयत्न से क्रमशः अथवा एकाएक इनकी गति को रोकता है, तो प्राण और अपान की गति की यह अवरोध प्रक्रिया योगशास्त्र में प्राणायाम के नाम से जानी जाती है। यह प्राणायाम पूरक, रेचक और कुम्भक के भेद से तीन तरह का होता है।

---

१. °रोधे° –ख० । २. °लिकास्पर्शमात्रात्–खटी० ।

1. आधार से द्वादशान्त पर्यन्त स्थानों का वर्णन २८ से ३० संख्या के श्लोकों की व्याख्या के प्रसंग में किया जा चुका है। उपोद्घात में भी इस विषय पर विचार किया जायगा। वहीं जन्माग्र, आधार आदि शब्दों की भी स्पष्ट व्याख्या की जायगी।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

शिवोपाध्याय ने यहां अपनी व्याख्या में बताया है कि प्राण की बाह्य गति का निरोधक होने से बाह्य वृत्ति वाला प्राणायाम पूरक, प्राण की अन्दर की गति का निरोधक होने से आन्तर वृत्ति वाला प्राणायाम रेचक कहलाता है। आगे वे लिखते हैं कि कुछ लोग [1]बाह्य शब्द से रेचक और आन्तर शब्द से पूरक प्राणायाम का ग्रहण करते हैं। ऐसा लिखते हुए वे इस द्वितीय मत के प्रति अपनी अरुचि प्रकट करते हैं। किन्तु भाष्यकार व्यास, वाचस्पति मिश्र, भोजदेव प्रभृति व्याख्याकारों ने द्वितीय मत को ही स्वीकार किया है। प्राण और अपान की बाह्य और आन्तर गति का एक साथ निरोध कर देने पर स्तम्भ वृत्ति वाला कुम्भक प्राणायाम संपन्न होता है। जैसा कि वाचस्पति मिश्र ने प्रस्तुत सूत्र के व्यासभाष्य की टीका करते हुए लिखा है— जहां श्वास और प्रश्वास दोनों का, एक साथ ही रोक देने के कारण, अभाव हो जाता है, अर्थात् इस अवरोधक प्रयत्न के कारण फिर वह न तो सांस भरने में ही समर्थ होता है और न सांस छोड़ने में ही, किन्तु जैसे तपे हुए पत्थर पर पानी पड़ने से वह वहीं सूख जाता है, उसी तरह से श्वास-प्रश्वास के रूप में पवन का प्रवहमान यह प्रवाह भी बलवान् अवरोधक प्रयत्न से अवरुद्ध होकर शरीर में ही सूक्ष्म रूप से विलीन हो जाता है। उस समय पूरकता के अभाव में यह पूरक और रेचकता के अभाव में रेचक भी नहीं कहला सकता।

यह तीनों प्रकार का प्राणायाम देश, काल और संख्या से परीक्षित होकर 'दीर्घसूक्ष्म' नाम से अभिहित होता है। अर्थात् जैसे भली भाँति दबाई गई रुई की गाँठ छोटी सी दिखाई पड़ती है, किन्तु उसमें से निकाल कर रुई को फैला देने पर वह बहुत जगह घेरती है, उसी तरह से प्राण भी दुर्लक्ष्य होने से यद्यपि अत्यन्त सूक्ष्म रहता है, किन्तु देश, काल और संख्या के अनुसार क्रमशः प्राणायाम का अभ्यास बढ़ाने से वह अत्यन्त विस्तृत हो जाता है। फैलाई हुई रुई को जैसे फिर गाँठ में बाँध देने पर वह थोड़ा ही स्थान घेरती है, उसी तरह से प्राणायाम के अभ्यास से उस प्राण को पुनः सूक्ष्म किया जा सकता है। उक्त तीनों प्रकार के प्राणायामों में देश, काल और संख्या की अधिकता और अल्पता के आधार पर प्राण दीर्घ और सूक्ष्म रूप में परिणत होता रहता है। अतः प्राणायाम की यह विधि 'दीर्घ-सूक्ष्म' कही जाती है।

देश-परीक्षा की विधि यह है—हृदय से निकल कर श्वास नाक के सामने बारह अंगुल तक जाकर समाप्त हो जाता है। वहीं से लौट कर यह पुनः हृदय में प्रवेश करता है। यह प्राण और अपान की स्वाभाविक गति है। प्राणायाम का विधिपूर्वक अभ्यास करने से प्राण की यह गति क्रमशः नाभि अथवा मूलाधार से निकलने लगती है और नाक से बाहर २४ अंगुल तक अथवा ३६ अंगुल तक पहुँच जाती है। इसी तरह से वहाँ से पुनः लौटकर वह नाभि अथवा मूलाधार तक पहुँचती है। इनमें से नासिका के बाहर प्राण की गति कहाँ तक पहुँची, इसकी परीक्षा किसी निवात (पवन रहित) स्थान में तिनके में रुई लपेट कर की

---

1. जैसा कि पृ० २९-३० की टिप्पणी में लिखा गया है, इस विषय पर उपोद्घात में विचार किया जायगा। पृ० २९-३० की टिप्पणी में पालि-साहित्य में उपलब्ध इस तरह के परस्पर विरोधी विचारों का उल्लेख किया गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

जा सकती है। निवात स्थान में रुई में अपने आप स्पन्दन नहीं होगा। इसको नासिका के सामने रखने पर प्राण की गति जितनी दूर तक पहुँचेगी, उतनी दूर तक रुई में स्पन्दन का अनुभव होगा। इस तरह से अभ्यास के द्वारा प्राण की गति में कितना विस्तार हुआ, इस बात का सहज में अनुमान हो जायगा। इसी तरह से भीतर प्राण की गति का कहाँ तक विस्तार हुआ, इसका अनुमान प्राण की भीतर की शरीर पर चींटी के चलने सरीखी गति के स्पर्श से किया जा सकता है। प्राण की गति के विस्तार की ही भाँति उसके संकोच की भी परीक्षा इसी विधि से की जा सकती है।

काल-परीक्षा इस तरह से सम्पन्न होती है—पलक झपने में जितना समय लगता है, उसका चतुर्थ भाग क्षण कहलाता है। निमेष आदि क्रियाओं से परिच्छिन्न होने से, नापे जाने के कारण, काल परिमित हो जाता है। वाचस्पति मिश्र ने मात्रा की परिभाषा यह की है कि अपने घुटनों को हाथ से तीन बार छूकर चुटकी बजाने में जितना समय लगता है, उसको मात्रा[1] कहा जाता है। इस तरह की ३६ मात्राओं का पहला उद्घात मृदु कहलाता है। इसको दुगुना कर देने पर दूसरा उद्घात मध्य तथा तिगुना कर देने पर तृतीय उद्घात तीव्र कहलाता है। नाभि के मूल से उठकर बाहर की ओर जाने वाली वायु का शिर पर आघात उद्घात के नाम से जाना जाता है।

प्रणव के जप की आवृत्ति के द्वारा अथवा श्वास की गति के प्रवेश की गणना करके संख्या-परीक्षा की जाती है।

यद्यपि कुम्भक प्राणायाम में देश की व्याप्ति नहीं बन सकती, तो भी वहाँ काल और संख्या की व्याप्ति तो जानी ही जा सकती है। इस तरह से देश, काल और संख्या के अनुसार प्रतिदिन प्राणायाम का अभ्यास बढ़ाने पर दिन, पक्ष और मास के क्रम से देश और काल की व्याप्ति के बढ़ने पर वह बढ़ता जाता है, अतः यह दीर्घ है। इसका अनुभव निपुणता से अभ्यास करने पर ही हो सकता है, अतः यह सूक्ष्म भी है। प्राण जब सूक्ष्म हो जाता तो उससे मन शान्त हो जाता है, मन को शान्ति से अन्त में प्राण भी शान्त हो जाता है और प्राण के शान्त हो जाने पर सारे विकल्पों का नाश हो जाता है। इस तरह से यह योग-दशा अतीव कष्ट-साध्य है। किन्तु इससे योगी को निर्विकल्प दशा की प्राप्ति होती है, अतः इसका अभ्यास योगी के लिये अतीव आवश्यक है।

इसी बात को प्रस्तुत श्लोक के उत्तर भाग में समझाया गया है कि प्राण की गति भीतर की ओर होने पर शरीर पर चींटी के चलने के जैसे स्पर्श की जो अनुभूति होती

---

1. मात्रा और उद्घात की यह परिभाषा व्यास-भाष्य की वाचस्पति मिश्र कृत तत्त्ववैशारदी टीका में मिलती है। वहाँ की पंक्तियाँ इस प्रकार हैं—"स्वजानुमण्डलं पाणिना त्रिः परामृश्य छोटिकावच्छिन्नः कालो मात्रा। ताभिः षट्त्रिंशता मात्राभिः परिमितः प्रथम उद्घातो मृदुः। स एव द्विगुणीकृतो द्वितीयो मध्यमः। स एव त्रिगुणीकृतस्तृतीयस्तीव्रः" (२।५०)। इसका हिन्दी अनुवाद ऊपर टीका में कर दिया गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

है, उसमें देश, काल और संख्या की परीक्षा करने पर योगी के चित्त में अन्त में परम आनन्द की अभिव्यक्ति हो उठती है ।।६६।।

[धारणा–४४]

[1]वह्नेर्विषस्य मध्ये तु चित्तं सुखमयं क्षिपेत् ।
केवलं वायुपूर्णं वा स्मरानन्देन युज्यते ।।६७।।

अनुप्रवेशक्रमेण संकोचभूमिः वह्निः, नासापुटोर्ध्वस्पन्दनक्रमोन्मिषत्सूक्ष्मप्राणशक्त्या भ्रूभेदनक्रमासादितोर्ध्वकुण्डलिनीपदे तद्विश्रान्तिरूपसंकोचस्थानं विषस्थानं प्रसरयुक्त्या विकासपदम् । अनयोर्वह्निविषयोर्मध्ये मध्यनाड्यां सृष्टिग्रन्थिभूतायाम्, सुखमयम् आनन्दमयं चित्तं मनः, भावनया क्षिपेत् चिन्तयेत् । वायुनिर्गमप्रवेशधारणां विहाय मध्यभूते उन्मेषभट्टारके तन्निर्गमप्रवेशकारणे तद्द्वयैक्यानुसन्धात्रात्मके तद्धारणया आनन्दमयं चित्तं क्षिपेत् । कीदृशम् ? केवलम् आरोहावरोहविषयसंबन्धरहितं वायुपूर्णं च मध्यनाडीस्थिताक्रमोच्चारानच्ककलात्मकप्राणशक्तिभरितं च । वह्नेः प्राणस्य, विषस्य अपानस्य च मध्ये वायुपूर्णं प्राणायामसहितं केवलं प्राणायामवर्जितमपि च सुखमयं चित्तं क्षिपेदिति सरलार्थः । ततः स्मरानन्देन कामानन्देन युज्यते, स्मरानन्दमयो भवेदित्यर्थः । सर्वविषयविस्मारकारणत्वात् कामानन्दस्य आनन्दान्तरेभ्यः परत्वम् ।

यद्वा वह्निः मेढ्रादूर्ध्वं नाभ्यधोऽङ्गुलानां चतुष्टयेऽग्निर्नाम पवनाधारः षोडशपवनाधारमध्ये गणितः । विषनामा पवनाधारो मेढ्रमध्ये ज्ञेयः । तयोः पवनाधारयोर्मध्ये सुखमयचित्तनिक्षेपणम् । ततः कामानन्दावाप्तिः । षोडशाधारास्तु कुलाम्नाये कथिताः ।

अथवा वह्निविषशब्दयोर्लोकप्रसिद्ध एवार्थो ग्राह्यः । तेन वह्नौ वा विषे च कठिनतरे सुखभावनयैव चित्तं क्षिपेत् । 'स्मरानन्दे न युज्यते' इति च्छेदे कामानन्दे सर्वविषयविस्मारके न युज्यते नैव संलग्नो भवति । यस्माद् दुःखे वह्निविषादौ सुखसंधारणमेव परमार्थ इति परमार्थविदः । स्त्रीसंगेन विना स्त्रिया य आनन्दानुभवः स एव परमार्थ इति कथ्यत इति तात्पर्यार्थः ।।६७।।

प्राण की श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया में जब वायु ऊर्ध्व-मुख अधः सहस्रार कमल में प्रविष्ट हो जाता है, तब जीव की असीम शक्ति संकुचित हो जाती है । शक्ति के इसी संकोच स्थान को योगशास्त्र में वह्नि के नाम से जाना जाता है । यही पवन जब नासिका मार्ग से न निकल कर ऊपर के सहस्रार कमल की ओर बढ़ता हुआ सूक्ष्म प्राणशक्ति के रूप में विशुद्धि चक्र (भ्रूस्थान) का भेदन कर ऊर्ध्व कुण्डलिनी, अर्थात् ऊपर के अधोमुख सहस्रार कमल में प्रविष्ट हो जाता है और वहाँ विश्राम करता है, तो उसकी शक्ति का विकास होने लगता है ।

---

१. न–ख० ।

1. यह श्लोक प्रत्यभिज्ञाहृदय (पृ० ८७) में मिलता है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

यह विकास पद (स्थान) योगशास्त्र में 'विष' नाम से जाना जाता है। यद्यपि प्रारंभ में जीव की शक्ति यहाँ संकुचित अवस्था में ही रहती है, किन्तु योगाभ्यास से उसका विस्तार किया जा सकता है, अतः इसको विकास पद (स्थान) कहा जाता है। ऊर्ध्व कुण्डलिनी में शक्ति का विकास होने पर षष्ठ वक्त्र, गुह्य स्थान, आधार प्रदेश आदि के नाम से जानी जाने वाली, अधः स्थान में स्थित, प्रसुप्त कुण्डलिनी में भी प्राणशक्ति का विकास कर शक्ति का प्रसार, शक्ति का विस्तार किया जा सकता है। इस अवस्था में अधः कुण्डलिनी के मूल, अग्र और मध्य भाग में प्राणशक्ति के स्पर्श की स्पष्ट अनुभूति होने लगती है। इन वह्नि[1] और विष स्थानों के बीच में सृष्टि ग्रन्थिभूत मध्य नाडी में भावना के द्वारा आनन्द से ओत-प्रोत मन को स्थिर कर दे। वायु की श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से, प्राण-अपान की गति में नियोजित धारणा से, मन को हटा कर इन दोनों के बीच में विद्यमान उन्मेष दशा में, जिससे कि प्राण की ऊर्ध्व कुण्डलिनी की ओर गति होती है, जो श्वास-प्रश्वास, प्राण-अपान की गति की भी कारण स्वरूप है[2] और जहाँ इनकी एकता का अनुसन्धान किया जा सकता है, धारणा का अभ्यास करते हुए साधक अपने आनन्द से परिपूर्ण चित्त को नियोजित कर दे, भले ही वह चित्त प्राण वायु के आरोह और अवरोह व्यापार से रहित होने से अकेला हो अथवा वायु से परिपूर्ण हो, अर्थात् मध्य नाडी में स्थित बिना क्रम के स्वाभाविक रूप से उच्चरित होने वाली अनच्क कला स्वरूप (अजपा गायत्री) प्राणशक्ति से भरा हो। इस तरह के अभ्यास से योगी कामानन्द से परिपूर्ण हो जाता है, अर्थात् अपने परम आनन्दमय स्वरूप का अनुभव करने लगता है। कामानन्द अन्य सभी लौकिक विषयों के आनन्द को दबा देता है, अन्य सभी आनन्दों की अपेक्षा उसकी इस उत्कृष्टता के आधार पर ही यहाँ उसको उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

इस मानव पिण्ड (शरीर) में पवन के ठहराव के १६ स्थान हैं। योगशास्त्र में इनको आधार कहा जाता है। इनमें से लिंग के ऊपर नाभि से चार अंगुल नीचे अग्नि नाम का स्थान है। विष नाम का आधार लिंग के मध्य में माना जाता है। शरीरवर्ती पवन के इन दोनों आधारों के बीच में आनन्दमय चित्त की बार-बार भावना करनी चाहिये, चाहे वह चित्त प्राणायाम से नियन्त्रित हो अथवा न हो। उक्त भावना के अभ्यास से वह कामानन्द से परिपूर्ण हो जाता है। यहां इस भावना के अभ्यास की कामानन्द से तुलना इसलिये की गई है कि जैसे अन्य सभी विषयों से उत्पन्न होने वाले आनन्द की अपेक्षा कामानन्द सर्वोत्कृष्ट है, उसी

---

1. वह्नि और विष नामक स्थानों का तथा उनके बीच में विद्यमान सृष्टि ग्रन्थिभूत मध्यनाडी का विवेचन उपोद्घात में किया जायगा। कुलागम-संमत सोलह आधारों का वर्णन भी वहीं देखना चाहिये।
2. प्राण और अपान व्यापार से भिन्न, श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से अलग, स्वाभाविक रूप से निरन्तर चल रहे प्राण (हृदय) के स्पन्दन व्यापार का यहां उल्लेख है। इस पर भी उपोद्घात में विचार किया जायगा।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तरह से इस भावना का अभ्यास करने वाला योगी भी सर्वोत्कृष्ट परम आनन्द से सराबोर हो जाता है।

अथवा वह्नि और विष शब्दों के लोक-प्रसिद्ध अर्थ को स्वीकार करके भी इसकी व्याख्या की जा सकती है। अर्थात् अग्नि और विष जैसे कष्टदायक पदार्थों में भी ये सब सुखमय ही हैं, इस तरह की भावना करे। इस धारणा के अभ्यास से साधक अन्य सभी विषयों को दबा देने वाले कामानन्द से कभी अभिभूत नहीं होता। 'कामानन्दे न युज्यते' ऐसा पदच्छेद करने पर यह अर्थ निकलता है। व्यक्ति जब कामाकुल हो जाता है, तो उस समय वह सब कुछ भूल जाता है। उक्त धारणा के अभ्यास से साधक इस अवांछनीय स्थिति से उबर जाता है। सदा दुःखमय प्रतीत होने वाले अग्नि, विष आदि में भी यदि सुख की भावना, सुख की अनुभूति होने लगे, यही तो प्राणी की यथार्थ स्थिति है। बिना [1]स्त्रीसंग के भी योगी के चित्त में स्त्रीसंग के सदृश उत्कृष्ट आनन्द की अनुभूति निरन्तर होने लगे, यही वास्तव में प्राणी की परम आनन्दमय परमार्थ स्थिति मानी जाती है ॥६७॥

[धारणा-४५]

[2]शक्तिसङ्गमसं[१]क्षुब्धशक्त्यावेशावसानि[२]कम् ।
यत्सुखं ब्रह्मतत्त्वस्य तत्सुखं स्वाक्यमुच्यते ॥६८॥

शक्तिसङ्गमः स्त्रीसङ्गः, तेन संक्षुब्धः सम्प्रवृत्तः, शक्त्यावेश आनन्दशक्तिसमावेशः, तदावसानिकं तत्पार्यन्तिकम्, स्त्रीसङ्गानन्दाविर्भूतानन्दशक्तिसमावेशान्त इति यावत्। यद् घण्टयनुरणनरूपं ब्रह्मतत्त्वस्य सुखं परब्रह्मानन्दः, त्यक्तस्त्रीपुरुषद्वैतपर्यालोचनं स्वात्ममात्रनिष्ठम्, तत् सुखं स्वकमेव स्वाक्यम्, स्वार्थे घञ्, आत्मन एव संबन्धि, न अन्यत आयातमुच्यते। स्त्रीसङ्गस्तु अभिव्यक्तिकारणमेव, यतः स्वक एव स आनन्दः। ततश्च स्त्रीसङ्गेन य आनन्दोऽनुभूयते, तामेव स्त्रियं ध्यात्वा आनन्दमयो भवेदिति भावः। विश्वस्फुरणशक्तिसङ्गमसंक्षुब्धा या चिच्छक्तिस्तस्या य आवेश इति केचित् ॥६८॥

शक्ति-संगम अर्थात् स्त्री के सहवास से संक्षुब्ध हुई, उत्तेजित हुई, आनन्द शक्ति की समावेश-दशा की समाप्ति के समय घनघनाहट की सी अनुभूति होती है। स्त्री के सहवास से अभिव्यक्त इस सुखमय स्थिति को ब्रह्मानन्द सहोदर माना जाता है। उस समय स्त्री और पुरुष का द्वैतभाव छूट जाता है और स्वात्मनिष्ठ परमानन्द केवल बच रहता है। इस अवस्था

---

१. °क्षोभ°-परा० । २. °न°-परा० ।

1. अगले श्लोक में इस विषय का स्पष्ट विश्लेषण किया गया है।

2. यह और इसके आगे का श्लोक परात्रिंशिका व्याख्या (पृ० ५१), शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ६३), महार्थमंजरीपरिमल (पृ० १४६-१४७) और तन्त्रालोक की विवेक टीका (भा० ३, आ० ५, पृ० ३७८) में उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

बन्धः

योगसाधनायां बन्धानामुपयोगिता उल्लेखनीया। बन्धं विना प्राणायामः न कदापि कर्त्तव्यः। यतो हि बन्धराहित्येन कृतेन प्राणायामेन वास्तविकलाभो न अवाप्यते।

(१.) मूलबन्धः – मूलबन्धशब्दस्यार्थोऽस्ति उत्पत्तिस्थलम्।

अस्य बन्धस्य अभ्यासात् मूलाधारचक्रस्य अर्थात् उत्पत्तिस्थलस्य ग्रन्थि-स्नायु-इत्यादयाः सबलतराः भवन्तीति अस्य बन्धस्य नाम मूलबन्धः। मूलस्थानस्य बन्धनं भवतीति बन्धोऽयं मूलबन्धनाम्ना ज्ञायते। मूलबन्धस्य लक्षणविषये उच्यते यत् पार्ष्णिभागेन योनिप्रदेशं संपीड्य गुदाभागमाकुञ्चयेत्। तदनन्तरम् अपानवायुम् ऊर्ध्वभागे आकर्षयेत्। अधोगतियुक्तम् अपानवायुम् आकुञ्चनेन बलात् ऊर्ध्वगतिमन्तं करोति इति योगीन एतं बन्धं मूलबन्ध इति वदन्ति। गुदाभागं गुल्केन संपीड्य वायुं बलात् बारं बारम् आकुञ्चयेत्। अनेन वायुः सुषुम्णानाड्या ऊर्ध्वभागे प्राप्नोति।

मूलबन्धविधिं व्याख्यायन् ऋषिवरः घेरण्डः वदति यत् योनिप्रदेशस्य आकर्षणं वामगुल्केन भवेत् तदनन्तरं यत्नपूर्वकतया नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे योजयेत् तथा दक्षिणगुल्केन उपस्थेन्द्रियं दृढतापूर्वकतया बन्धनं कुर्यात्।

मूलबन्धस्य अभ्याससमये साधकः सिद्धासने पद्मासने अथवा कस्मिंश्चित् ध्यानात्मकासने उपविशेत् परन्तु अस्य बन्धस्य अभ्यासार्थं सिद्धासनं सर्वोत्तमम्।

Scanned with CamScanner

(i) अस्य बन्धस्य अभ्यासस्य अनेके विधयः समवाप्यन्ते। तेषु प्रथमविधि-अनुसारेण बन्धोऽयं पूरकेण सह गुदादेशमाकृष्य रेचकेन आकुञ्चनं शिथिलीकृत्य अपि कर्तुं शक्यते।

(ii) द्वितीयविधि- अनुसारेण सिद्धासने उपविश्य नेत्रद्वयं निमील्य शरीरं शिथिलीकृत्य दीर्घतया पूरकं कृत्वा अन्तःकुम्भकं कृत्वा जालन्धरबन्धं कृत्वा मूलाधारप्रदेशस्य स्नायुनामाकुञ्चन-प्रसारणक्रियां कुर्वन् तान् उपरि आकर्षयेत्। स्वसामर्थ्यानुसारेण यावत् अन्तःकुम्भकं कर्त्तुं शक्यते तावत् आकुञ्चन-प्रसारणकार्यं कर्त्तव्यम्। तदनन्तरं स्नायून् शिथिलीकृत्य जालन्धरबन्धं परित्यज्य शनैः शनैः रेचकः कर्त्तव्य।

(iii) तृतीयविधि- अनुसारेण साधकः बाह्यकुम्भकं कृत्वा अपि बन्धमिमं कर्त्तुं शक्नोति। एतस्य बन्धस्य बाह्यकुम्भकेन सह करणेन सौविध्यं भवति।

उड्डीयानबन्धः

(2.) उड्डीयानबन्धः - यतो ही अनेन बन्धेन प्राणवायुः सुषुम्ना-नाड्याम् उड्डीयते अत एषः बन्धः उड्डीयानबन्धनाम्ना ज्ञायते। उड्डीयानबन्धस्य विधिविषये उच्यते यत् उदरे नाभे-रूर्ध्वभागे पश्चिमतानं कुर्यात्। एषः बन्धः मृत्युरूपिगजस्य कृते सिंहसदृशः बलशाली भवति।

जानुद्वयं व्यावर्त्य पादतलं परस्परं संयोज्य नाभे उपर्यधोभागयो अष्टाङ्गुलपर्यन्तं भागं बलादाकृष्य मेरुदण्डे अनेन रूपेण योजि योजयितव्यं यत् उदरे गह्वरसदृशाकृतिः

Scanned with CamScanner

भूयात्। यावत् शक्यते तावत् उदरम् अन्तर्भागे आकर्षणं कुर्यात्। बन्धोऽयं पादतलम् असंयोज्य अपि कर्तुं शक्यते।

बन्धोऽयं पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य अपि कर्तुं शक्यते। हस्ततलं जानुद्वये रक्षितव्यम्। दीर्घतया रेचकं कृत्वा बहिः कुम्भकं कृत्वा जालन्धरबन्धः कर्त्तव्यः। तदनन्तरम् उदरस्थितान् मांसपेशीन् अधिकतया उपरि अन्तर्भागे च आकुञ्चयेत् तथा यथाशक्ति तस्यामेवावस्थायां स्थित्वा उदरं जालन्धरबन्धं च शिथिलीकृत्य क्षणं विश्राम्य पुनः कुर्यात्। उदराकर्षणकाले वक्षस्थलं किञ्चित् उपरि प्रसारितव्यम्। यथा बन्धोऽयं पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य कर्तुं शक्यते तथैव उत्थाय अपि कर्तुं शक्यते।

पादद्वयस्य मध्ये एक 'फुट' इत्यस्य अन्तरालं रक्षयित्वा हस्तद्वयमुपरि कृत्वा श्वासं प्रपूर्य पुनश्च हस्तद्वयम् अध आनीय जानो उपरि रक्षयेत्। तदनन्तरं निश्वस्य बहिः-कुम्भकं कृत्वा उदरम् अन्तर्भागे आकर्षयेत्। आकर्षणकाले उदरं मेरुदण्डे संलग्नो भवेत्। अनेन रूपेण यथाशक्ति अवस्थानं कृत्वा उदराकर्षणं परित्यज्य उदरं शिथिलीकुर्यात्। अनेन रूपेण वारचतुष्टयं वारपञ्चकं वा कुर्यात्।

बन्धोऽयं हृदयरोगिणा, उदरव्रणवता तथा गर्भवत्या स्त्रिया न कर्त्तव्यः। न केवलमेतदेव अपितु द्वादशवर्षेभ्यः न्यूनायुर्वता बालकेन अथवा अनृतुमत्या बालिकया बन्धोऽयं न कर्त्तव्यः।

Scanned with CamScanner

जालन्धरबन्धः

(३.) जालन्धरबन्धः – जालन्धर-इन्यस्य शब्दस्यार्थोऽस्ति जाल-समूहः। यः समस्तनाडीजालं बध्नाति तथा (चन्द्रनाडीतः क्षरितम्) अमृतम् अधोगमनात् रुणद्धि स एव बन्धः जालन्धरबन्धनाम्ना ज्ञायते। जालन्धरबन्धस्य विधिविषये उच्यते यत् बन्धोऽयं शिराजालं बध्नाति अतः बन्धोऽयं जालन्धर-बन्धनाम्ना ज्ञायते।

जालन्धरबन्धस्य विधिविषये प्राप्यते यत् कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् इति। तदुपरि एतस्य बन्धस्य विधिविषये प्राप्यते यत् उत्थाय सुखासने, पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य प्राणायामं कुर्वन् पूरककरणानन्तरं रेचककरणानन्तरं वा बन्धोऽयं क्रियते। अर्थात् बन्धोऽयं कुम्भककाले अर्थात् बाह्यकुम्भककाले अन्तःकुम्भककाले च करणीयः। अवस्थायामस्यां हस्तद्वयं जानुद्वयोपरि रक्षयित्वा चिबुकं कण्ठकूपे संयोजयेत्। अवस्थायामस्यां चिबुकहृदययोर्मध्ये अन्तरालं अङ्गुष्ठचतुष्टस्य अङ्गुष्ठषट्कस्य वा भवेत्। अवस्थायामस्यां वक्षस्थलम् अग्रभागे किञ्चित् प्रसारितं भवेत्। बन्धोऽयं कण्ठस्थानस्य नाडीजालसमूहं बद्ध्वा रक्षयति। बन्धोऽयं जालन्धरबन्धनाम्ना ज्ञायते।

महाबन्धः

(४.) महाबन्धः – बन्धोऽयं बन्धत्रयाणां समन्वयः। बन्धस्यास्य विधिविषये उच्यते यत् वामपादस्य गुल्केन गुदामूलं निरुद्ध्य तद्गुल्कं यत्नेन दक्षिणपादेन सम्पीड्य शनैः शनैः

Scanned with CamScanner

योनिप्रदेशम् आकुञ्चयेत् चालयेत् च तथा जालन्धरबन्धेन प्राणवायुं धारयेत्। महाबन्धोऽयं सर्वबन्धेषु श्रेष्ठोऽस्ति।

महाबन्धस्य विधिविषये मतवैभिन्न्यमवलोक्यते। तेषु प्रथमविधि अनुसारेण कस्मिंश्चित् ध्यानात्मकासने उपविश्य बन्धत्रयमेकबारमेव क्रियते कुम्भकावस्थायाम्। पूर्णतया रेचकं कृत्वा क्रमशः जालन्धरबन्धः, उड्डीयानबन्धः मूलबन्धं च क्रियते। तदनन्तरं स्वचेतना मूलाधार- मणिपुर- विशुद्धिचक्रेषु घूर्णयित्वा यावत् कुम्भकं शक्यते तावत्। तदनन्तरं क्रमशः मूलबन्धम्- उड्डीयानबन्धं जालन्धरबन्धं च परित्यज्य पूरकं कर्त्तव्यः।

अन्यविधि अनुसारेण वामगुल्कं योनिमण्डले दक्षिणगुल्कं च जननेन्द्रियमूले स्थापयेत्। तदनन्तरं वामनासापुटेन चलित- स्वरेणनासापुटेन वा वायुमाकृष्य जालन्धरबन्धः क्रियते। तदनन्तरं मूलद्वारेण वायुम् उपरि आकृष्य मूलबन्धं कुर्यात्। मनः मध्यनाड्यां स्थिरीकृत्य यथाशक्तिः कुम्भकम् कुर्यात्। तदनन्तरं पूरकविपरीतनासिकाया: शनैः शनैः रेचयेत्।

इति

Scanned with CamScanner

गया है कि 'रूपं रूपं मघवान् बोभवीति रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव। महाप्रकाश एव देवता, नान्यः कश्चित्'।

हृदय का स्फुरणस्वभाव ही देवता है— 'भावभेदस्य प्रकाशैकात्म्यपारिशेष्यात्सर्वस्यापि प्रपञ्चस्य एक एव हृदयस्फुरणस्वभावो देवतात्वेनाराध्यः। भावानां बाहुल्योपपादनद्वारा देवतात्वमुन्मीलितम्'।

प्रत्यभिज्ञा में भी गया गया है कि 'चिदात्मैव हि देवोऽन्तःस्थितमिच्छावशाद्बहिः'। निष्कर्ष यह कि 'स्वात्मैव देवता इति निर्बन्धः' (परिमल)।

देवता मन्त्राङ्ग भी है। मन्त्र के नव तत्त्व बताये गये हैं, उनमें देवता भी एक है। कामधेनुतन्त्र के अनुसार देवतत्त्व, प्राणतत्त्व, बिन्दुतत्त्व, ज्ञानतत्त्व, शक्तितत्त्व, योनितत्त्व आदि नव तत्त्व की गये हैं।

शाक्तपरम्परा में देवी एवं श्रीसम्प्रदाय में भगवती त्रिपुरसुन्दरी ही देवता हैं तथा ललिता परदेवता हैं; जैसा कि ललितासहस्रनाम में कहा भी गया है— 'रात्रौ यश्चक्रराज-स्थाम-र्चयेत् परदेवताम्'।

यह ललितास्वरूपा देवता कोई अन्य नहीं, प्रत्युत साधक की स्वयं की आत्मा-मात्र ही है— 'स्वात्मैव ललिता प्रोक्ता मनोज्ञा विश्वविग्रहा'। अपनी आत्मा ही भगवती ललिता हैं। 'देवो भूत्वा देवं यजेत्' कहकर साधक को स्वयं देवता बनकर देवता की उपासना करने का विधान किया गया है; अतः शाक्तसाधना में देवोपासना अद्वैतोपासना ही है।

शाक्तानन्दतरङ्गिणी में कहा गया है कि साधक को ब्राह्म मुहूर्त्त-वेला में उठकर प्रातःकृत्य से निवृत्त होकर भगवती के साथ परम गुरु शिव का ध्यान करना चाहिये। फिर पञ्चभूतमय तत्त्वों द्वारा स्वेष्ट देवता की पूजा करनी चाहिये। फिर गुरु की पूजा करके गुरुमन्त्र का जप करना चाहिये। फिर वाग्भवबीज 'ॐ ऐं' (या अन्य में 'क्लीं') का जप करना चाहिये—

ब्राह्मे मुहूर्त्ते उत्थाय चिन्तयेद्गुरुदैवतम्।
स्वमूर्द्धनि सहस्रारे शिवाख्यपरबिन्दुके।।

अर्थात् रात्रि के दो दण्ड शेष रह जाने पर ब्राह्म मुहूर्त में अपनी मूर्द्धा में शिव-बिन्दु सहस्रार में भगवती पराम्बा एवं भगवान् परम शिवरूप परम गुरु का ध्यान करना चाहिये। 'श्यामारहस्य' में कहा गया है कि पूजाविधान में मानसिक गन्ध-पुष्पादि समर्पित करते हुये ही वाग्भवमन्त्र का जप करना चाहिये— 'मनसा गन्धपुष्पाद्यैः सम्पूज्य वाग्भवं जपेत्'। इष्टदेव की स्तुति करनी चाहिये और 'तेजोरूपं समर्प्याथ स्तवेन तोषयेद् गुरुम्'।

नादबिन्दुयुक्त, अकथादि रेखा वाले, अलक्ष त्रय कोण वाले, सहस्रार महापद्म में स्थित, सृष्टि-स्थिति-लयात्मक परबिन्दु एवं उसकी परमा शक्ति (सार्धत्रिवलयाकारा, कोटिविद्युत्समप्रभा, परम कुण्डली) की पूजा करनी चाहिये, जो कि योनिरूपा, सनातनी

एवं नादात्मिका है— 'नादरूपेण सा देवी योनिरूपा सनातनी'। सहस्रार ही 'शिवपुर' है; अत: वहीं कल्पद्रुमाच्छादित रत्नवेदिका पर नानारत्नोपशोभित पर्यङ्क पर शब्दब्रह्मशरीरी सदाशिव एवं शक्ति की पूजा करनी चाहिये; किन्तु देवता को शब्दस्वरूप में कल्पित करना चाहिये— 'पद्ममध्ये स्थितं देवं निरीहं शब्दरूपवत्'; क्योंकि 'पादयोर्नूपुरं रम्यं शब्दब्रह्ममयं वपु:' कहा गया है। यहीं श्यामा कुण्डलिनी का भी ध्यान करना चाहिये; जैसा कि कहा भी गया है—

ध्यायेत् कुण्डलिनीं देवीं स्वयम्भूलिङ्गसंस्थिताम्।
श्यामां सूक्ष्मां सृष्टिरूपां सृष्टिस्थितिलयात्मिकाम्।
विश्वातीतां ज्ञानरूपां चिन्तयेदूर्ध्वरूपिणीम्।।

जैसे ही वह शिव का मुखपद्म चूमती है और क्षण भर भी रमण करती है, वैसे ही लाक्षा रस की भाँति अमृत का स्राव होने लगता है। इसी अमृत से षट्चक्र के समस्त देवताओं की तृप्तिरूप पूजा करनी चाहिये और परदेवता का भी तर्पण करना चाहिये—

अमृतं जायते देवि ! तत्क्षणात्परमेश्वरि।
तदुद्भवामृतं देवि ! लाक्षारससमोपमम्।।

तेनामृतेन देवेशि ! तर्पयेत् परदेवताम्।
षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्याऽमृतधारया।।

तत्पश्चात् देवी को पुन: मूलाधार चक्र में लाना चाहिये और इसी देवी के आवागमनरूपी इसी यात्रा द्वारा मनोलय करना चाहिये— यातायातक्रमेणैव तत्र कुर्यान्मनोलयम्'।

मूलाधार में कुण्डली का प्रत्यावर्तन करने के बाद उसे सहस्रार में लाना चाहिये तथा शक्ति-शक्तिमान के सामरस्य का चिन्तन करना चाहिये—

रमित्वा शम्भुना सार्धं कुण्डली परदेवता।
मूलाधारान्महेशानि ! सहस्रारे समानयेत्।।

शम्भुगतां परां शक्तिमेकीभावं विचिन्तयेत्।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं तत्र इष्टदेवस्वरूपिणीम्।।

भगवती को मूलाधार से स्वाधिष्ठान, स्वाधिष्ठान से मणिपूर, मणिपूर से अनाहत, अनाहत से आज्ञाचक्र, आज्ञाचक्र से बिन्दु, अर्धेन्दु आदि के यात्रापथ से सहस्रार में लाना चाहिये तथा उन जगन्मयी भुजङ्गरूपिणी देवी पराकुण्डलिनी का षट्चक्रों में ध्यान करना चाहिये। इससे ध्याता साक्षात् ब्रह्ममय हो जाता है; जैसा कि कहा भी है—

षट्चक्रे परमेशानि ! ध्यात्वा जगन्मयीं शिवाम्।
भुजङ्गरूपिणीं देवीं नित्यां कुण्डलिनीं पराम्।।

विषतन्तुमयीं देवीं साक्षादमृतरूपिणीम्।
अव्यक्तरूपिणीं दिव्यां ध्यानगम्यां वरानने।।

गया है। इस सम्बन्ध में सूत्र में उल्लिखित कई पारिभाषिक शब्दों पर यथासम्भव प्रकाश डालना आवश्यक हैं—

सोमसूर्य—भट्टकल्लट ने अपनी वृत्ति में इन दो शब्दों को, व्याख्या करने के विना, अस्पष्ट रूप में ही छोड़ रखा है। ऐसा प्रतीत होता है कि उन्होंने जान-बूझ कर ही ऐसा किया होगा। आगमशास्त्रों में भिन्न भिन्न प्रकार की धारणाओं के आधार पर इस शब्द-युग्म के भिन्न भिन्न अर्थ लगाये गये हैं। कहीं इनसे प्रमेयपद और प्रमाणपद का, कहीं प्राण और अपान का अथवा कहीं शिवकला और जीवकला का अर्थ लिया गया है। शायद भट्टकल्लट ने भी इसी बात को दृष्टि में रखकर, इस शब्द-युग्म को किसी निश्चित अर्थ की परिधि में बांधने के बिना साधकों की रुचि पर ही छोड़ दिया है।

आध्यात्मिक विषयों की चर्चा करते समय अत्यन्त सावधानी से काम लेना आवश्यक है अतः केवल इतना कहा जा सकता है कि प्रस्तुत सूत्र में पूर्व प्रकरण के आधार पर इन दो शब्दों से [1]मनस् एवं प्राण ये ही दो अभिप्राय लेना युक्तिसंगत है। कारण यह कि पूर्ववर्ती सूत्रों में इस सिद्धान्त की स्थापना की गई है कि सामान्य स्पन्द-शक्ति एक ओर से ज्ञानरूपता के द्वारा गुणत्रय पर आधारित अन्तःकरण की वृत्तियों (जिनको साधारण रूप में मनस् या चित्त कहते हैं) और दूसरी ओर क्रियारूपता के द्वारा पांच स्थूल प्राणों के रूप में, पाञ्चभौतिक काया में व्याप्त होकर रहती है। कहना न होगा कि अपान स्वयं भी पांच प्रकार के स्थूल प्राणों में ही अन्तर्भूत हो जाता है। फलतः योगी के लिए, प्राण के साथ मनस् का भी चिदाकाश में लयीकरण परम आवश्यक है। श्रीयुत क्षेमराज ने अपनी व्याख्या में इस शब्द-युग्म का अर्थ [2]प्राण एवं अपान ही लगाया है।

सुषुम्ना मार्ग—आगम शास्त्रों में सुषुम्ना नाडी का प्रधान नाम 'मध्यनाडी' रखा गया है। भट्टकल्लट ने भी अपनी वृत्ति में इसी नाम से इसका उल्लेख किया है। इसके अतिरिक्त इसको 'ब्रह्मनाडी' भी कहते हैं।

इस नाडी को 'मध्य' कहे जाने के दो कारण हैं। एक यह कि मूलरूप में यह नाडी स्वतः संवित्-रूपा ही है और संवित् ही प्रत्येक जड़ अथवा चेतन पदार्थ का 'मध्य' अर्थात् [3]अन्तरतम जीवन है। प्रत्येक प्राणी के शरीर में यही नाडी जीवनी शक्ति का मूलस्रोत है। पहले भी कहा गया है कि संवित् भगवती ही अवरोह-

---

१. चन्द्रसूर्यौ मनःप्राणौ द्वावपि ॥ (स्प० का० वि०, ७६ पृष्ठ)

२. चन्द्रसूर्यौ अपानः प्राणश्चोभावपि ॥ (स्प० वि०, ४२ पृष्ठ)

३. सर्वान्तरतमत्वेन वर्तमानत्वात्······संविदेव भगवती मध्यम् ॥

(प्र० हृ०, १७)

क्रम में सूक्ष्म [1]प्राणना का रूप धारण करके, क्रमशः उत्तरोत्तर स्थूलता को प्राप्त होती हुई, समूचे अस्थिमेदोमय स्थूल शरीर का और, उसमें फैली हुई असंख्य शिराओं के जाल का रूप धारण कर लेती है। [2]स्वयं इन असंख्य नाडियों के जाल के ठीक मध्य में ब्रह्मरन्ध्र से लेकर मूलाधार तक प्रधान प्राणशक्तिरूपा सुषुम्नानाडी के रूप में अवस्थित रहती है। शिराजाल के ठीक मध्य में इसका अवस्थित रहना ही दूसरा कारण है जिसके लिये इसको 'मध्य' की संज्ञा दी गयी है। शिराजाल के [3]मध्य में यह ठीक उसी प्रकार ऊपर से नीचे तक अवस्थित रहती है जिस प्रकार पलाश के पत्ते के ठीक बीचोंबीच एक प्रधान शिरा ऊपर से नीचे तक अवस्थित रहती है।

मध्यनाडी के आकार-प्रकार के विषय में अनुभवी व्यक्तियों का कथन है कि यह नाडी [4]मृणाल के तन्तु के समान अत्यन्त सूक्ष्म है। इसके अन्तराल में [5]शून्य अवकाश की वर्तमानता है और उसी को सूत्रकार ने 'महान-व्योम' की संज्ञा के द्वारा अभिव्यक्त किया है। यह अन्तरालवर्ती अवकाश अपरिमित चैतन्यरूप होने के कारण 'चिदाकाश' कहलाता है। इसी महान व्योम से [6]प्राणशक्ति का निकास होता रहता है और प्राणशक्ति पर ही विश्व के सारे चेतन पदार्थों का जीवन निर्भर रहता है। फलतः मध्यनाडी ही शरीर की वह प्रधान नाडी है जहाँ से शरीर के रोम रोम को चेतना वितीर्ण होती है; [7]जहाँ से सारी मानसिक वृत्तियाँ उदित होती हैं और जिसमें अन्ततोगत्वा लय भी होती हैं।

साधारण जीवभाव की अवस्था में किसी भी जीवधारी को इस नाडी की वर्तमानता अथवा इसकी मौलिक स्पन्दना का आभास नहीं मिल सकता है। केवल योगीजनों को ही प्राणाभ्यास की प्रक्रिया के द्वारा इसके महत्व की अनुभूति हो जाती है।

ऊर्ध्व मार्ग—साधारण रूप में इस शब्द का अर्थ उत्कृष्ट-मार्ग है और आगम-शास्त्रों में उत्कृष्ट मार्ग से उदान वायु के मध्यनाडी रूप मार्ग का अभिप्राय लिया

---

१. सा तु मायादशायां……प्राणशक्तिभूमिं स्वीकृत्य, अवरोहक्रमेण बुद्धिदेहादि-भुवम् अधिशयाना नाडीसहस्रसरणिम् अनुसृता। (प्र० हृ०, १७)
२. तत्रापि च पलाशपर्णमध्यशाखान्यायेन आब्रह्मरन्ध्राद् अधोवक्त्रपर्यन्तं प्राण-शक्तिमध्यनाडीरूपतया प्राधान्येन स्थिता। (तदेव)
३. मध्यनाडी मध्यसंस्था। (वि० भै०, ३५)
४. सूक्ष्मत्वात् मृणालसूत्रतुल्यरूपया। (तदेव)
५. मध्यनाड्यामन्तश्चिदात्मकं शून्यमेवास्ति। (तदेव)
६. तस्मात् (शून्यात्) प्राणशक्तिर्निःसरति। (तदेव)
७. तत एव सर्ववृत्तीनामुदयात् तत्रैव च विश्रामात्। (प्र० हृ०, १७)

जाता है । साधारण जीवधारियों में, प्राण एवं अपान की प्रवहमानता का मार्ग, मध्यनाडी के बायें और दायें पार्श्वों में अवस्थित दो अन्य नाडियाँ हैं । इस अवस्था में प्राणापान की प्रवहमानता के लिये सुषुम्ना का मार्ग बिल्कुल बन्द रहता है । योग की प्रक्रिया के द्वारा प्राण एवं अपान का छेदन करने से अर्थात् दोनों के बहिर्मुखीन संचार को रोक कर दोनों को हृत्-मंडल में ही अवस्थित करने से, ये उदानवायु का रूप धारण करके, सुषुम्नामार्ग अर्थात् ऊर्ध्वमार्ग से [२]ऊर्ध्वसंचार करने लगते हैं । प्राणापान के ऊर्ध्वसंचार की अवस्था पर पहुँचे हुये योगी के अन्तस् में विद्यमान भेद-भावना स्वयं ही पिघल कर अभेद-भावना के रूप में उदित हो जाती है क्योंकि प्राणापान का ऊर्ध्वसंचार तुर्यारूप शाक्तभूमिका का समावेश हो जाने पर ही होने लगता है ।

सूत्र २५ में मूढ़ और प्रबुद्ध व्यक्तियों की समाधिकालीन अनुभूति के अन्तर को स्पष्ट किया गया है । इस सम्बन्ध में पहले ही सूत्र १२ से सूत्र २० तक के विवरणों में पर्याप्त प्रकाश डाला जा चुका है अतः यहां पर फिर से उन्हीं बातों को दोहराना पिष्टपेषण ही होगा ।। २३, २४, २५ ।।

इति श्रीकल्लटाचार्यविरचितायां स्पन्दकारिकवृत्तौ 'स्वरूपस्पन्दः'
नामा प्रथमो निःष्यन्दः ।। १ ।।

श्रीकल्लटाचार्य के द्वारा विरचित स्पन्दकारिका वृत्ति का 'स्वरूपस्पन्द'
नामक पहला निःष्यन्द समाप्त हुआ ।। १ ।।

---

२. द्रष्टव्य, ईश्वरप्रत्यभिज्ञा (३.२.१६.२०)

IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882
INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)
An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योग उपनिषदो में बंध एवं उनकी वैज्ञानिक विवेचना

नेहा रानी सैनी [1], रुद्रदीप गौतम [2] , धवल प्रजापति [3]
[1] शोधकर्ता, देव संस्कृति विश्वविद्यालय
[2] स्नात्कोत्तर, देव संस्कृति विश्वविद्यालय
[3] स्नात्कोत्तर, देव संस्कृति विश्वविद्यालय

सारांश:-

योग की प्राचीन परंपरा में बंधो की बड़ी महत्ता हैं। यौगिक मुद्राओं के नाम से अनेकानेक वर्णनो में बंधों की सम्मिलिता उनकी महत्ता की ओर दर्शाती है, परंतु बंधों का सीधा वर्णन ना होने के कारण उनकी उपयोगिता के विषय में स्पष्टता प्राप्त नहीं होती। कई अध्ययनों से जाना गया है कि बंधों का विशिष्ट प्रयोग कुंडलिनी जागरण में किया जाता है। इसके अतिरिक्त भी प्राणों को विशिष्ट प्रकार से उपयोग में लेने के लिए एवं ग्रंथि भेदन में भी बंधों का प्रयोग किया जाता है परंतु इसकी भी वैज्ञानिक आधार पर व्याख्या कम ही देखने को मिलती है। इस अध्ययन में हमने बंध एवं उनकी उपयोगिता एवं उनके वैज्ञानिक आधारों को समझने का प्रयत्न किया ताकि भविष्य में यह वैज्ञानिक व्याख्या अन्य चिकित्सीय शोध कार्यों में उपयोगी हो सके ।

कुंजी शब्द:-

बंध, कुंडलिनी, विद्युत, प्राण, तंत्रिका आवेग, ग्रंथि

परिचय:-

योग भारत की प्राचीन परंपरा है, जो कि सदियों पुरानी है। भारतीय ग्रंथों जैसे वेद, उपनिषद इत्यादि योग को कहीं ना कहीं अनेकानेक प्रकार से कहते आये हैं। यौगिक विषयों में पतंजलि योग दर्शन अधिक प्रामाणिक ग्रंथ माना जाता है। यों तो योग के कई मार्ग है जैसे मंत्रयोग, राजयोग, लययोग आदि परंतु पतंजलि योग दर्शन में योग को सूत्र बद्ध तरीके से महर्षि पतंजलि ने प्रस्तुत किया एवं अष्टांग योग को साधन रूप बताया। योगसूत्र की भांति ही योग उपनिषद भी योग विषय के प्रमाणिक ग्रंथ है। शोधों के अनुसार योग उपनिषदों की संख्या 20 बताई जाती है। योग उपनिषदों में मुख्य रूप से योग के प्रकार, आसन, प्राणायाम नाद, कुंडलिनी आदि के विषय का वर्णन मिलता है।[(1)] योग उपनिषदों का समय

पता लगा पाना वास्तव में मुश्किल है परंतु मैं Mahony के अनुसार योग उपनिषदों का समय 100 B.C. से 1100 A.D. के बीच में रहा होगा ।[2] Gavin Flood के अनुसार योग उपनिषदों का समय 100 B.CE. से 300 C.E. के मध्य रहा होगा। [3] Jams Mallinson के अनुसार 18 वीं शताब्दी में हठयोग के उदय के बाद योग उपनिषदों में पुन: परिवर्तन किया गया एवं उसमें नाथ संप्रदाय की विचारधारा को शामिल किया गया। [4] जनसामान्य में अपनी सरलता के कारण हठयोग का प्रचलन अधिक रहा। हठयोग के मुख्य अंगो में आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध, नादानुसंधान, ध्यान, समाधि इत्यादि विषय सम्मिलित हैं।इसी क्रम में योग उपनिषदों एवं अन्य हठ योगिक ग्रंथों में मुद्राओं का विशेष महत्व रहा है। संभवतया: अन्नमय कोश के ऊपर प्राणमय एवं मनोमय कोश पर कार्य करने एवं प्रभाव डालने की क्षमता मुद्रा एवं बंधों को विशिष्ट बनाती है। योग चूड़ामणि उपनिषद में कहा गया है कि [5] -

महामुद्रा नभोमुद्रा ओड्याणं च जलंधरम्।।
मूलबंध च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम्।।

योगिक बंध: एक सामान्य परिचय -

'बंध' शब्द का अर्थ संस्कृत शब्दकोष में है- बांधना, बंधन डालना, पाशश्रृंखला पकड़ना, बंदी बनाना, कैद करना, निवेश करना, रोकना, निग्रह करना, मूंदना, अवरुद्ध करना, घनीभूत होना, ताला लगाना।

सामान्य क्रम में बंध का अर्थ 'नदी पर बांध बनाना, सेतु बनाने या सागर पर पुल बनाने के भाव से लिया जा सकता है। बंध की व्याख्या भवसागर या संसारिक अस्तित्व को पार करने, ज्ञान सिंधु के दूसरे तट पर पहुंचने, मुक्ति के साधन एवं स्वस्फूर्त रचनात्मकता के रूप में भी की जा सकती है। [6] बंधों का मूल उद्देश्य प्राणों को शरीर के विशेष हिस्सों में बांधकर, उसके प्रवाह को सुषुम्ना नाड़ी की ओर करना व कुंडलिनी जागरण में सहायता करना है। [7] स्वामी स्वात्माराम ने कुंभक की अवधि में बंधों को अनिवार्य माना है बिना बंध के कुंभक का अभ्यास होना ही नहीं चाहिए। इसी के लिए स्वात्माराम ने हठप्रदीपिका में कहा है [8]-

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिध:।।
कुंभकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानक:।।

अर्थात पूरक के अंत में जालंधर नामक बंध करना चाहिए और कुंभक के अंत में तथा रेचक के आरंभ में उड्डियान नामक बंध को करना चाहिए।

बंध का अर्थ होता है बांधना, संकोच करना या रोकना अर्थात् इस क्रिया द्वारा शरीर के किसी अंग विशेष को बांधकर वहां से आने जाने वाले संवेदनाओं को रोककर, लक्ष्य विशेष की ओर भेजना 'बंध' है। बंध शारीरिक अभ्यास है परंतु अभ्यासी के संपूर्ण शरीर में व्याप्त विचारों एवं आत्मिक तरंगों में प्रवेश कर ये चक्रों पर सूक्ष्म प्रभाव डालते हैं। सुषम्ना नाड़ी में प्राण के स्वतंत्र प्रवाह में अवरोध उत्पन्न करने वाली ब्रह्म ग्रंथि, विष्णुग्रंथि तथा रुद्र ग्रंथि इस अभ्यास से खुल जाती है। इस प्रकार बंधों से आध्यात्मिक शक्ति उत्पन्न होती है। बंधों से आंतरिक अंगों की मालिश होती है तथा रक्त का जमाव

दूर होता है। यह अंग विशेष से संबंधित नाड़ियों के कार्यों को नियमित करता है। परिणामत: शारीरिक कार्य एवं स्वास्थ्य की उन्नति होती है। (9)

बंधो का वर्गीकरण -

सामान्यतया यौगिक ग्रंथों में योग के तीन बंधों का उल्लेख मिलता है। इसके अतिरिक्त एक अन्य बंध महाबंध जो कि उपरोक्त तीनों के संयोजन द्वारा लगाया जाता है।बंधों का उल्लेख करते हुए योगकुंडल्योपनिषदों में कहा है (10) -

प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिध:।।
जालंधरस्तृतीयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते ।।

इस प्रकार सामान्यतया बंधों के तीन प्रकार हैं -

१. मूलबंध
२. उड्डीयान बन्ध
३. जालन्धर बंध

परंतु कहीं-कहीं जैसे कि शिव संहिता, घेरण्ड संहिता, हठप्रदीपिका आदि में उल्लेखित मुद्राओं के साथ बंधों का वर्णन भी मिलता है, जिसमें चार बंधों की बात कही गई है। शिव संहिता के श्लोक के अनुसार बंध इस प्रकार है -

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी।
जालन्धरो मूलबन्धो विपरीतकृतस्तथा।।
उड्डानं चैव वज्रोली दशगं शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम्।।
(शिव संहिता ४.२४-२५)

10 प्रकार की योग मुद्राएं इस प्रकार कही गई है महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, जालंधर, मूलबंध, विपरीतकरणी, उड्डीयान बंध, वज्रोली, और शक्तिचालिनी । (11)

मूलबंध : -

योग बंधों में प्रथम प्रकार का बंध है। मूलाधार के शक्ति केंद्र पर दबाव डालने के कारण अथवा मूलाधार क्षेत्र में प्रभाव डालने के कारण इसे मूलबंध कहा गया। मूल शब्द का अर्थ है- तल, नीचे की ओर रहने वाला आधारभूत या आखिरी प्रदेश। बंद याने बांधना अर्थात नीचे की ओर रहने वाले आधारभूत प्रदेश को बांधे रखना।

"अध: प्रदेशादाकुंचन मिती मूलबंध:।।"

अर्थात, अध: प्रदेश (गुदा) का आकुंचन करना मूलबंध कहलाता है। (12)

मूलबंध को करने की विधि-

योग चूड़ामणि उपनिषद के अनुसार-

"पार्ष्णिघातेन संपीड्य योनिमाकुच्चयेद्दृढम्।।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते।। "

अर्थात्, एडी से दबाव डालकर योनि (सीवन) स्थान को को पीड़ित करते हुए दृढ़तापूर्वक संकुचित करें, अपान वायु को पर को ऊपर ओर खींचने की इस प्रक्रिया को मूलबंध कहा जाता है। (13)

ध्यानबिंदु उपनिषद् के अनुसार-

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुच्चयेद्गुदम्।।
अपानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोड्मुच्यते।।

अर्थात्, एड़ी भाग से योनि स्थान को दबाकर मलद्वार को संकुचित करें और अपान वायु को उर्ध्व की ओर खींचे इस क्रिया को मूलबंध कहा गया है।(14)

योगकुंडल्योपनिषद के अनुसार-

अधोगतिमपानं वै उर्ध्वगं कुरुते बलात्।।
आकुच्चनेन तो प्राहुर्मूलबन्धोड्मुच्यते।।

अर्थात्, शरीर के अधोभाग में विचरण करने वाले अपान वायु को गुदा को संकुचित करके बलपूर्वक ऊपर उठाने की प्रक्रिया को मूलबंध कहते हैं। (15)

योगतत्वोपनिषद् के अनुसार-

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य योनिबन्धोड्मुच्यते।।
प्राणापानो नादबिंदू मूलबन्धेन चेकताम् ।।

अर्थात्, एडी से योनि स्थान को ठीक प्रकार से दबाकर अंदर की ओर खींचे और इस प्रकार अपान को उर्ध्व की ओर उठाएं यह योनि बंध कहलाता है। इस क्रिया द्वारा प्राण, अपान, नाद और बिंदु में मूलबंध के द्वारा एकता प्राप्त होती है। (16)

मूलबंध से संबंधित मांसपेशियां-

जैसा कि सभी विधियों में बताया गया है मूलबंध गुदाद्वार का संकोचन करके किया जाता है अतः इसमें वे मांसपेशियां कार्य करती है जो गुदा को ऊपर की ओर उठाने मैं सहयोगी हो। इस में काम आने वाली मांसपेशी का नाम Pubococcygeal muscles हैं। (17)

मूलबंध से होने वाले लाभ-

1.अपान वायु ऊर्ध्वगमन करके जब वह्निमण्डल से योग करता है , उस समय वायु से आहत होकर अग्नि बहुत तेज हो जाती है । तत्पश्चात् उष्ण स्वरूप वाले प्राण में अग्नि और अपान के मिल जाने पर , उसके प्रभाव से देहजन्य विकार जल जाते हैं । (इसके बाद) उस अग्नि से तप्त होकर सुप्त कुण्डलिनी जाग्रत होकर प्रताड़ित की हुई सर्पिणी के समान फुंकारती हुई सीधी हो जाती है । उस समय यह अग्नि (कुण्डलिनी) विवर में प्रवेश करने की तरह सुषुम्ना नाड़ी के भीतर प्रवेश कर जाती है , इसलिए इस मूलबन्ध का अभ्यास योगियों को सदैव करते रहना चाहिए । (18)

2.इस प्रकार (मूलबंध के द्वारा) प्राण और अपान को एक में मिलाया जाता है. इससे मल - मूत्र कम हो जाता है । इस प्रकार मूलबन्ध का अभ्यास करने से वृद्ध भी युवा हो जाता है । (19)

3. सतत मूलबन्ध का अभ्यास करने से अपान और प्राण में एकीकरण होता है, मल - मूत्र के क्षीण हो जाने पर बूढ़ा व्यक्ति भी जवान हो जाता है। (20)

4.प्राण, अपान, नाद और बिंदु में मूलबंध के द्वारा एकता प्राप्त होती है। (21)

उड्डीयान बन्ध-

' उड्ड ' का अर्थ- ऊपर उठना या उठाना । ' यान ' का अर्थ वाहन या जिस पर सवारी किया जाए

' बंध ' का अर्थ शरीर के किसी विशिष्ट अंग का संकोचन ।

अर्थात् इसमें किए जाने वाले योगाभ्यास उदर प्रदेश के संकोचन द्वारा प्राण शक्ति (Special Force) को ऊपर (सुषुम्ना मार्ग में) उठाने में सहायता करते हैं । (22)

उड्डीयान बन्ध करने की विधि-

ध्यानबिंदु उपनिषद के अनुसार-

उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः ॥

उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते । उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ॥

उड्डियाणोड्प्ययं बन्धो मृत्युमातड्गकेसरी। बन्धाति हि शिरोजातमधोगामिनभोजलम् ।

अर्थात्, जिस प्रकार बिना थका महा पक्षी उड़ने की क्रिया करता है , उसी प्रकार पेट की पश्चिम 'ताण' क्रिया (पेट को पीछे की और सिकोड़ने) के साथ नाभि को ऊपर की ओर खींचना चाहिए।

उदरात्पश्चिमं ताणमधोनाभेर्निगद्यते । ओड्याणमुदरे बन्धस्तत्र बन्धो विधीयते ॥

अर्थात्, पेट को नाभि के नीचे तानना अर्थात् खींचना पश्चिमोत्तान कहलाता है । वहीं पेट में यह उड्डियान बंध भी किया जाता है । (23)

योगकुंडल्योपनिषद् के अनुसार-

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः । बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूडीयते यतः । तस्मादुड्डीयणाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः । सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दढम् । गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् । पश्चिमं ताणमुदरे धारयेद्धृदये गले ।

शनैः शनैर्यदा प्राणस्तुन्दसन्धिं निगच्छति । तुन्ददोषं विनिर्धूय कर्तव्यं सततं शनैः।

अर्थात्, कुम्भक करके जब रेचक करते हैं , उससे पहले उड्डियान बन्ध किया जाता है , जिसके करने से यह प्राण सुषुम्रा नाड़ी के भीतर ऊर्ध्वगमन करता है इसीलिए योगीजनों द्वारा यह ' उड्डीयाण ' कहलाता है। इसके लिए वज्रासन में बैठकर पैरों पर दोनों हाथों को दृढ़ता पूर्वक रखे । जहाँ गुल्फ (टखना) रखा जाता उसके समीपस्थ कन्द को दबाते हुए , पेट को ऊपर की ओर खींचते हुए , गला एवं हृदय को भी तनाव देते हुए खींचना चाहिए , इस प्रकार प्राण धीरे - धीरे पेट की सन्धियों में प्रवेश कर जाता है , इससे पेट के समस्त विकार दूर हो जाते हैं । इसलिए क्रिया को निरन्तर करते रहना चाहिए । [24]

योगतत्वोपनिषद् के अनुसार-

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते। उड्यानाख्यो हि बन्धोऽयं

जिस बंध के माध्यम सेप्राण सुषुम्ना में उठ जाता है । उसे योगी लोग उड्डियान बंध कहते हैं।[25]

उड्डीयान बंध में संबंधित मांसपेशियां-[26]

उड्डीयान बंध को करने के लिए अपने उदर को पीछे की ओर खींचना होता है अपने उदर की मांसपेशियों को पीछे की ओर खींचने के लिए निम्न मांसपेशियों का प्रयोग होता है-

1.psoas minor

2.psoas major

3.iliacus muscle

उड्डीयान बन्ध से होने वाले लाभ-

1.यह उड्डीयान बंध मृत्यु के निमित्त उसी तरह है जैसे गजराज के लिए सिंह निमित्त बनता है। [27]

2.महापक्षी (गिद्ध आदि) जिस प्रकार विश्राम के लिए (आकाश में अत्यधिक ऊँचे) उड़ते हैं , उसी तरह उड्डियान बन्ध का अभ्यास मृत्यु रूपी हाथी को पछाड़ने के लिए सिंह के समान है । (बड़े पक्षियों को एक विशेष प्रकार से उड़ने में विश्राम प्राप्त होता है , जिससे उन्हें शक्ति प्राप्त हो जाती है) [28]

3. इससे प्राण धीरे-धीरे पेट की संधि में प्रवेश करता है, इससे पेट के समस्त विकार दूर हो जाते हैं इसके अतिरिक्त इसके करने से प्राण सुषुम्ना नाड़ी के भीतर उर्ध्व गमन करता है। [29]

4. षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः अर्थात् छः माह में मृत्यु को जीत लेता है , इसमें संशय नहीं [30]

5. समग्राद् बंधनाद्धयतदुड्डीयानं विशिष्यते । अर्थात्, सभी बंधों में उड्डियान बंध श्रेष्ठ है। [31]

जालंधर बंध-

योग परम्परा में जालंधर नाम का उद्गम इस प्रकार माना गया है ।

' जालं ' का अर्थ मस्तिष्क और ग्रीवागत नाड़ियों का समूह

' धर ' का अर्थ ऊपरी खिंचाव ।

(इसका अर्थ हुआ ; मस्तिष्क और ग्रीवागत नाड़ी समूह का ऊपरी खिंचाव तथा बंध का अर्थ , बाँध देना) [32]

जालंधर बंध करने की विधि-

योगतत्वोपनिषद् के अनुसार-

बन्धो जालंधराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी।

अर्थात्, कण्ठ को संकुचित करके (ठोड़ी को) दृढ़तापूर्वक वक्ष पर स्थापित करना ही जालन्धर बन्ध कहलाता है । जो मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह के समान होता है।[33]

योगकुंडल्योपनिषद के अनुसार-

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः, कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः ॥

अर्थात् , पूरक के अन्त में वायु को रोकने के लिए कंठ संकोचन क्रिया करते हैं जिसे जालंधर बंध कहते हैं।[34]

योगचूड़ामणि उपनिषद के अनुसार-

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे।।

अर्थात्, जालंधर बंध में सामने की ओर सिर झुकाकर गले से नीचे ठोड़ी को हृदय से स्पर्श कराना होता हैं।[35]

ध्यानबिंदु उपनिषद् के अनुसार-

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे।।

अर्थात्, जालंधर बंध करते समय कंठ को सिकोड़ा जाता है एवं ठुड्डी को हृदय से लगाया जाता है।[36]

जालंधर बंध में संबंधित मांसपेशियां-

जैसा की विधि में जाना गया जालंधर बंध लगाते समय हमें अपनी ठुड्डी को हृदय प्रदेश पर लगाना होता है, इस क्रिया को करने के लिए हमें अपने सिर को नीचे की ओर झुकाना होता है परंतु साथ में हमें अपनी छाती को भी ऊपर की ओर उठाना होता है। इन दोनों क्रियाओं में जिसमें हमें अपनी रिब केज को ऊपर उठाना होता है और गर्दन को नीचे झुकाना होता उसमें निम्न मांसपेशियां उपयोग में आती है [37]-

1.Splenius capitis

2.Splenius cervicis

3.Upper trapezius

4.Suboccipitals

5.Pectoralis minor

6.Sternocleidomastoids

7.Anterior scalenes

8.Erector spinae

9.Rectus abdominis

जालंधर बंध से होने वाले लाभ-

1.जालंधर बंध से वायु की गति रुक जाती है और अमृत के अग्नि में गिरने की संभावना नहीं रहती। [38]

2.जो शरीर में नीचे की ओर प्रवाहमान आकाश जल को शिरोभाग में रोककर रखता है, उसे जालंधर बंध कहते हैं यह दुखों और कष्टों का नाश कर देता है। इससे अमृत ना तो अग्नि की ओर गिरता है और ना हीना वायु की ओर गमन करता है,स्थिर हो जाता है। [39]

3."बन्धो जालंधराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी" अर्थात्, कण्ठ को संकुचित करके (ठोड़ी को) दृढ़तापूर्वक वक्ष पर स्थापित करना ही जालन्धर बन्ध कहलाता है । जो मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह के समान है।[40]

4. "जरामृत्यु विनाशकः"

अर्थात्, यह बुढ़ापा और मृत्यु को दूर करता है । [41]

5."कण्ठदुःखौघनाशन :"

अर्थात्, इससे गले की समस्त बीमारियाँ दूर हो जाती हैं । (ह.प्र .3 / 71) [42]

6."न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति" अर्थात्, इससे सोमस्राव जठराग्नि में नहीं गिरता है और वायु का भी प्रकोप नहीं होता है । [43]

7."षोडशाधारबंधनम् "

अर्थात्, इससे सोलह आधारों का नियन्त्रण हो जाता है । (ह.प्र .3 / 71,घे.सं. 3/10) [44]

8."जालन्धरमहामुद्रामृत्योश्च क्षयकारिणी ।" अर्थात्, जालन्धर बंध नाम की महामुद्रा मृत्यु को भी जीत लेती है । (घे.सं. 3/11) [45]

9."अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् । ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥"

अर्थात्, इस क्रिया से प्राण लय (ब्रह्मरन्ध्र) को प्राप्त होता है । तब इससे मृत्यु , बुढ़ापा आदि रोग नहीं होते हैं । [46]

महाबंध मुद्रा-

योगियों द्वारा वर्णित 10 मुद्राओं में महाबंध मुद्रा द्वितीय मुद्रा है इसके विषय में घेरण्ड संहिता में लिखा गया हैं-

महाबन्धः परो बन्धो जरामरण नाशनः।।

अर्थात यह महाबंध सभी मुद्राओं में श्रेष्ठ तथा जरा-मरण नाशक है।(47)

महाबंध मुद्रा करने की विधि-

बाएं पांव की एड़ी से पायुमूल को निरुद्ध करके दाएं पांव से प्रयत्नपूर्वक बाई एडी को दबाएं और धीरे-धीरे गुह्यदेश का चालन करें और फिर शनै: शनै: ही संकुचित करें तथा जालंधर बंध द्वारा प्राणवायु को धारण करें इसे महाबंध कहते हैं।

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढ़म्।। निष्पीड्य योनिमाकुच्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ।।

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः । सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ।। मतमत्र तु केषाञ्चित् कण्ठबन्धं विवर्जयेत् । राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धः शस्तो भवेदिति।।

अर्थात्, बाएं पांव की एड़ी को सिवनी प्रदेश में लगाये और दायें पांव को बाएं पैर की गंगा जंघा पर रखें, इसके बाद पूरक करके चिबुक को हृदय प्रदेश से लगाकर योनि स्थान का आकुंचन करें अर्थात जालंधर एवं मूल दोनों बंध लगाए एवं साथ ही मन को सुष्मुना में लगाएं। यथाशक्ति कुंभक करने के बाद वायु को बाहर निकाल कर इसी अभ्यास को दाई ओर से करें।

मतांतर के कारण कुछ लोगों का मत है कि जालंधर बंध ना लगाकर जीह्वा को दांतो के आगे लगाना चाहिए। (48)

महाबंध के लाभ-

1.यह बंध सभी मुद्राओं में श्रेष्ठ तथा जरा मरण नाशक हैं इस बंध के प्रसाद से सभी इच्छाएं पूर्ण होती है।

2. महाबंध के प्रयोग से सभी नाड़ियों में प्राण की गति रुक जाती है और महान् सिद्धियों की प्राप्ति होती है।

3. यह मुद्रा मृत्यु रूपी पाश के महाबंधन से मुक्ति दिलाती है एवं तीनों नदियों के संगम प्रयाग को धारण करती है और भृकुटियों के मध्य अर्थात् आज्ञा चक्र पर अवस्थित भगवान शिव के स्थान केदारधाम को भी प्राप्त करवाती है।

बंधों का वास्तविक स्वरूप-

योग में विभिन्न प्रकार की क्रियाएं आत्मोन्नति के लिए दी गई है बंध भी उनमें से एक हैं। बंधों का प्रयोग प्राणायाम के लिए किया जाता है इसके अतिरिक्त कई आसनों में भी बंधों का प्रयोग किया जाता है। बंध का सामान्य अर्थ है बांधना परंतु यहां किसको बांधने की बात हो रही है इसे स्पष्ट करना आवश्यक हो जाता हैं। योग में प्राण को सर्वाधिक महत्व दिया गया है इसके अतिरिक्त प्राण एवं अपान की एकता को ही योग की संज्ञा दी गई है।(49) प्राण की हि साधनाएं योग में व अन्य प्रकार की आध्यात्मिक गतिविधियों में की जाती है। प्राण को सामान्यत: 2 रूपों में जाना जाता है-

१. प्राणवायु

२. प्राण ऊर्जा

प्राणवायु शरीर में स्थित 10 प्रकार की 5 मुख्य व 5 उपमुख्य वायु है, जिसकी गति के द्वारा शरीर में विभिन्न जैविक क्रियाओं का नियमन होता है। इसके अतिरिक्त प्राण ऊर्जा को जीवन ऊर्जा भी कहा जाता है, इसी के कारण मनुष्यों में जीवन स्थित है। प्राण ऊर्जा ही शरीर में प्राण वायु का नियमन करती है। सभी यौगिक गतिविधियां शरीर में स्थित प्राण ऊर्जा को बढ़ाकर उसकी सहायता से आध्यात्मिक उन्नति करने के लिए होती हैं। श्वास प्रश्वास के माध्यम से प्राण को शरीर के भीतर और बाहर लिया जाता है परंतु प्राण को शरीर में थामे रखना अधिक आवश्यक होता है, इसी कारण सभी योगियों ने कुंभक को अधिक महत्वता दी है। शरीर के भीतर प्राणों को किसी विशेष स्थान पर बांधने के लिए बंधों का प्रयोग किया जाता है।इस प्रकार से प्राणों को रोकने के कारण अर्थात कुंभक की क्षमता बढ़ाने के कारण बंधों का विशेष महत्व रहा है एवं यही बंधों कवास वास्तविक कार्य व स्वरूप है।

बंधों की वैज्ञानिकता:-

जैसा कि हम जानते हैं कि बंधों का मुख्य कार्य शरीर में प्राण के प्रवाह को रोकना अर्थात् प्राण को धारण करना है। प्राणवायु वास्तव में शरीर में कार्य करने वाले वायु है। वायु एक तरल पदार्थ होने के कारण दाब डालना इसका एक मुख्य गुण है। शरीर के विभिन्न हिस्सों पर वायु दाब डालती है जिसके कारण कई प्रकार की गतियां संभव हो पाती है जैसा कि हम जानते हैं भौतिक विज्ञान के नियमों के अनुसार [(50)]:-

दाब = बल / क्षेत्रफल

अर्थात किसी का क्षेत्रफल पर लगने वाले बल को दाब कहते हैं। इस प्रकार से विभिन्न प्रकार की वायु जिन्हें प्राण वायु कहा जाता है शरीर में विभिन्न स्थानों पर दाब बनाती है जिससे एक बल की उत्पत्ति होती है जो शरीर में हो सकने वाले कार्यों के नियमन में सहयोगी होती है।

यह बल सिर्फ मांसपेशी बल्कि रूप में कार्य नहीं करता यह बल तंत्रिका आवेग के रूप में कार्य करता है एवं इस बल के मानदंड के अनुसार शरीर में न्यूरॉन्स विद्युत को उत्पन्न करते हैं। ओम के नियम के अनुसार [(51)] :-

$V = IR$

अर्थात विभांतर वह बल है जो कि किसी धनात्मक आवेश को विद्युत क्षेत्र में एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने में लगाया गया है यही बल प्राण वायु द्वारा लगाए गए दाब से उत्पन्न हुआ था। इसी बल की मात्रा पर शरीर में हो सकने वाली विद्युत धारा का मान निर्भर करता है। जितना अधिक दाब होगा उतनी अधिक विद्युत धारा शरीर में प्रवाहित होगी। इसलिए बंध का प्रयोग करने से शरीर में कुंभक और कुंभक के माध्यम से शरीर में दबाव को बढ़ाया जाता है।

अधिक मात्रा में जब विद्युत धारा उत्पन्न होती है तो विद्युत चुंबकीय स्वप्रेरण के कारण विद्युत क्षेत्र के चारों ओर एक चुंबकीय क्षेत्र उत्पन्न हो जाता है यह चुंबकीय क्षेत्र एक विशिष्ट प्रकार का बल है जो जीवन को चलाने के अतिरिक्त अनेक कई कार्यों में भी सहयोगी है इसी विद्युत चुंबकीय क्षेत्र को प्राण कहा जाता है। चुंबकीय क्षेत्र सृष्टि के प्रारंभ में सृष्टि की उत्पत्ति का कारण बना था एवं इसके अतिरिक्त भी धरती के चारों ओर स्थित चुंबकीय क्षेत्र धरती पर जीवन की संभावना का कारण है। इसी प्रकार मनुष्य के चारों ओर स्थित यह विद्युत चुंबकीय क्षेत्र मनुष्य के जीवन की उत्पत्ति का कारण रहा है।

बंध एवं कुंडलिनी जागरण:-

हठयोग का प्रमुख उद्देश्य शरीर में नीचले चक्रों में सोई हुई कुंडलीनी को जगा कर उसे सहस्त्रार तक पहुंचाना है। कुंडलिनी का सहस्त्रार में स्थित शिव से मिलन होने पर साधक को परम समाधि की स्थिति प्राप्त होती हैं। इसी स्थिति को मुक्ति कहा जाता है, क्योंकि साधक प्रकृति की स्थिति को जानकर उसके नियमों से मुक्त हो जाता है। हठयोग के लगभग सभी ग्रंथों में कुंडलिनी जागरण के लिए बंधों की विशेष महत्ता बताई है उड्डीयान बंध के लिए तो विशेष प्रकार से कहा गया है कि इसके प्रयोग द्वारा कुंडलिनी अथवा प्राण सुष्मुना मार्ग में प्रविष्ट होता है। इसके अतिरिक्त भी मूलबंध की व्याख्या में कहा गया है कि मूलबंध के प्रयोग से मूलाधार पर सोई हुई कुंडलिनी जाग जाती है एवं सुष्मुना मार्ग में प्रविष्ट हो जाती है।

मूलबंध के प्रयोग से ऊर्जा ब्रह्म ग्रंथि को भेदती हुई ऊपर उठती है एवं उड्डीयान बंध के प्रयोग से ऊर्जा विष्णु ग्रंथि का आवेदन करती है। अंत में जालंधर बंध के प्रयोग से ऊर्जा रूद्र ग्रंथि का भेदन कर आज्ञा चक्र में प्रवेश करती है जहां उसे आत्म स्वरूप के दर्शन होते हैं। वास्तव में बंधों के प्रयोग से एक विशिष्ट प्रकार का दबाव शरीर में उत्पन्न होता है जो कि विद्युत शक्ति को ऊपर की ओर प्रेरित करता है। मस्तिष्क की ओर विद्युत चुंबकीय क्षेत्र के बढ़ने पर एक विशिष्ट स्थिति प्राप्त होती है जिसको समाधि कहा जाता है क्योंकि मस्तिष्क की ऊर्जाएं उस स्थिति में अधिक होती है।

निष्कर्ष:-हठयोग में बतलाए गए बंध वास्तव में प्राणों को विशिष्ट स्थिति में बांधने के लिए प्रयोग में लिए जाते हैं। मुद्रा प्राणों को एक निश्चित स्थिति में लाने के कारण बंधों से समानता रखती है, इसलिए हठयोग में बंध एवं मुद्राओं का वर्णन एक साथ किया गया है। बंध शरीर में एक विशिष्ट प्रकार के दबाव को उत्पन्न करते हैं जिससे शरीर के विद्युत चुंबकीय क्षेत्र प्रभावित होते हैं। यह विद्युत चुंबकीय क्षेत्र कई विशिष्ट प्रतिभाओं एवं मानसिक शक्तियों को जाग्रत करने में अपनी विशिष्ट भूमिका निभा सकते हैं। इसके अतिरिक्त भी कैंसर जैसे उपचारों में भी बंधों की महत्ती भूमिका हो सकती है।

महाबंध या त्रिबंध क्या है? कैसे किया जाता है? और इसके लाभ व सावधानियां क्या है.?

सिद्धासन में बैठकर पहले जालंधर बंद फिर उड्डीयान बंद और फिर मूलबंध लगाने को त्रिबंध कहते हैं।

सिद्धासन

बाये पांव की एड़ी को सिवनी (गुदा और लिंग के बीच में चार अंगुल का गैप होत हैं उसको सिवनी नाड़ी बोलते है) में लगाएं तथा दाएं पांव को लिंग के ऊपर रखे हैं ऐसा करने से सिद्धासन लगता है। 8400000 आसनों में सिद्धासन सर्वश्रेष्ठ आसन है।

सिद्धासन मे त्रिबंध का अभ्यास करने से विशेष लाभ होता है।

मूलबंध

सिद्धासन में बैठकर, अपने गुदा को एड़ी से दबाकर योनि को बारंबार संकुचित करके अपान वायु को ऊपर खींच कर रखना, मूलबंध कहलाता है। ऐसा करने से अपान वायु ऊपर की तरफ चढ़ता है।

हमारे नाभी मंडल से नीचे की तरफ अपान वायु होता है और नाभी मंडल से ऊपर प्राणवायु होता है अपान और प्राण का मिलन ही योग का अंतिम लक्ष्य कहा जा सकता है। मूलबंध से अपान वायु ऊपर की तरफ चढ़ता है और जालंधर बंध से प्राणवायु नीचे की तरफ प्रभावित होता है जहां दोनों का मिलन होता है कुंडलिनी जागृत हो जाती है।

उड्डीयान बंद

उड्डीयान बंध नाभि के ऊपर और नीचे वाले हिस्से को पीछे की तरफ खींचने से लगता है। सभी बंधो में उड्डीयान श्रेष्ठ है।

मूलबंध और उड्डीयान बंद एक साथ लगाने से मूलाधार चक्र और स्वाधिष्ठान चक्र अति शीघ्र जागृत हो जाते हैं और प्राणवायु मस्तिष्क की तरफ उठती है जिससे साधक मृत्यु पर भी विजय प्राप्त कर लेता है।

जालंधर बंध

कंठ को संकुचित कर हृदय में चिबुक (थोड़ी) को दृढ़ता पूर्वक लगावे यह जालंधर नामक बंद बुढ़ापा और मृत्यु को दूर करता है।

कन्ठ संबंधी रोग समूह को नष्ट करने वाला यह जालंधर बंद नाडी समूह को बांधता है और सहस्रार चक्र से गिरने वाले अमृत को नाभि में गिरकर भस्मा नहीं होने देता।

इन तीनों बंदों का एक साथ लगाना, पहले जालंधर बंध फिर उड्डीयान फिर मूलबंध को ही त्रिबंध कहा गया है।

सर्वप्रथम अपना संपूर्ण स्वास निकालकर जालंधर बंध लगाएं और उसके बाद उड्डीयान बंध लगाएं और उसके बाद मूलबंध लगाकर स्थिर हो जाएं यही त्रिबंध है। इसको महाबंध भी बोला जाता है। वापस आने के लिए पहले मूलबंध खोलें उड्डीयान खोलें और अंत में जालंधर बंध खोलें।

Scanned by CamScanner

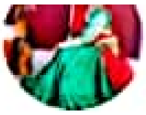
उड्डीयान खोलें और अंत में जालंधर बंध खोलें।

त्रिबंध लगाने से शरीर के समूल पाप और रोग नष्ट हो जाते हैं व्यक्ति बुढ़ापे पर विजय प्राप्त कर निरोगी जीवन जीता है।

आप इसका अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाएं और कुछ सेकंड से लेकर के कुछ मिनट और घंटों तक इसका अभ्यास कर सकते हैं जितना देर ज्यादा अभ्यास करेंगे उतना लाभ आपको होगा। जबरदस्ती अभ्यास नहीं करना है। सहजता से जितना हो उतना अभ्यास करना है।

आप एक-एक बंध का अभ्यास भी अलग-अलग कर सकते हैं उसका भी आपको लाभ होगा।

Scanned by CamScanner



Anjali Dimri

Apne tribandh ka jo sequence bataya hai wo hi kyun Zaroori hai means upar se neche lagana hai aur neeche se upar kholna hai

1 yr Report

Kailash Babu yoga

Anjali Dimri प्रथम बात तो यही है कि ग्रंथों में यही वर्णित है।

जालंधर बंध के बाद उड्डियान और उड्डियान के बाद मूलबंध लगाने से ये सहज और अनायास ही लग जाते है, छोड़ने में भी सुविधा होती है। जब हम उड्डियान लगाते हैं तो मूलबंध अपने आप ही लगने लगता है...

बाकी जब अभ्यास करते हैं तो अपने से ही महसूस होने लगता है...

1 yr Report

Scanned by CamScanner

मुद्राणां मानसिकस्तरीयप्रभावः

मुद्रानाम	मानसिकस्तरीयप्रभावः
1. महामुद्रा	महाक्लेशा अर्थात् अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः, शोकमोहादिदोषाश्च क्षीयन्ते, इयं महासिद्धिकरा (ह॰प्र॰), वायोर्ब्रह्मरन्ध्रप्रवेशनम्, वाञ्छितार्थफलं सौख्यमिन्द्रियाणाञ्च मारणं सम्पद्यते (शि॰सं॰)
2. महाबन्धमुद्रा	महासिद्धिप्रदायिका (ह॰प्र॰), सिद्धिमार्गप्रदायिका, आनन्दप्रदायिका, सर्वार्थसाधिका च भवति। (शि॰सं॰) साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ।(घे॰सं॰)
3. महावेधमुद्रा	अभ्यासी मृत्योः न बिभेति (घे॰सं॰), महासिद्धिदायिका, अणिमादिगुणप्रदायिका चास्ति।(ह॰प्र॰)
4. खेचरीमुद्रा	अस्याराभ्यासेन योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः विषैः मुच्यते, तं रोगो मरणं तन्द्रा निद्राक्षुधा तृषा मूर्च्छा चन बाधन्ते, कर्मणा न लिप्यते,इन्द्रियजिच्च भवति।(ह॰प्र॰) सिद्धीनां जननी ह्येषा, स्वस्थचित्तत्वात् ह्यतन्द्रितो भूत्वा पापमहार्णवं तरति,(शि॰सं॰) समाधिर्जायते ध्रुवम् (घे॰सं॰)
5. उड्डीयानबन्धः	सिद्धो भवेन्मरुत् (शि॰सं॰)
6. मूलबन्धः	योगस्य संसिद्धिर्जायते। (ह॰प्र॰)
7. जालन्धरबन्धः	प्राणवायुः पश्चिमे पथि वाहयेत् (ह॰प्र॰), पियूषपानाय बन्धोऽयमाचरणीयः, सिद्धानां सिद्धिदायकोऽस्ति। (शि॰सं॰, घे॰सं॰)
8. विपरीतकरणीमुद्रा	प्रलये नापि सीदति (शि॰सं॰, घे॰सं॰), अभ्यासेनास्याः सिद्धतां याति (शि॰सं॰)
9. वज्रोलिमुद्रा	कुण्डलिनीं प्रबोध्य, चिरायुः प्रदाय, सर्वं सिद्धिपूर्वकं मुक्तिं विदधाति।(घे॰सं॰), अयं शुभकरो योगः, सकलसिद्धिपूर्वकं दिव्यदृष्टिः प्रजायते, अतीतानागतज्ञानाय दिव्यदेहप्राप्तये इयं पुण्यकरी मुद्रा सर्वत्र प्रसिद्धा।(ह॰प्र॰)बिन्दुसिद्धिपूर्वकमियं मुद्रा क्षिप्रं योगो सिद्ध्यति। अनया निखिला सिद्धिः प्राप्यते।(शि॰सं॰)
10. शक्तिचालनमुद्रा	सर्वशक्तिप्रदायिनी, अणिमादिगुणप्रदायिका (शि॰सं॰), अनया कुण्डलिनीशक्तिर्जागर्त्ति, प्राणायामसिद्धिर्जायते, मृत्युभयञ्च व्यपहरति(ह॰प्र॰)

Scanned by CamScanner

मुद्राणामात्मिकस्तरीयप्रभावः

मुद्रानाम	आत्मिकप्रभावाः
1. महामुद्रा	मरणादीनां क्षयः(ह०प्र०), जरामृत्यवोः विनाशनञ्च जायते।(शि०सं०)
2. महाबन्धमुद्रा	
3. महावेधमुद्रा	जरामृत्युविनाशनम् (ह०प्र०), वायुसिद्धिः, जरामरणनाशनम्, मृत्युञ्जयित्वञ्च जायन्ते (शि०सं०)। मृत्योः भयोऽपि नश्यते (घे०सं०)।
4. खेचरीमुद्रा	व्याधिमृत्युजरादिभिः विषैश्च मुच्यते, कर्मणा न लिप्यते, मृत्युं जयति, अमरत्वं प्राप्नोति, सुषिरं ज्ञानञ्च जायते (ह०प्र०)।
5. उड्डीयानबन्धः	मृत्युञ्जयति (ह०प्र०, शि०सं०), मुक्तिञ्च प्राप्नोति (ह०प्र०, घे०सं०)।
6. मूलबन्धः	योगस्य संसिद्धिः, कुण्डलिन्याः जागरणम् (ह०प्र०), जरामरणनाशनम् (शि०सं०), संसारसागरतरणम् (शि०सं०, घे०सं०)
7. जालन्धरबन्धः	जरामृत्यू नश्यतः (ह०प्र०), पीयूषपानं करोति, अमरत्वं प्राप्य मोदते (शि०सं०), मृत्युक्षयो जायते च (घे०सं०)।
8. विपरीतकरणीमुद्रा	अस्याः नित्याभ्यासेन कालजिद्भवति, मृत्युञ्जयति (शि०सं०, घे०सं०), न जरायते च (घे०सं०)
9. वज्रोलिमुद्रा	सिद्धिं भजते, भोगयुक्तोऽपि मुक्तिं प्राप्नोति, दिव्यदृष्टिर्जायते (ह०प्र०), संसारध्वान्तं नशति, दिव्यदेहं प्राप्नोति (शि०सं०)। मुक्तिकारिका, सर्वसिद्धिदा चाऽस्ति (घे०सं०)।
10. शक्तिचालनमुद्रा	मोक्षद्वारभेदिका, कुण्डलिनीबोधिका, मृत्युभयापहारिका, कालजिच्चाऽस्ति (ह०प्र०)।

Scanned by CamScanner

शारीरिकरोगोपशमने मुद्राणां प्रभावः

मुद्राभिधानम्	निश्चितमुद्राप्रयोगद्वारा शारीरिकरोगाणामुपशमनम्
1. महामुद्रा	सर्वविधान्नं पच्यते, क्षयरोगः, कुष्ठगुदावर्तगुल्माः, अजीर्णरोगाश्च नश्यन्ते।(ह०प्र०)महामुद्रायाः साधनेन क्षयकासं, गुदावर्त्तं, प्लीहाजीर्णज्वरं, सर्वरोगांश्च नाशयेत्।(घे०सं०)
2. महाबन्धमुद्रा	शरीरपुष्टिः देहास्थिपञ्जरे दृढत्वं सम्पद्यते (शि०सं०)
3. महावेधमुद्रा	जरया चर्मसङ्कोचः, जरसा केशेषु शौक्ल्यं, कम्पश्च एतान् हन्तीति (ह०प्र०)
4. खेचरीमुद्रा	सर्वरोगो नश्यते (ह०प्र०), दिव्यदेहः स जायते (घे०सं०)
5. उड्डीयानबन्धः	वृद्धोऽपि तरुणायते (ह०प्र०), रोगाणां सङ्क्षयः (शि०सं०)
6. मूलबन्धः	युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् (ह०प्र०), जठराग्निः प्रदीप्यते (ह०प्र०), जराविनाशिनी (घे०सं०)
7. जालन्धरबन्धः	कण्ठदुःखौघनाशनः (ह०प्र०)
8. विपरीतकरणीमुद्रा	जठराग्निविवर्धिनी, वलितं पलितञ्च नश्येते (ह०प्र०)
9. वज्रोली	बिन्दुसिद्धिर्भवेत् (शि०सं०)
10. शक्तिचालनमुद्रा	तस्याः सञ्चालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते, द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम्भवति। (ह०प्र०), आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणाञ्च विनाशनम् (शि०सं०)

Scanned by CamScanner

उपनिषदि प्राप्तमुद्राः

क्र०स०	उपनिषदः	मुद्राः
1	वराहोपनिषद्	उड्डियाणबन्धः, मूलबन्धः, जालन्धरबन्धः, महावेधमुद्रा। (4)
2	योगतत्त्वोपनिषद्	महामुद्रा, महाबन्धः, महावेधः, खेचरीमुद्रा, जालन्धरबन्धः, उड्डीयानबन्धः, मूलबन्धः (योनिबन्धः), वज्रोली, सहजोली, अमरोली, विपरीतकरणी। (11)
3	ध्यानबिन्दूपनिषद्	उड्डीयानबन्धः, मूलबन्धः, जालन्धरबन्धः, खेचरी, वज्रोली (योनिमुद्रा), महामुद्रा। (6)
4	नादबिन्दूपनिषद्	वैष्णवीमुद्रा। (1)
5	योगशिखोपनिषद्	शक्तिचालनमुद्रा, मूलबन्धः, उड्डीयानबन्धः, जालन्धरबन्धः, षण्मुखीमुद्रा। (5)
6	मण्डलब्राह्मणोपनिषद्	शाम्भवी, खेचरी, षण्मुखी। (3)
7	योगकुण्डल्युपनिषद्	शक्तिचालनमुद्रा, मूलबन्धः, उड्डीयानबन्धः, जालन्धरबन्धः, खेचरीविद्या। (5)

Scanned by CamScanner

दशमुद्रास्वन्तर्भावितमुद्राः

प्रमुखदशमुद्राभिधानम्	अन्तर्भावितमुद्राभिधानम्
1. महामुद्रा	
2. महाबन्धमुद्रा	
3. महावेधमुद्रा	
4. खेचरीमुद्रा	नभोमुद्रा, शाम्भवीमुद्रा, शाम्भवीमुद्रायां पञ्चविधधारणानाम्, काकीमुद्रा, माण्डुकीमुद्रा षण्मुखिमुद्रायां योनिमुद्रा, योनिमुद्रायाः त्रिबन्धविशिष्टखेचरीमुद्रायां लयो भवति।
5. उड्ड्यानबन्धः	तडागीमुद्रा
6. मूलबन्धः	अश्विनीमुद्रा
7. जालन्धरबन्धः	पाशिनीमुद्रा, भुजङ्गिनीमुद्रा
8. विपरीतकरणीमुद्रा	
9. वज्रोलीमुद्रा	ध्यानबिन्दूपनिषदि प्राप्तयोनिमुद्रा
10. शक्तिचालनम्	

Scanned by CamScanner

अभिधानविषयकवैविध्यम्

मुद्रानाम	उपनिषद्	संहितात्रयम्	अन्यः
1. महामुद्रा			
2. महाबन्धमुद्रा			
3. महावेधमुद्रा			
4. खेचरीमुद्रा			नभोमुद्रा (गो॰सं॰) नभश्चडी (शि॰सू॰)
5. उड्ड्यानबन्धमुद्रा	उड्डियाणबन्धः (व॰उ॰) उड्डीयाणबन्धः (यो॰कु॰उ॰)	उड्यानबन्धः, उड्डीयानबन्धः (ह॰प्र॰)	
6. मूलबन्धमुद्रा	योनिबन्धः (यो॰त॰उ॰)		
7. जालन्धरमुद्रा		जलन्धरबन्धः (घे॰सं॰)	जलन्धरबन्धः (गो॰सं॰)
8. विपरीतकरणीमुद्रा		विपरीतकृतिः (शि॰सं॰) विपरीतकरी (घे॰सं॰)	
9. वज्रोलीमुद्रा	योनिमुद्रा (ध्या॰बि॰उ॰)	वज्रोणीमुद्रा (घे॰सं॰)	
10. शक्तिचालनमुद्रा	सरस्वतीचालनम् (यो॰कु॰उ॰)	शक्तिचालनीमुद्रा (शि॰सं॰)	

Scanned by CamScanner

प्रसिद्धप्रक्रियाग्रन्थेषु प्राप्तमुद्राः

हठयोगप्रदीपिका	घेरण्डसंहिता	गोरक्षसंहिता	शिवसंहिता
महामुद्रा	महामुद्रा, नभोमुद्रा	महामुद्रा	महामुद्रा
महाबन्धः	त्रिबन्धः, महाबन्धः	नभोमुद्रा	महाबन्धः
महावेधः	महावेधः, खेचरी	उड्डीयानबन्धः	महावेधः
खेचरी	विपरीतकरी, योनिमुद्रा	जालन्धरबन्धः	खेचरी
उड्यानबन्धः	वज्रोली, शक्तिचालनी	मूलबन्धः	उड्यानबन्धः
मूलबन्धः	तडागी, माण्डुकी		मूलबन्धः
जालन्धरबन्धः	शाम्भवी, पञ्चधारणा		जालन्धरबन्धः
विपरीतकरणी	अश्विनी, पाशिनी		विपरीतकरणी
वज्रोली	काकी, मातङ्गी		वज्रोली
शक्तिचालनी	भुजङ्गिनी		शक्तिचालनी

Scanned by CamScanner

अथ भुजंगीकरणं[1]

कंठेन पूरयेद्वायुं रेचयेत्कंठनालतः ।
भुजंगीकरणं चेति कुंभको नवमः स्मृतः ॥३२॥

Bhujangikarana :

32. Inhale the air through the throat and exhale through the throat passage, this is called the ninth Kumbhaka named Bhujangikarana.

महामुद्रा महाबंधो महावेधस्तृतीयकः ।
उड्डियाणं मूलबन्धो बन्धो जालन्धराभिधः ॥३३॥

करणी विपरीताख्या वज्रोलीशक्तिचालनं ।
संति या[2] खेचरीमुद्रा दशमुद्राः प्रकीर्तिताः ॥३४।

33. & 34. Mahamudra, Mahabandha, Mahavedha, Uddiyana, Mulabandha, & Jalandhara Bandha, Viparitakarani, Vajroli, Sakticalana and Khechari Mudra-these are the ten Mudras mentioned by yogis.

आदिनाथोदिता मुद्राः अष्टैश्वर्यप्रदायिकाः ।
वल्लभाः सर्वसिद्धानां दुर्लभास्त्रिदशामपि ॥३५॥

35. Mudras declared by Adinatha bestow the eight supernatural powers. These are the favourite of all siddhas and are difficult to practise even for gods.

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ।
एकैका तासु मुख्या स्यान्महासिद्धि प्रदायिनी ॥३६॥

1. भुजङ्गी – त.
2. सांप्रदायी – ब.

36. In this way ten Mudras are given by Adinatha the Lord Sambhunatha. Each one among them is important and brings about great siddhis.

अथ महामुद्रा

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि वशिष्ठेनोक्तमादरात्[1] ॥३७॥

Mahamudra :

37. Most respectfully I am now describing Mahamudra as told by Vasistha.

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं ।
पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखे ॥३८॥

38. Pressing the perineum with the left heel and after extending the legs inhale the air through the mouth.

कठे बंधं समारोप्य पूरयेद्वायुमूर्ध्वतः ।
यथा दण्डाकृतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥३९॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ।
तथा सा मरणावस्था जायते द्विपुटी स्थिता ॥४०॥

39. & 40. (Then after) performing the bandha (lock) at the throat (i.e. Jalandhara) Vayu should be held up as a result of which Kundalini soon becomes straight just as a snake hit by a rod becomes straight. Then is brought about the cessation of activity which has to do with the two Nadis (Ida & Pingala).

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ॥४१॥

1. विशिष्टेनो – का.

41. For him (then) there is no food enjoined or forbidden, all that is tasteless becomes enjoyable (to him) and even the deadliest poison gets digested as if it were nectar.

क्षयकुष्ठ उदावर्त गुल्म प्लीह पुरोगमा: ।
तस्य दोषा: क्षयं यान्ति महामुद्रां तु यो न्यसेत ।।४२।।

42. All diseases like consumption, skin diseases, constipation glandular enlargement, spleen disorders and others are destroyed in those (yogis) who practise Mahamudra.

कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।।४३।।

43. Thus has been explained Mahamudra which removes the possibility of old age and death. It is to be scrupulously kept secret and should not be imparted to one and all.

अथ महाबन्धः

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूप रिसंस्थाप्य दक्षिणं चरण तथा ।
पूरयेन्मुखतो वायुं हृदयं चिबुकं दृढम् ।।४४।।
निभृत्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्य नियोजयेत् ।
रेचयेच्च शनैरेवं महाबंधोऽयमुच्यते ।।४५।।

Mahabandha :

44. & 45. Fixing the left heel at the perineum, placing the right foot on the left thigh, inhaling air through mouth and then pressing the chin firmly on the chest (by Jalandhara Bandha) and contracting the pelvic floor (by Mulabandha) the mind should be fixed on the central Nadi (Susumna).

अथ योगी महाबंधं सर्वसिद्धिप्रदायकं
सव्यांगे[1] च समभ्यस्य दक्षिणांगे समभ्यसेत् ॥४६॥

46. This Mahabandha bestows all kinds of siddhis to yogis. After practising from the left side the sadhaka should practise from the right side.

अयं च सर्व नाडीनामूर्ध्वगतिविबोधकः ।
त्रिवेणी संगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥४७॥

47. This Mahabandha promotes the upward movement of Prana in all the Nadis. This brings about the confluence of the three currents (flowing in the three Nadis-Ida, Pingala and Susumna) and takes the mind to Kedara (the space inside between the eyebrows) which is the Sivasthana.

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रा महाबन्धो निष्फलौ वेधवर्जितौ[2] ॥४८॥

48. Just as the beauty and charm of a wife serve no purpose in the absence of the husband similarly Mahamudra and Mahabandha unaccompanied with Vedha (Mahavedha) are futile.

अथ महावेधः

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायूनां गतिमाकृष्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥४९॥

1. सर्वांगे च – तं.
2. दर्जितो– का.ब

Mahavedha :

49. Settled in Mahabandha the yogi with the concentrated mind, after performing Puraka (inhalation), should reverse the respiratory function and stop it (exhalation) by adopting the Kanthamudra (i. e. Jalandhara Bandha).

अष्टधा क्रियते चैतत् यामे यामे दिने दिने ।
पुण्य संघात संधायी पापौघभिदुरं सदा ॥५०॥

50. It is practised eight times, every three hours every day. It invariably confers (upon the yogi) the entire group of virtues and destroys the collection of vices.

सम्यक् श्रद्धावतामेव सुखं प्रथमसाधने ।
वह्निस्त्री पथसेवानामादौ वर्जनमादिशेत् ॥५१॥

51. It is an easy practice of primary importance for those who have absolute faith in it Basking near fire, company of woman and long journey are to be avoided in the beginning.

समहस्तयुगौ भूमौ स्फिजौ संताडयेच्छनैः ।
अयमेव महावेधः सिद्धिदोऽभ्यासदो भवेत् ॥५२॥

52. Balancing on the two palms placed on (level) ground in the sitting position, one should softly strike the ground with posteriors. This is called Mahavedha which bestows siddhi after practice.

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनं ।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादि गुणप्रदं ॥५३॥

53. This triad (of Mudras) is to be kept secret. It destroys (delays) old age and death, increases the gastric fire and bestows Siddhis (supernatural powers) like Aṇima (becoming extremely smalls and others.

अथ उड्डीयाणबन्धो निरूप्यते

बध्द्वा[1] येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
उड्याणं कुरुते यस्मात् अविश्रान्तो महाखगः ॥५४॥

Now Uddiyanabandha is described :

54. Through which the Prana is confined to the Susumna and from which it rises, and by dint of which the great bird (Prana) flies incessantly (through the Susumna) is Uddiyana.

उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं च धारयेत् ।
उड्डीयाणो ह्ययं बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥५५॥

55. Abdomen should be pulled above back and below the navel region. This is Uddiyana bandha, a lion to the elephant named death.
NOTE : The word cha in the text indicates pulling back above as well as below.

गुरुणा सहजं प्रोक्तं वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ॥५६॥

56. Gurus have said it very easily that even an old person becomes young (if he practises Uddiyana).

बाह्योड्याणं च कुरुते बाह्यालंकारवर्द्धनं ।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ५७॥

57. Bahyoddyana is to be practised for the development of outer orientation. By practising this for six months, one verily conquers (premature) death.

---

1. बंधो – ब.

अथ मूलबंध:

पार्ष्णिभागेन[1] संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।

अपानवृत्तिमाकृष्य मूलबन्धोऽयमिष्यते ॥५८॥

Mulabandha

58. Pressing the perineum with the heel and raising the Apana the anus is to be contracted. This is known as Mulabandha.

अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।

आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबन्धों हि योगिन: ॥५९॥

59. By contraction (of anus) the Apana vayu, of which the natural course is downwards, is forcefully (though cautiously) directed upwards. The Yogis proclaim this action to be Mulabandha.

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकतां ।

ततो योगस्य संसिद्धिं यच्छतां नात्र संशय: ॥६०॥

60. Prana and Apana, Nada and Bindu having attained union through Mulabandha, the yogi attains perfection in Yoga. There is no doubt about it.

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्र पुरीषयो: ।

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥६१॥

61. Urine and ordure diminish because of the union of Apana and Prana. By constant practice of Mulabandha even old persons become young.

1. गुदं पार्ष्णिं च संपीड्य वायुमाचलयेथ् बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरण: ॥

अपाने चोर्ध्वगं जाते प्रयाते वह्निमंडले ।
तथानलशिखादीप्ता वायुना प्रेरिता यथा ॥६२॥

62. When the Apana rises up and reaches the sphere of the fire (the navel region) the flames of the fire blaze fanned by the Vayu.

दण्डाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ।
बिलं प्रविश्य तत्रैव भुजंगी नान्तरं व्रजेत् ॥६३॥

63. Just as a she serpent (straightens up) with a hiss when beaten by a stick, such a she serpent (Kundalini) entering into the hole (Susumna) does not move anywhere.

अथ जालंधरः

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेद् दृढमिच्छया[1] ।
बन्धो जालन्धरस्त्वेष विद्यते येन मारुतः ॥६४॥
कंठसंकोचनेनैव द्विनाड्यां भवति ध्रुवं ।
सर्वेषां योगतन्त्राणां कर्तव्यं च मुहुर्मुहुः ॥६५॥

Jalandhara Bandha :

64. & 65. Contracting the throat (the chin) should be placed on the chest with firm will. This is called Jalandhara Bandha, through which Maruta, due to contraction of the throat verily flows in two Nadis (Ida and Pingala). Among all the yogic practices this should be practised off and on.

1. च्चिबुकं – ब.
2. जरामृत्युविनाशकः – ब.

अथ विपरीतकरणी

यत्किञ्चित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।

तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन बंधं जरायुतं ॥६६॥

Viparita Karani :

66. All the nectar that flows from the splendid moon (in the throat) is swolled up by the sun (at the navel) and it is for this reason that the body gets old.

तत्रास्ति दिव्यं करणं सूर्यस्य मुखबंधनं ।

गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्ध कोटिभिः ॥६७॥

67. There is a superb practice which binds (of nectar) the mouth of the sun in the navel. It can only be known from the instructions of a Guru-not from millions of discussions.

ऊर्ध्वं नाभिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।

करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥६८।

68. The practice in which the navel is above and the palate below, the sun above and the moon below is known as Viparita-karani (topsy turvy pose). It can only be learnt from the words uttered by a Guru.

करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्नि प्रवर्द्धिनी ॥६९।

69. This Viparitakarani destroys all sorts of diseases. It increases the gastric heat of a regular practitioner.

1. पिडं जरायुतस् – का. पिंडविनाशि – ब.

आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ।
अल्पाहारो यदि भवेत् अग्निर्देहं दहेत् क्षणात् ।७०॥

70. One who practises it (daily) should procure (and) eat ample food. If he eats insufficient food, the increasing fire soon consumes his body.

अधः शिरा ऊर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने
क्षणाच्चेत्किंचिदधिकं अभ्यसेच्च दिने दिने ॥७१॥

71. On the first day one should remain for a very short time with one's head below and feet above. The duration of this practice should be increased day by day.

वली च पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं[1] तु यो नित्यं अभ्यसेत्स तु कालजित् ॥७२॥

72. Wrinkles and grey hair disappear after six months (of practice). One who practises it regularly for three hours a day overcomes (premature) death.

स्वस्थो[2] यो वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।
करणी विपरीताख्या श्रीनिवासेन लक्षिता ॥७३॥

73. For one who is healthy without following the instructions laid down in the Yoga Sastra (for him) Srinivasa has described the (Mudra) named Viparita Karani.

1. मासत्रयतु – ब.
2. स्वच्छन्दो – का.

अथ वज्रोलि: सम्प्रदायानुरोधेन लक्ष्यते

वज्रोलीं कथयिष्यामि गोपितां सर्वयोगिभि: ।
अती तद्रहस्यं[1] हि न देया यस्य कस्यचित् ॥७४॥

Vajroli :

According to the tradition it is being defined

74. Now I will say about Vajroli which is kept secret by all Yogis. The secret process of this should not be revealed to an unsuitable person.

स्वप्राणैस्तु समो यस्मात् तस्यैव कथयेद्ध्रुवं ।
पुत्रस्यापि न दातव्या गुरुशिष्यक्रमं विना ॥७५॥

75. Whom the person (Guru) feels like his own Prana, verily it should be told to him. It should not be given even to one's own son without the Guru and Sisya tradition.

कुंडलीबोधनं सम्यक् नाडीनां परिशोधनं ।
अपानप्राणयोरैक्यं कार्यं वज्रोलिकर्मणा ॥७६॥

76. Arousal of kundalı; purification of all Nadis and balancing of Apana and Prana is being done through Vajroli (Mudra).

अभ्यासस्य क्रमं वक्ष्ये सम्प्रदायानुसारत: ।
कामिनी वा नरो वाथ[2] वज्रोलीं बुद्धिमान्नयेत् ॥७७॥

1. अतोनत – का.
2. पुरूषो – ब.

77. I am speaking of the process of practice according to the tradition. Men or women should understand it with great intellect.

वचनम्

पूत्कारोचितलिंगरन्ध्राग्रे बहिःस्थाप्यमेकं लिंगरन्ध्रमध्य-
स्थाप्यमानमपरं मिलित्वा नालीद्वय निरूपणमादौ क्रियते ।
तयोर्मध्यपूत्कारोचितं[1] नालस्वरूपं प्रदर्श्यते ।

Prose :

One tube which can be blown through should be kept in front of urethra and another should be inserted in the urethra and (the ends of both) should be joined in the beginning of practice.

In the middle the characteristics of the tube which can be blown are told (shown). Now the description of the tube is being told which is to be blown between them.

कांचनस्य च रौप्यस्य ताम्रस्याप्यथ वायसः ।
नालीं कुर्यात्प्रयत्नेन पूत्कारकरणोचिताम् ॥७८॥

78. It can be of gold, silver, copper, or of iron. A tube should be made with effort which can be blown.

विशत्यंगुलदीर्घमानरुचिरं त्वादौ सुवृत्तात्पगं
पूत्कारोचितकोलरूपसदृशं नालं हठाभ्यासिभिः ॥
प्रोक्तं तादृशमेव लिंगविवरे यत्नेन संस्थापयेत्
पूत्कारं तदनन्तरं प्रकुरुते वायुर्यथा संचरेत् ॥७९॥

1. आदौक्रिया – का.

79. It should be twenty cubits long and fine and in the beginning it should be round and small. This which is like Kola tube can be blown easily for the Hatha practitioners. That tube should be inserted in the urethra with effort. Then it should be blown so that air can pass easily.

हठप्रदीपिकाकारस्तु

यत्नतः शरनालेन पूत्कारं वज्रकंधरे ।

शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥८०॥

According to the author of Hathapradipika :

80. One should with effort blow into the urethra through a prescribed tube. This is to be done again and again for passing **air.**

(Reference here is to a performance which is a cleansing process like other kriyas of Hatha Yoga. The object of this performance seems to be removing any irritant which may lurk in the urethra and act as constant sexual excitant).

वचनम्

हठप्रदीपिककारोक्तमतं [1]हठयोगाभ्यासेऽज्ञानविलसितमित्युपेक्षणीयम् ।

Prose :

The above view is founded on the ignorance of the practice of Hatha of the author of Hathapradipika and therefore it is to be rejected.

---

1. ज्ञानते लसितामित्युपेक्षणीयम् – का.

यदि स्याच्छरनालं हि भृशं वायुर्न सञ्चरेत् ।
वायु संचारणेत्याज्ये शरं नालोदितं[1] मतम् ॥८१॥

81. If that tube is made up of green grass, then the passing of the air will not take place sufficiently. If passing of air is not important then, the tube of green grass can be used.

वचनम्

लिंगरन्ध्रमध्यस्थापनीय नालस्वरूपं लिंगरन्ध्रविस्तारार्थं निरूप्यते ।

Prose ;

Now the definition of the tube which is to be placed in the middle of the urethra to enlarge the hole of the urethra, is described.

जतुवत्कनकं नागं नागं ताम्रातिनिर्मलं ।
नालद्रव्यमिदं प्रोक्तं श्रीनिवासेन योगिना ॥८२॥

82. Lac like gold, pure copper, lead the material to be used for the tube as described by Srinivasa yogi.

निर्मितं त्रिपलैर्नागै द्वादशांगुल दीर्घितं ।
छत्राकारं प्रकुर्वीत नालं स्निग्धं सितं मृदु ॥८३॥

83. That tube should be of three palas weight and twelve cubits long. That tube should be made umbrella like and it should be smooth, bright and soft.

Note : Pala is a particular unit of weight usually used by goldsmiths, which is equal to four Karsas.

1. नालादितं - का.

नियोज्य[1] लिंगरन्ध्रे च निर्भीतः स्थापयेत्क्षणम् ।
लिंगस्थैर्यं लिंगदार्ढ्यं बहुवीर्यं विबर्धनम् ॥८४॥

84. One should insert that tube for a moment in urethra without fear. This will give stability and strongness of penis as well as it will increase the semen.

नालं कांचननिर्मितं मृदुतरं सांगं च नागैः कृतं
छत्राकारमतः[2] पलत्रययुत दैर्घ्यं वितस्तेर्मितं ।
नालं तादृशमेव लिंगविवरे यत्नेन संस्थापये-
द्विस्तारात् तदनन्तरं दृढतरं लिंगं ततो जायते ॥८५॥

85. A tube, made of gold, very soft, appearing like an umbrella and of three Palas weight, and one Vitasti in length- this particular type of tube should be inserted in the urethra with effort to enlarge (the hole of penis); in this way the penis will becomc more strong.

वायुसंचारणे जाते ऊर्ध्वमाकृष्यते बलात्[3] ।
नारीं रम्यामधःस्थाप्य रहस्ये तु दिगम्बरां ॥८६॥

स्वयं[4] दिगम्बरो भूत्वा उत्तानायास्तथोपरि ।
शयित्वा कुंभकं कुर्यात् किंचिन्नारी स्वयं च हि ॥८७॥

86. & 87. After passing the air one should withdraw it with effort. By keeping in a seeret place a beautiful lady below in supine position and naked, and by making oneself naked, one should lie on her and both should practise little Kumbhaka.

1. नियोग्यं – तं.
2. सर्पाकारमतः – का. ब.
3. चलात् – का.
4. मुखदं – का.

अन्योन्यं गाढमालिंग्य योनौ लिंगं निरोपयेत् ।
मिथस्त्वधरपानं च कुर्याद्गलरवादिकं[1] ॥८८॥

88. By embracing each other deeply, one should insert his penis in the vagina. Then both should kiss each other (drink the lips) and also they should make little sounds.

विलिखेच्च नखेनैव घातयेत्स्वेदसंभवं ।
नार्या भगात् पतद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वं माहरेत् ॥८९॥

89. They should scratch each other by nails and strike till sweat comes out. Then the Bindu coming out from the female organ of the lady should be drawn up (through penis) by constant practice.

चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ।
एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ॥९०॥

90. Then if the Bindu has started secretion from male organ that should be saved by withdrawing it up ward; and in this way by saving his own Bindu (semen), the Yogi conquers the death.

मरणं बिन्दुपातेन जीवितं बिन्दुधारणात् ।
चित्तायत्तं भवेन्नृणां[2] शुक्रायत्तं च जीवितम् ॥९१॥

91. Death is coming due to fall of Bindu. By saving this Bindu one can get longevity. This can be controlled by controlling one's own Chitta (mind) because semen is the life force.

तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ।
एवं यो भजते नारीं तामेव मनसा रमेत् ॥९२॥

1. गरगरापिकम् – का.
2. मनोनृणां – का.

92. Therefore, semen as well a Chitta shouid be preserved with effort The person should love mentally that lady only, with whom he practises Vajroli.

सिन्दूरसदृशं योनौ स्त्रीणामास्थायिकं रजः ।
ऋतुमत्या रजोऽप्येवं रजो बिदुं च रक्षयेत् ॥९३॥

93. In the reproductive organ of females like red lead 'Rajas' (menstrual discharge) is permanent; the 'rajas' should also be saved during the period like the Bindu is to be saved.

ऋतुकाले यथा शुक्लं निर्दोषं योनिसंगतं ।
तथा तन्मारुतेनैव स्त्रीरेतेनैकतामियात् ॥९४॥

94. At the time favourable for conception, when the pure semen enters the Yoni, the woman (ovum) unites with the semen due to the wind.

आयुः कर्म च वित्तं च विद्यां चैव चतुष्टयं[1] ।
आधानकाले लिखति गर्भस्थस्यैव देहिनः ॥९५॥

95. Span of life, Karma, wealth and education-these four are written (fixed) at the time of conception itself, when a baby is in the womb.

यावद्यावदयं देहो ध्रियते गर्भशायिनः ।
तावत्तावदभिव्यक्तिः लिंगस्यास्य प्रजायते ॥९६॥

96. Whenever the gene in the womb takes the shape of a body, since that time only its distinguishing marks come out.

1. निधनमेवच – का. ब.

आयुष्यं वर्धते नित्यं यदि बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।
उत्पत्ति स्थिति संहारे बिन्दुरेको हि कारणम् ॥९७॥

97. The life-span of the person increases if the semen becomes stable (controlled). This semen is the only reason for creation, sustenance and destruction.

ततो भवेद्राजयोगी नान्तरा भवति ध्रुवम् ।
न चिन्मात्रेण सिद्धिः स्यादभ्यासात्पवनः स्वनैः ॥९८॥

98. Through this only a person can become a Rajayogi and by no other means. It is certain. The Siddhi can not be achieved very soon. It is possible only after constant practice of air.

अभ्यासस्य क्रमं वक्ष्ये नारीणां च शनैः शनैः ॥९९॥

99. Now the process of this practice for ladies is being described gradually.

लिंगं कराभ्यां आकुञ्च्य मणिचान्तः प्रवेशयेत् ।
यावन्मणिप्रवेशःस्यात् तावदभ्यासमाचरेत् ॥१००॥

100. By holding the penis with the hands, the upper part of this (glans penis) should be inserted in the female genital organ. Till the upper part of the penis is inside, the ladies should practise this (Vajroli).

ततः परं समर्थःस्यादूर्ध्वं आकुञ्चयेद्रजः ।
तस्याः शरीरे नादस्तु बिन्दुतामेव गच्छति ॥१०१॥

101. After that she should withdraw up the Rajas if possible. The Nada in her body moves like Bindu (for ladies).

सबिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीकृत्य स्वदेहजौ ।
वज्रोल्यभ्यासयोगेन योगसिद्धिः करे स्थिता ॥१०२॥

102. That Bindu and Rajas produced in the body, should be mixed through the Vajroli practice of yoga; then the success in yoga is at hand.

अज्ञात योगशास्त्रेण वज्रोलीं स्त्री तु नाभ्यसेत् ।
अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्त्वशालिनां ॥१०३॥

103. The lady who does not know the science of yoga, should not practice Vajroli. This yoga is successful to the courageous and the pious yogis who have an insight into reality.

निर्भत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनां ।
सर्वेषामेव योगानां अयं योगः शुभंकरः ॥१०४॥

104. Success in yoga can be achieved only by those who are in no way selfish. It can not be achieved by self seeking (ones). This yoga is auspicious among all the yogas.

तस्मादयं वरिष्ठोऽसौ भुक्ति मुक्ति फलप्रदः ।
सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ॥१०५॥

105. So this great yoga offers pleasure and liberation. By preserving the Bindu, the body of a yogi becomes fragrant.

अथ सहजोली

सहजोली चामरोली वज्रोल्या एव भेदतः ।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ।
वज्रोली मैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोश्चांगलेपनं ॥१०६॥

आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणम् ।
सहजोलीरियं प्रोक्ता श्रद्धया योगिभिस्तथा ॥१०७॥

Sahajoli :

106. & 107. Sahajoli and Amaroli are nothing more than two variants of Vajroli. One (the yogi or yogini as the case may be) should, after mixing the two juices by performing Vajroli, forthwith besmear his or her body with the ashes of burnt cowdung mixed with water and sit in a stare of bliss unmindful of all worldly behaviour during that pace of time. Yogis should have an unfailing faith in Sahajoli as described above.

अथामरोली

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमं[1] च धारां
विहाय निःसारयतां तु धारणं[2] ।
निषिंचते[3] शीतलमध्यधारां
कापालिकैः खंडमतैकमय्यां ॥१०८॥

Amaroli :

108. The first flow of the urine should be left out because of Pitta and the last flow should be left because there is no essence. The intermediate flow should be taken and used. This is the opinion of Kapalika tradition,

1. चित्तील्वण – का.
2. धारां – का. ब,
3. मुनिसिच्यते – का.

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ।
वज्रोलीमभ्यसेदेवममरोलीति कथ्यते ॥१०९॥

109. If while practising Vajroli one absorbs the nectar through the nasal region (also) regularly everyday that should be called Amaroli.

अथ शक्तिचालनं

पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेदभीः ।
निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥११०॥

Shaktichalana :

110. One (the yogi) who desires to awaken the sleeping Bhujagi, should catch her by the tail. Then the Shakti will be aroused straight from sleep and will rise upward with force.

द्वादशांगुलिदैर्घ्यं च अन्तरं च षडङ्गुलम् ।
विस्तारितेन तां जिह्वां वेष्टयित्वा ततः सुधीः ॥१११॥

111. Twelve cubits in length and six cubits in width is this (Kundalini) due to its enlarged size, the wise cover it by tongue.

वितस्ति प्रमितं दीर्घं विस्तारे च षडंगुलम् ।
हठज्ञैर्मृदुलं प्रोक्तं वेष्टनांबरलक्षणम् ॥११२॥

112. This is said to be about 12 inches in length and six cubits in width, and said to be soft and looking like a garment.

अंगुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्ध्रुवम् ।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दाक्षणे च पुनः पुनः ॥११३॥

113. With the help of thumb and forefinger one should catch hold of it certainly, it should be rotated from left to right repeatedly.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं विभीतश्चालयेदसौ ।
ऊर्ध्वमाकृष्य तौ किंचित्सुषुम्ना कुंडलीगता ।
षण्मासाच्चालनेनैव शक्तिःस्यादूर्ध्वगाभवेत् ॥११४॥

114. By being fearlessly moved for about two Muhurtas the Kundalini goes a short way into Susumna and is (then) drawn upwards.

सूर्येण पूरयेद्वायुं सरस्वत्यास्तु चालनम् ।
शब्दगर्भाचालनेन[1] योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥११५॥

115. Inhale through right nostril and move it through Sarasvati (Susumna) Nadi. By making internal sound, the yogi is freed from diseases.

येन संचारिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनः ।
किमत्र बहुनोक्तेन मृत्युं जयति लीलया ॥११६॥

116. The yogi who has moved the Sakti deserves every success. What more need be said ? He easily conquers death.

सशैलवनधात्रीणां यथाधारः सुराचलः ।
अशेषयोगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥११७॥

117. Just as the lord of the serpents is the support of the earth with its mountains and forests, the Kundali verily is the support of all the practices of yoga.

---

1. सद्गर्भं – ब.

फणी कुंडलिनी नागी चक्री वक्री सरस्वती ।
ललना[1] रसना क्षेत्र ललाटि शक्ति शंकिणी ।
रुजी[2] भुजंगी शेषा च कुंडली सर्पिणी मणिः ।।
आधारशक्तिः कुंडली[3] कराली प्राणवाहिनी ।
अष्टावक्रा षडाधारा व्यापिनी कळनोधरा ।
कुंतीत्येवं च विख्याताः शब्दाः पर्यायवाचकाः ।।११८।।
इति शक्तिचालनं ।।

118. Phani. Kundalini, Nagi, Chakri, Sarasvati, Lalana, Rasana Ksetra, Lalati, Sakti, Samkini, Raji, Bhujangi, Sesa, Kundali, Sarpini, Mani, Adhara Sakti, Kundali Karali, Pranavahini, Astavakra, Sadadhara, Vyapini Kalanodhara Kunti-these are synonyms for Kundalini.
This ends Saktichalana.

अथ खेचरी महामुद्रा दिङ्मात्रं प्रदर्श्यते ।।

खेचरी चान्तिमा मुद्रा अचिरात् ब्रह्मरन्ध्रगा ।
सुषुम्ना गम्यतामूर्ध्वा लम्बिकावाचकः स्मृताः ।।११९।।

Now (is described) Khecharimahamudra

119. The last Mudra named Khechari in which the tongue very soon reaches the Brahmarandhra and touches Susumna.

न क्रमेण विना शास्त्रं नैव शास्त्रं विना क्रमः ।
शास्त्र क्रमयुतं ज्ञात्वा वर्ण्यते श्रीमतां भुवि ।।१२०।।

---

1. दलना – तं.
2. रजो – तं.
3. कुटिला – का. व.

120. No science is valid without a proper process and vice versa. Therefore after knowing the science with proper process, Srinivasa Bhatta describes it for the worldly people.

जिह्वाकृतिनिभं शस्त्रमाहोस्विच्छेदने क्षमः ।
स्नुहीपत्रनिभं चाल्यं शस्त्रं कुर्याद्विचक्षणः ॥१२१॥

121. A weapon shaped like tongue which is able to cut from the root, the wise should prepare this of the leaf of milkhedge.
NOTE : Scientific name of this Plant is Euphorbia Neri.........

जिह्वाधो ग्रन्थिमालोक्य तिलमात्रं समुच्छिनेत् ।
इडायाः पिंगलायाश्च सुषुम्नायाश्च मध्यतः ॥१२२॥

122. After seeing well the knot below the tongue, one should cut it to hair's breath, in the middle of Ida, Pingala and Susumna.

प्रज्ञावतांगुलिं दत्वा ग्रंथे मध्यं समुच्छिनेत् ।
द्विनिष्कं[1] निष्कपादार्थं पथ्यासागरसैन्धवान् ॥१२३॥

123. By putting the thumb and forefingers inside, one should cut in the middle, and powder Pathya and salt & rock salt.

चूर्णयित्वा तु ये चूर्णं तेव चूर्णेन घर्षयेत् ।
पूर्वोक्तेन प्रकारेण शक्तिचालनमाचरेत् ॥१२४॥

124. After making powder of those materials, one should rub on it and through that powder one should practise Saktichalana as told earlier.

1. शास्त्रमारे ... स्विच्छेदनेक्षमं – तं.
2. विनिष्क – व.

गोदोहनं यथा तद्वत् जिह्वादोहनमाचरेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते तिलमात्रं समुच्छिनेत् ॥१२५॥

125. Tongue should be milked like milking of the cow. After seven days one should again cut to a hair's breadth.

छेदनादिक्रमेणैव[1] यावद्भ्रूमध्यभाग्भवेत् ।
तावच्छनैः[2] प्रकर्तव्यं श्रीनिवासस्य भाषणम् ॥१२६॥

126. One should do process of cutting etc., very slowly, till it touches the middle of the eyebrows. This is told by Srinivasa.

अत्रायं हठयोग सम्प्रदायः

शिशुर्लंबिकायोगे[3] नातीतं नागतं जानाति
गर्भनिःसरणाद् भूमिपाते लंबिकायोग जिह्वाबंधः ॥
पातिनी भवति लंबिका प्रतिबिंबकत्वेत जिह्वायाः ॥

Here Hathayoga tradition :

One who is doing this yoga of tongue (Lambika yoga) knows the past and future. From coming out of the womb to falling down on the earth, one should practise this lambika yoga and tongue lock. One has to do with Lambika which is reflected on the nature of the tongue.

1. च्छेदनादि – का. व. जो.
2. तावच्छनौ – का.
3. शिशुंलंबिका – का.

अत्र ग्रन्थः

सूक्ष्मरूपतया सर्वेषां नराणां प्रत्यक्षतयाद्यापि दृश्यते ।
तत्रैव लंबिका प्रतिबंधक सूक्ष्मग्रन्थिभेदनं कार्यमिति मम प्रतिभाति ।

Here the text says :

Whatever is visible in all the persons in very minute form that very nought of Lambika is to be removed as, it seems to me.

परमेश्वर प्रोक्त खेचरीनाम[1] पटले तु ।।
स्नुहिपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्ध निर्मलम् ।
समतायास्तु जिह्वा रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।१२७।।

Parameaswara as told in khecharipatala :

127. With a sharp, clean and lubricated weapon, resembling the leaf of milkhedge one should cut the (frenum) to a hair's breadth.

रोममात्रभेदेन न विलम्बेन हि लंबिका ।
हृदयग्रन्थकारणमत्कृतं भणितं मया ।।१२८।।

128. Due to the hair breadth cutting of Lambika (tongue) it soon becomes the cause for removing the nought residing in the region of heart. This is told by me.

दत्तात्रेयस्तु कपालकुहरे जिह्वा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।।१२९।।

1. खेचरीदलेतु – का.
2. फणितं – तं.

129. Reversing the tongue and inserting it into the (Nasopharyngeal) cavity in the skull and turning the eyes upwards the middle of the eyebrows is (called) Khechari Mudra. This has been said by Dattatreya also.

पीड्यते न च योगेन लिप्यते न च कर्मणा ।

बध्यते न च कालेन यो मुद्रा वेत्ति खेचरीं ॥१३०॥

130. He who has succeeded in Khecharimudra doesnot suffer from disease, he is not bound by the print of his Karma not is he subject to (the cycle of) death (and birth).

हठप्रदीपिकाकारोऽपि

छेदनचालनदोहैः कला क्रमेण वर्धयेत्तावत्

सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः ।

छेदनस्य प्रकारोक्तेरभावान्मूढता यतः ।

साधारकृणोक्तदुर्बोधात् नांगीकार्य मिदंमतम् ॥१३१॥

Hathapradipka :

131. Success is attained in Khechari when by cutting and moving (in all directions) and milking, the tougue is gradually lengthened so as to touch the middle of the eyebrows.

This opionion should not be accepted as the process of cutting is not clear, and difficult for the understanding of the simple man.

गुरुदर्शितमार्गेण संकेतः कथ्यते मया ।

संकेत श्रृंखलाभावे खेचरी तु कथं भवेत् ॥१३२॥

132. According to the ways shown by Gurus, I am describing little points here without the continuity of the points, how this Khechari can be achieved?

सर्पाकारं सवलयं शृंखलाद्वय संमितं ।
सकूर्परं[2] षड्वितस्तिदैर्घ्य संकेतलक्षणम् ॥१३३॥

313. Shaped like a snake or in the form of armlet these are advised, where one can sit with the help of two elbows; this (place) should be four and half feet long.

NOTE : This is perhaps the description of the position of the body and place.

शृंखलायाश्च वलये जिह्वां तत्र प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे यस्तु ततो जिह्वां प्रवेशयेत् ॥१३४॥

134. In the armlet like fetter the tongue should be inserted. Then only the tongue should be inserted in Nasopharyngeal cavity.

यथा भवेत्सुषुम्नागो तथा भवति खेचरी ।
खेचर्या मुद्रणे जाते देही देहं न मुञ्चति ॥१३५॥

135. When the tongue becomes able to enter Susumna, then it is called Khechari. After mastering this the spirit does not leave the body.

कामं त्यक्ता तु कल्पान्ते ब्रह्मस्थानं व्रजत्यसौ ।
प्राणे सुषुम्नां संप्राप्ते नादस्तु श्रूयतेष्टधा ॥१३६॥

136. At the end of Kalpa, after abodoning all the desires, the soul goes to the abode of Brahma. And when Prana goes to Susumna, eight types of sounds (Nada) are heard.

1. सखपिरं – का.
2. शृंखलाद्वितयनिर्मितांबरां सर्पवद्वलयखर्परान्वितां ।
विंशदंगुलमितां सुदीर्घिका लंबिकोत्पातकारिणीं विदुः ॥

घंटा दुंदभिशंखाभिः वीणावेण्वग्नितालवत् ।
तनून पात्र विस्तार तारेशपवनोपमम् ।।१३७।।

137. Sound resembling that of a bell, trumpet, conch, Vina. flute, small bell, sound of very delicate pot, sound of best string and like air (blowing instrument).

वासुक्याद्यैश्च नागैश्च तक्षकेनाथ वा पुनः ।
दंष्टस्य योगिनो देहे न विषं कर्तुमर्हति ।।२३८।।

138. Even if bitten by Nagas like Vasuki etc. or by great Taksaka himself, the poison can not harm the body of a yogi.

उत्कल्लोलकलाभृतं[1] च विमलं धारामृतं यः पिबेत्
निर्दोषो हि मृणालकोमलवपुर्योगी चिरंजी वति ।।
सेवंते यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी ।
सक्षाराकटुतिक्तदुग्ध सदृशं मध्वाज्यतुल्याथवा ।।१३९।।

139. Imbibing the surging streams of nectar (literally pure water from the moon in the throat) one lives long in a body soft like a lotue fibre and is free from all diseases. If the tip of the tongue constantly touches (the roof of the nasopharyngeal cavity) and takes on it the constant flow of the stream of the juice which tastes, saltish pungent, chilly, like milk, honey or like ghee.

अशेषाणां च नाडीनां जिह्वाग्रे रन्ध्रमागतः ।
विद्यते येन मार्गेण तेन चांद्री कला व्रजेत् ।।१४०।।

140. Among all the Nadis, tongue enters the cavity, through which passage the nectar of moon passes.

1. उत्कंलोक – तं.

कन्यावादबिलावादरसवादस्तु सिद्धयः ।
योगिनां संप्रवर्तन्ते तेषां वज्रोली खेचरी ॥१४१॥

141. Kanyavada, Bilavada and Rasavada is for Siddhas. For yogis there is Vajroli and Khechari.

त्रिकुंड सुचिहठा चैव गोवीठं शिखरं तथा ।
त्रिशंखि वज्रिमोंकारी मूर्ध्वानालं भ्रुवोर्मुखे ॥१४२॥

142. The passage between the two eyebrows is called Trikunda, Suchihatha, Govitha, Shikhara, Trishankhi Vajri and Onkari.

पिंगला दुंभिनी सूर्या यमिनाक्षरा तथा ।
कालाग्निरुद्री चण्डी च ते स्युः पिंगलनामकाः ॥१४३॥

143. Pingala is called-Pingala, Dumbhini, Surya, Yamina, Aksara, Kalagni, Rudri, and Chandi.

इडा चन्द्रा शशी वाली गंगा वामस्तु बोधिता ।
इडायाः वाचकाः शब्दाः पर्यायेण प्रकीर्तिताः [1] ॥१४४॥

144. Ida, Chandra, Sasi, Vali Ganga, Vama all are synonymous words for Ida.

गोःशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशोऽपि तालुनि ।
गोमाँसभक्षणं तत्तु महापातक नाशनम् ॥१४५॥

145. By the term 'GO' is meant tongue (and) its entry into the Talu (roof of the nasophryangeal cavity) is Gomansa Bhaksana which expiates the greatest of sins.

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं ।
कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ॥१४६॥

1. इडाचन्द्रासितीवालीं गंगा वामस्तु वोघता – ब.

146. One should always eat Gomamsa and drink Amarvaruni. Him I consider to be worthy of his family ; the rest are a disgrace for their family.

जिह्वाप्रवेशनं भूत वह्निनोद्दापिता खलु ।
चंद्रात्स्रवति यस्सारः सा स्यादमरवारुणी ॥१४७॥

इति खेचरी मुद्रा

147. Amarvaruni is the stream of nectar which is caused to flow from the moon (in the throat) by the heat that is produced by the insertion the of tongue (into the nasopharyngeal cavity). This is Khecharimudra.

बज्रोली वर .... दश महामुद्रान्वितैः कुम्भकैः
युक्तिः केवलकुंभकेण महता क्षेमंकरेणाधिकं ।
ख्याते रम्यसुवर्णराजकथिते रत्नावलीनामके
ग्रन्थेऽस्मिन्नुपदेश एष विहितारंभो द्वितीयो गतः ॥१४८॥

148. Ten Mahamudras including great Vajroli,Kumbhaka including great Kevala Kumbhaka which bestows great welfare, are described in the second chapter of this famous book named Ratnavali told by Suvarna Raja.

इति श्रीनिबासयोगीन्द्र विरचितायां
हठरत्नावल्यां द्वितीयोपदेशः [1]

Hcre ends the second chapter of Hatha Ratnavali written by Srinivasa Yogindra.

1. इति हठरत्नवल्यां द्वितीय उपदेश – ब. क.

त्याभ्यासस्य योगो युक्तिस्तेन 'योगः संनहनोपायध्यानसंगतियुक्तिषु' इति कोशः। राजयोगपदं राजयोगात्मकं पदं व्रजेत्प्राप्नुयात् ॥ ७७ ॥

भाषार्थ–अब हठयोगके अभ्याससे राजयोगप्राप्तिका प्रकार कहते हैं कि, कुम्भक-प्राणायामसे प्राणका रोध करनेके अंत (मध्य) में अन्तःकरणको निराश्रय करदे अर्थात् सम्प्रज्ञात समाधिके होनेपर ब्रह्माकार स्थितिके अनन्तर वैराग्यसे चित्तका लय करदे इस पूर्वोक्त रीतिसे किये अभ्यासके योगसे राजयोग पदको प्राप्त होताहै यहां योगपद इस कोशके अनुसार युक्तिका बोधकहै ॥ ७७ ॥

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ॥
अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणम् ७८

इति हठयोगप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

हठसिद्धिज्ञापकमाह–वपुःकृशत्वमिति ॥ वपुषो देहस्य कृशत्वं कार्श्यं वदने मुखे प्रसन्नता प्रसादो नादस्य ध्वनेः स्फुटत्वं प्राकट्यं नयने नेत्रे सुष्ठु निर्मले अरोगस्य भावोऽरोगता आरोग्यं बिंदोर्धातोर्जयः क्षयाभावरूपः अग्नेरौदर्यस्य दीपनं दीप्तिर्नाडीनां विशेषेण शुद्धिर्मलापगमः एतद्धठस्य हठाभ्याससिद्धेर्भाविन्या लक्ष्यतेऽनेनेति लक्षणम् ॥ ७८ ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकाव्याख्यायां ज्योत्स्नाभिधायां ब्रह्मानंदकृतायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

भाषार्थ–अब हठयोगसिद्धिके लक्षणोंको कहते हैं कि देहकी कृशता मुखमें प्रसन्नता नादकी प्रकटता और दोनों नेत्रोंकी निर्मलता रोगका अभाव बिन्दुका जय अर्थात् नाडियोंमें मलका अभाव ये हठयोगसिद्धिके लक्षण हैं अर्थात् ये चिह्न होयँ तो यह जानना कि, इसको हठयोगकी सिद्धि होजावगी ॥ ७८ ॥

इति श्रीहठयोगप्रदीपिकायां पण्डितमिहिरचन्द्रकृतभाषाविवृत्तिसहितायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

अथ तृतीयोपदेशः ३.

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ॥
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥ १ ॥

अथ कुंडल्याः सर्वयोगाश्रयत्वमाह–सशैलेति ॥ शैलाश्च वनानि च शैलवनानि तैः सह वर्तमानाः सशैलवनास्ताश्च ता धात्र्यश्च भूमयस्तासाम्।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

धात्र्या एकत्वेऽपि देशभेदाद्भेदमादाय बहुवचनम् । अहीनां सर्पाणां नायको नेताहिनायकः शेषो यथा यद्वदाधार आश्रयस्तथा तद्वत् । सर्वेषां योगस्य तंत्राणि योगतंत्राणि योगोपायास्तेषां कुंडल्याधारशक्तिराश्रयः । कुंडलीबोधं विना सर्वयोगोपायानां वैयर्थ्यादिति भावः ॥ १ ॥

भाषार्थ- अब इसके अनंतर कुण्डली सर्व योगोंका आश्रय है इसका वर्णन करतेहैं कि, जैसे संपूर्ण पर्वत वनोंसहित जितनी भूमि हैं उनका आश्रय (आधार) जैसे सर्पोंका नायक शेष है तिसी प्रकार योगके समस्त उपायोंका आधार भी कुण्डली है क्योंकि कुंडलीके बोध विना योगके संपूर्ण उपाय व्यर्थ हैं यद्यपि भूमि एकहै--तथापि देशभेदसे भूमिके भेदको मानकर बहुवचन (धात्रीणाम्) यहां दियाहै ॥ १ ॥

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ॥
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपि च ॥ २ ॥

कुंडलीबोधस्य फलमाह द्वाभ्याम्-सुप्तेति ॥ सुप्ता कुंडली गुरोः प्रसादेन यदा जागर्ति बुध्यते तदा सर्वाणि पद्मानि षट्चक्राणि भिद्यंते भिन्नानि भवंति । ग्रंथयोऽपि च ब्रह्मग्रंथिविष्णुग्रंथिरुद्रग्रंथयो भिद्यंते भेदं आप्नुवंतीत्यन्वयः ॥ २ ॥

भाषार्थ--अब कुण्डलीके बोधका दो श्लोकोंसे फल कहते हैं जब गुरुकी प्रसन्नतासे सोती हुई कुण्डली जागती है तब संपूर्ण पद्म अर्थात् हृदयके षट्चक्र भिन्न होजाते हैं अर्थात् खिल जाते हैं और ब्रह्मग्रंथि विष्णुग्रंथि रुद्रग्रंथिरूप तीनों ग्रंथि भी खुल जाती हैं२

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ॥
तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनम् ॥ ३ ॥

प्राणस्येति ॥ तदा शून्यपदवी सुषुम्ना प्राणस्य वायो राज्ञां पंथा राजपथं राजपथमिवाचरति राजपथायते राजमार्गायते । सुखेन गमनसंभवात् । तदा चित्तमालंबनमाश्रयस्तस्मान्निर्गतं निरालंबं निर्विषयं भवति । तदा कालस्य मृत्योर्वंचनं प्रतारणं भवति ॥ ३ ॥

भाषार्थ--और तिसीप्रकार प्राणकी शून्यपदवी (सुषुम्ना) राजपथ (सडक) के समान होजाती है अर्थात् प्राण उसमेंको सुखसे गमन करने लगताहै--और उसीसमय चित्तभी निरालंब होजाताहै अर्थात्--विषयोंका अनुरागी नहीं रहता और उसीसमय कालका वंचन होताहै अर्थात् मृत्युका भय दूर होजाताहै ॥ ३ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ॥
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ॥
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥

सुषुम्नापर्यायानाह-सुषुम्नेति ॥ इत्युक्ताः शब्दा एकस्य एकार्थस्य वाचकाः एकवाचकाः । पर्याया इत्यर्थः स्पष्टः श्लोकार्थः ॥ तस्मादिति ॥ यस्मात्कुंडलीबोधेनैव षट्चक्रभेदादिकं भवति तस्मात्सर्वप्रयत्नेन सर्वेण प्रयत्नेन ब्रह्म सच्चिदानंदलक्षणं तस्य द्वारं प्राप्त्युपायः सुषुम्ना तस्या मुखेऽ-ग्रभागे मुखेन सुषुम्नाद्वारं पिधाय सुप्तामीश्वरीं कुंडलीं प्रबोधयितुं प्रकर्षेण बोधयितुं मुद्राणां महामुद्रादीनामभ्यासमावृत्तिं समाचरेत्सम्यगाच-रेत् ॥ ४ ॥ ५ ॥

भाषार्थ-अब सुषुम्नानाडीके पर्यायोंको कहते हैं कि, सुषुम्ना, शून्यपदवी, ब्रह्मरंध्र, महापथ, श्मशान, शांभवी, मध्यमार्ग ये संपूर्ण शब्द एक अर्थके वाचक हैं अर्थात् इन सबका सुषुम्ना नाडी अर्थ है जिससे कुण्डलीके बोधसेही षट्चक्र भेद आदि होते हैं इससे संपूर्ण प्रयत्नसे सच्चिदानंदरूप ब्रह्मकी प्राप्तिका उपाय जो सुषुम्ना उसके अग्रभागमें सुषुम्नाके द्वारको ढककर सोतीहुई जो ईश्वरी (कुण्डली) है उसका प्रबोध (जगाना) करनेके लिये मुद्राओंका अभ्यास करै अर्थात् महामुद्रा आदिको करै ॥ ४ ॥ ५ ॥

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ॥
उड्यानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ॥
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥

मुद्रा उद्दिशति-महामुद्रेत्यादिना सार्धेन ॥ सार्धार्थः स्पष्टः ॥ मुद्रा-फलमाह सार्द्धद्वाभ्याम्-इदमिति ॥ इदमुक्तं मुद्राणां दशकं जरा च मरणं च जरामरणे तयोर्नाशनं निवारकम् ॥ ६ ॥ ७ ॥

भाषार्थ-महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्यान, मूलबंध, जालंधरबंध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालन ये पूर्वोक्त दशमुद्रा जरा और मरणको नष्ट करती हैं ॥ ६ ॥ ७ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ॥
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८ ॥

आदिनाथेति ॥ आदिनाथेन शंभुनोदितं कथितम्। दिवि भवं दिव्यमुत्तमम्। अष्टौ च तान्यैश्वर्याणि चाष्टैश्वर्याणि अणिमामहिमागरिमालघिमाप्राप्तिप्राकाम्येशतावशिताख्यानि। तत्राणिमा संकल्पमात्रेण प्रकृत्यपगमे परमाणुवद्देहस्य सूक्ष्मता १। महिना प्रकृत्यापूरेणाकाशादिवन्महद्भावः २। गरिमा लघुतरस्यापि तूलादेः पर्वतादिवद्गुरुभावः ३। लघिमा गुरुतरस्यापि पर्वतादेस्तूलादिवल्लघुभावः ४। प्राप्तिः सर्वभावसान्निध्यम्। यथा भूमिस्थ एवांगुल्यग्रेण स्पृशति चंद्रमसम् ५। प्राकाम्यमिच्छानभिघातः। यथा उदक इव भूमौ निमज्जत्युन्मज्जति च ६। ईशता भूतभौतिकानां प्रभवाप्ययस्थानविशेषसामर्थ्यम् ७। वशित्वं भूतभौतिकानां स्वाधीनकरणम् ८। तेषां प्रदायकं प्रकर्षेण ददातीति तथा तं सर्वे च ते सिद्धाश्च कपिलादयस्तेषां वल्लभं प्रियं मरुतां देवानामपि दुर्लभं दुष्प्रापं किमुतान्येषामित्यर्थः ॥ ८ ॥

भाषार्थ—और आदिनाथने कहे जो उत्तम आठ ऐश्वर्य उनको भलीप्रकार देती हैं और संपूर्ण जो कपिल आदि सिद्ध हैं इनको प्रिय हैं और देवताओंकोभी दुर्लभ हैं वे आठ ऐश्वर्य ये हैं कि--अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशता, वशिता उनमें अणिमा वह सिद्धि होतीहै कि; योगीके संकल्पमात्रसे प्रकृतिके दूर होनेपर परमाणुके समान सूक्ष्म देह होजाय उसे अणिमा १ कहते हैं और प्रकृतिके आपूरके करके अर्थात् अपने देहमें भरके आकाशके समान महान् स्थूल होजानेको महिमा २ सिद्धि कहते हैं। और तूल (रुई) आदि लघुपदार्थकोभी पर्वत आदिसे समान जो गुरु (भारी) होजाना है उसे गरिमा ३ कहते हैं और अत्यंत गुरु (पर्वत आदि) का जो तूल आदिके समान लघु (हलका) होना है उसे लघिमा ४ कहते हैं और संपूर्ण पदार्थोंके जो समीप पहुँचना जैसे कि भूमिपर स्थित योगी अंगुलिके अग्रसे चंद्रमाका स्पर्श करले इसे प्राप्ति ५ कहते हैं और इच्छाका अनभिघात अर्थात् जलके समान भूमिमें प्रविष्ट होजाय और निकस आवै इसको प्राकाम्य ६ कहते हैं। पांचों महाभूत और उनसे उत्पन्न भौतिकपदार्थ इनकी उत्पत्ति और प्रलय और पालनके सामर्थ्यको ईशता सिद्धि ७ कहते हैं और भूत भौतिक पदार्थोंको अपने अधीन करनेको वशिता ८ सिद्धि कहते हैं ये आठों सिद्धि पूर्वोक्त दशों मुद्राओंके करनेसे होती हैं ॥ ८ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम्॥
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा॥ ९॥

गोपनीयमिति॥ प्रयत्नेन प्रकृष्टेन यत्नेन गोपनीयम्। गोपनीयत्वे दृष्टांतमाह–यथेति॥ रत्नानां हीरकादीनां करंडकं रत्नकरंडकं यथा येन प्रकारेण गोप्यते तद्वत्। कस्यापि जनमात्रस्य ब्रह्मा कस्यापि ब्रह्मणोऽपि नैव वक्तव्यं नैव वाच्यं किमुतान्यस्य। तत्र दृष्टांतः। कुलस्त्रियाः सुरतं कुलस्त्रीसुरतं संगमनं यथा तद्वत्॥ ९॥

भाषार्थ–ये पूर्वोक्त दशों मुद्रा इसप्रकार प्रयत्नसे गुप्त करने योग्य हैं जैसे हीरा आदिरत्नोंका करंड (पेटारी) गुप्त करने योग्य होतीहै और किसी मनुष्यको वा ब्रह्माको भी इसप्रकार नहीं कहनी, अन्यकी तो कौन कथा है जैसे कुलीनस्त्रीके सुरत (संगम) को किसीको नहीं कहते हैं॥ ९॥

अथ महामुद्रा।

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम्॥
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम्॥ १०॥

दशविधमुद्रादिषु प्रथमोद्दिष्टत्वेन महामुद्रां तावदाह–पादमूलेनेति॥ वामेन सव्येन पादस्य मूलं पादमूलं पार्ष्णिस्तेन पादमूलेन वामपादपार्ष्णिनेत्यर्थः। योनिं योनिस्थानं गुदमेढ्रयोर्मध्यभागं संपीड्याकुंचितवामपादपार्ष्णिना योनिस्थानं दृढं संयोज्येत्यर्थः। दक्षिणं सव्येतरं पदं चरणं प्रसारितं भूमिसंलग्नपार्ष्णिकमूर्ध्वांगुलिकं दंडवत्कृत्वा कराभ्यां संप्रदायादाकुंचिताभ्यां तर्जनीभ्यां दृढं गाढं धारयेदंगुष्ठप्रदेशे गृह्णीयात्॥ १०॥

भाषार्थ--अब दसोंमुद्राओंमें प्रथम जो महामुद्रा उसका वर्णन करते हैं कि, वामपादके मूल (तल) से अर्थात् पार्ष्णिसे योनिस्थानको अर्थात् गुदा और लिंगके मध्यभागको भलीप्रकार पीडित (दवाना) करके और दक्षिणपादको प्रसारित (फैलाना) करके अर्थात् दक्षिणपादकी पार्ष्णि (ऐड) को भूमिसे मिलाकर और उसकी अंगुलियोंको ऊपरको करके और उस दक्षिणपादको सुकडीहुई दोनों हाथोंकी तर्जनीओंसे दृढरीतिसे (खूब) अंगूठेके स्थानमें धारण करै अर्थात् जोरसे पकडले॥ १०॥

कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः॥
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते॥ ११॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri.

कंठ इति ॥ कंठे कंठदेशे बंधनं सम्यगारोप्य कृत्वा । जालंधरबंधं कृत्वेत्यर्थः । वायुं पवनमूर्ध्वत उपरि सुषुम्नायां धारयेत् । अनेन मूलबंधः सूचितः । स तु योनिसंपीडनेन जिह्वाबंधनेन चरितार्थ इति सांप्रदायिकाः। यथा दंडेन हतस्ताडितो दंडहतः सर्पः कुंडली दंडाकारः दंडस्याकार इवाकारो यस्य स तादृशः । वक्राकारं त्यक्त्वा सरल इत्यर्थः । प्रकर्षेण जायते भवति ॥ ११ ॥

भाषार्थ--और कंठके प्रदेशमें भलीप्रकार जालंधरनामके बंधको करके वायुको ऊर्ध्वदेश (सुषुम्ना) मेंही धारण करै अर्थात् मूलबंध करे और सांप्रदायिक अर्थात् संप्रदायके ज्ञाता तो यह कहते हैं कि, वह मूलबंध तो योनिका संपीडन और जिह्वाके बंधनसे चरितार्थ है अर्थात् पृथक् मूलबंध करनेका कुछ प्रयोजन नहीं है ऐसा करनेसे जैसे दंडसे हताहुआ सर्प (कुण्डली) दंडके समान आकारवाला होजाताहै अर्थात् वक्रताको त्यागकर भलीप्रकार सरल होजाताहै ॥ ११ ॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

ऋज्वीभूतेति ॥ तथा कुंडल्याधारशक्तिः सहसा शीघ्रमेव ऋज्वी संपद्यते तथाभूता ऋज्वीभूता सरला भवेत् । तदा सेति । द्वे पुटे इडापिंगले आश्रयो यस्याः सा मरणावस्था जायते । कुंडलीबोधे सति सुषुम्नायां प्रविष्टे प्राणे द्वयोः प्राणवियोगात् ॥ १२ ॥

भाषार्थ–तिसीप्रकार आधार शक्ति रूप जो कुंडली है वह शीघ्रही ऋज्वीभूत (सरल) होजाती है और उस समय इडा और पिंगलारूप जो दोनों पुट हैं वे आश्रय जिसके-ऐसी वह मरणकी अवस्था होजाती है अर्थात् कुंडलीका बोध होनेपर सुषुम्नानाडीमें प्राणका प्रवेश होजाता है इससे इडा और पिंगला दोनोंका प्राणवियोग (मरण) होजाताहै ॥ १२ ॥

ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥ १३ ॥
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणादयः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तत इति ॥ इयमिति ॥ ततस्तदनंतरं शनैःशनैरेव रेचयेत् । वायुमिति संबध्यते वेगतस्तु वेगान्न रेचयेत् । वेगतो रेचने बलहानिप्रसंगात् । खल्विति वाक्यालंकारे । इयं महामुद्रा महासिद्धैरादिनाथादिभिः प्रदर्शिता प्रकर्षेण दर्शिता । महामुद्राया अन्वर्थतामाह-महांतश्च ते क्लेशाश्च महाक्लेशाः अविद्यास्मितरागद्वेषाभिनिवेशाः पंच त आदयो येषां ते शोकमोहादीनां ते दोषाः क्षीयंते । मरणमादिर्येषां जरादीनां तेऽपि च क्षीयंते नश्यंति । यतस्तेनैव हेतुना विशिष्टा बुधा विबुधास्तेषूत्तमा विबुधोत्तमा महामुद्रां वदंति । महाक्लेशान्मरणादींश्च दोषान्मुद्रयति शमयतीति महामुद्रेति व्युत्पत्तेरित्यर्थः ॥ १३ ॥ १४ ॥

भाषार्थ-तिससे शनैः २ प्राणवायुका रेचन करै :वेगसे न करै क्योंकि वेगसे रेचन करनेमें बलकी हानि होती है तिससेही देवताओंमें उत्तम इसको महामुद्रा कहते हैं और वह महामुद्रा आदिनाथ आदिमहासिद्धोंने भलीप्रकार दिखाई है । अब महामुद्राके अन्वर्थनामका वर्णन करते हैं कि, अविद्या, स्मित, राग, द्वेष, अभिनिवेश रूप पांचों महाक्लेश और मरण आदि दुःख इस मुद्राके करनेसे क्षीण (नष्ट) होजातेहैं तिससेही देवताओंमें श्रेष्ठ इसको महामुद्रा कहते हैं अर्थात् महाक्लेशोंके नष्ट करनेसेही इसका देवताओंने महामुद्रा नाम रक्खा है ॥ १३ ॥ १४ ॥

चंद्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ॥
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५ ॥

महामुद्राभ्यासक्रममाह-चंद्रांग इति ॥ चंद्रेण चंद्रनाड्योपलक्षितमंगं चंद्रागं तस्मिन् चंद्रांगे वामांगे । तुशब्दः पादपूरणे । सम्यगभ्यस्य सूर्येण पिंगलयोपलक्षितमंगं सूर्यांगं तस्मिन् सूर्यांगे दक्षांगे पुनर्वामांगाभ्यासानंतरं यावद्यावत्कालपर्यंतं तुल्या वामांगे कुंभकाभ्याससंख्यासमा संख्या भवेत्तावदभ्यसेत् । ततः संख्यासाम्यानंतरं मुद्रां महामुद्रां विसर्जयेत् । अत्रायं क्रमः । आकुंचितवामपादपार्ष्णि योनिस्थाने संयोज्य प्रसारितदक्षिणपादांगुष्ठमाकुंचिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो वामांगेऽभ्यासः । अस्मिन्नभ्यासे पूरितो वायुर्वामांगे तिष्ठति । आकुंचितदक्षपादपार्ष्णि योनिस्थाने संयोज्य प्रसारितवामपादांगुष्ठमाकुंचिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो दक्षांगेऽभ्यासः अस्मिन्नभ्यासे पूरितो वायुर्दक्षांगे तिष्ठति ॥ १५ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ—अब महामुद्राके अभ्यासका क्रम कहते हैं कि—चंद्रनाडी (इडा) से उपलक्षित (ज्ञात) जो अंग उसे चंद्रांग कहते हैं अर्थात् वाम अंगकेविषे भलीप्रकार अभ्यास करके सूर्य नाडी (पिंगला) से उपलक्षित जो दक्षिण अंग उसके विषें अभ्यास करै और जबतक कुंभक प्राणायामोंके अभ्यासकी संख्या समान (तुल्य) हो तबतक भलीप्रकार अभ्यास करै फिर संख्याओंकी समानताके अनंतर महामुद्राका विसर्जन करदे, यहां यह क्रम जानना कि, संकुचित किये वामपादकी पार्ष्णिको योनिस्थानमें युक्त (मिला) करके प्रसारित (पसारे) दक्षिण पादके अँगूठेको आकुंचित (सुकेडी) तर्जनीयोंसे ग्रहण करके जो अभ्यास उसे वामांगमें अभ्यास कहते हैं इस अभ्यासमें पूरित किया (भराहुआ) वायु वामांगमें टिकता है और आकुंचित किये दक्षिणपादकी पार्ष्णिको योनिस्थानमें संयुक्त करके और प्रसारित (फैलाये) किये वामपादके अँगूठेको आकुंचित कीहुई दोनों हाथोंकी तर्जनियोंसे ग्रहण करके जो अभ्यास उसे दक्षांगमें अभ्यास कहते हैं इस अभ्यासमें पूरित किया वायु दक्षिण अंगमें टिकता है ॥ १५ ॥

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६ ॥

महामुद्रागुणानाह त्रिभिः—न हीति ॥ हि यस्मान्महामुद्राभ्यासिन इत्यध्याहारः । पथ्यमपथ्यं वा न । पथ्यापथ्यविचारो नास्तीत्यर्थः । तस्मात्सर्वे भुक्ता रसाः कट्वम्लादयो जीर्यंते इति विभक्तिविपरिणामेनान्वयः । नीरसा निर्गतो रसो येभ्यस्ते यातयामाः पदार्था जीर्यन्ति । घोरमिति । दुर्जरं भुक्तमन्नं विषं क्ष्वेडमपि पीयूषमिवामृतमिव जीर्यति जीर्णं भवति । किमुतान्यदिति भावः ॥ १६ ॥

भाषार्थ—अब तीन श्लोकोंसे महामुद्राके गुणोंको कहते हैं कि, जिससे महामुद्रा अभ्यास करनेवाले योगीको पथ्य और अपथ्यका विचार नहीं है तिससे नीरस (बिगडे हुये) भी संपूर्ण भक्षण किये कटु अम्ल आदि रस जीर्ण हो (पच) जाते हैं और भक्षण किया विषके समान घोर अन्नभी अमृतके समान जीर्ण होजाताहै अर्थात् पचनेके अयोग्यभी पचजाता है तो योग्य क्यों न पचेगा ? ॥ १६ ॥

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ॥
तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७ ॥

क्षयेति ॥ यः पुमान् महामुद्रामभ्यसेत्तस्य क्षयो राजरोगः, कुष्ठगुदावर्तगुल्मा रोगविशेषाः । अजीर्णं भुक्तान्नापरिपाकस्तानि पुरोगमान्यग्रेसराणि

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

येषां महोदरज्वरादीनां तथा तादृशा दोषा दोषजनिता रोगाः क्षयं नाशं यांति प्राप्नुवंति ॥ १७ ॥

भाषार्थ-जो पुरुष महामुद्राका अभ्यास करताहै, क्षय, गुदावर्त गुल्मरूप रोग विशेष अजीर्ण अर्थात् भोजन किये अन्नका अपरिपाक ये हैं मुख्य जिनमें ऐसे महोदर, ज्वर आदि दोष उसके क्षय हो जातेहैं अर्थात् नहीं रहते हैं ॥ १७ ॥

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ॥
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ १८ ॥

महामुद्रामुपसंहरंस्तस्या गोप्यत्वमाह-कथितेति ॥ इयमेषा महामुद्रा कथितोक्ता । मयेति शेषः । कीदृशी नृणामभ्यसतां नराणां महत्यश्च ताः सिद्धयश्चाणिमाद्यास्तासां करी कर्त्रीयम् । प्रकृष्टो यत्नः प्रयत्नस्तेन प्रयत्नेन गोपनीया गोपनार्हा यस्यकस्यचिद्यस्यकस्याप्यनधिकारिणोऽसंबंधस्य । सामान्ये षष्ठी । न देया दातुं योग्या न भवतीत्यर्थः ॥ १८ ॥

भाषार्थ-अब महामुद्राको समाप्त करते हुए उसको गुप्त करने योग्य वर्णन करते हैं कि, यह पूर्वोक्त जो महामुद्रा वर्णन की है वह मनुष्योंको महासिद्धिकी करनेवाली है और बडे यत्नसे गुप्त करने योग्य है और जिस किसी अनधिकारी पुरुषको न देनी ॥ १८ ॥

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९ ॥

महाबंधमाह-पार्ष्णिमिति ॥ वामस्य सव्यस्य पादस्य चरणस्य पार्ष्णिं गुल्फयोरधोभागम् 'तद्ग्रंथी घुटिके गुल्फौ पुमान्पार्ष्णिस्तयोरधः' इत्यमरः । योनिस्थाने गुदमेढ्रयोरंतराले नियोजयेन्नितरां योजयेत् । वामः सव्यो य ऊरुस्तस्योपरि दक्षिणं चरणं पादं संस्थाप्य सम्यक् स्थापयित्वा । तथाशब्दः पादपूरणे ॥ १९ ॥

भाषार्थ-अब महाबंधका वर्णन करते हैं कि, वामचरणकी पार्ष्णिको योनिस्थानमें अर्थात् गुदा और लिंगके मध्यभागमें लगावे और वामजंघा ऊपर दक्षिण पादको रखकर बैठे ॥ १९ ॥

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ॥
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥ २० ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पूरयित्वेति ॥ ततस्तदनंतरं वायुं पूरयित्वा हृदये चुबुकं दृढं निष्पीड्य गाढं संस्थाप्य । एतेन जालंधरबंधः प्रोक्तः । योनिं गुदमेढ्रयोरंतरालमाकुंच्य । अनेन मूलबंधः सूचितः । स तु जिह्वाबंधेन गतार्थत्वान्न कर्तव्यः । मनः स्वांतं मध्ये मध्यनाड्यां नियोजयेत्प्रवर्तयेत ॥ २० ॥

भाषार्थ–इसपूर्वोक्त आसन बांधनेके अनंतर वायुको पूरण करके और हृदयमें दृढतासे (खूब) चुबुक (ठोढी) को अर्थात् इस जालंधर बंधको करके और योनि (गुदा लिंगकेमध्य) को संकुचित करके अर्थात् मूलबंधको करके परन्तु यह मूलबंध जिह्वाके बंधनसेही सिद्ध है इससे करने योग्य नहीं है फिर मनको मध्य नाडीकेविषे प्रविष्ट करै ॥ २० ॥

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ॥
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥ २१ ॥

धारयित्वेति ॥ शक्तिमनतिक्रम्य यथाशक्ति धारयित्वा कुंभयित्वा शनैर्मंदं मंदमनिलं वायुं रेचयेत् । सव्यांगे वामांगे समभ्यस्य सम्यगावर्त्य दक्षांगे दक्षिणांगे पुनर्यावत्तुल्यामेव संख्यां तावदभ्यसेत् ॥ २१ ॥

भाषार्थ–फिर वायुको यथाशक्ति धारण करके अर्थात् कुंभक प्राणायामको करके शनैः २ वायुका रेचन करै. इसप्रकार वाम अंगमें भलीप्रकार अभ्यास करके दक्षिण अंगमें फिर अभ्यास करै और वह अभ्यास तवतक करै जवतक वामांग अभ्यासकी जो संख्या उसकी तुल्यताहो ॥ २१

मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ॥
राजदंतस्थजिह्वाया बंधः शस्तो भवेदिति ॥ २२ ॥

अथ जालंधरबंधे कंठसंकोचस्यानुपयोगमाह–मतमिति ॥ केषांचित्त्वाचार्याणामिदं मतम् । किं तदित्याह । अत्र जालंधरबंधे कंठस्य बंधनं बंधः संकोचस्तं विवर्जयेद्विशेषेण वर्जयेत् । कुतः यतो दंतानां राजानो राजदंता राजदंतेषु तिष्ठतीति राजदंतस्था राजदन्तस्था चासौ जिह्वा च तस्यां राजदंतस्थजिह्वायां बंधस्तदुपरिभागस्य संबंधः शस्तः । कंठाकुंचनापेक्षया प्रशस्तो भवेदिति हेतोः ॥ २२ ॥

भाषार्थ–अब जालंधरबंधमें कंठके संकोचका अनुपयोग वर्णन करते हैं कि, किन्हीं १ आचार्योंका यह मत है कि, इस जालंधरबंधमें कंठका जो बंधन (संकोच) उसको

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

विशेषकर वर्जदे. क्योंकि राजदंतों (दाढ) के ऊपर स्थित जो जिह्वा उसका बंधही जालंधर बंधमें प्रशस्त होताहै अर्थात् कंठ संकोचकी अपेक्षा वह उत्तम होताहै ॥२२॥

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ॥
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥ २३ ॥

अयं त्विति ॥ अयं तु राजदंतस्थजिह्वायां बंधस्तु सर्वाश्च ता नाडयश्च सर्वनाड्यो द्वासप्ततिसहस्रसंख्याकास्तासां सुषुम्नातिरिक्तानामूर्ध्वमुपरि वायोर्गतिरूर्ध्वं गतिस्तस्या निरोधकः प्रतिबंधकः । एतेन 'बध्नाति हि शिराजालम्'इति जालंधरोक्तं फलमनेनैव सिद्धमिति सूचितम् । महाबंधस्य फलमाह-अयं खल्विति ॥ अयमुक्तः खलु प्रसिद्धः महासिद्धीः प्रकर्षेण ददातीति तथा ॥ २३ ॥

भाषार्थ-यह राजदंतोंमें स्थित जिह्वाका बंध, बहत्तर सहस्र ७२००० सुषुम्नासे भिन्न नाडियोंकी जो ऊर्ध्वगति अर्थात् नाडियोंमें जो प्राणवायुका ऊर्ध्वगमन उसका प्रतिबंधक है इससे यह सूचित किया कि, नाडियोंके जालको जो बंधन करै उसे जालंधरबंध कहतेहैं यह जालंधर बंधका फल इससेही सिद्ध है । अब महाबंधके फलको कहते है कि, यह महाबंध निश्चयसे महासिद्धियोंको भलीप्रकार देताहै ॥ २३ ॥

कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४ ॥

कालेति ॥ कालस्य मृत्योः पाशो वागुरा तेन यो महाबंधो बंधनं तस्य विशेषेण मोचने मोक्षणे विचक्षणः प्रवीणः । तिसृणां नदीनां वेणीसमुदायः स एव संगमः प्रयागस्तं धत्ते विधत्ते । केदारं भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं केदारशब्दवाच्यं तं मनः स्वांतं प्रापयेत् । 'गतिबुद्धि' इत्यादिना अणौ कर्तुर्मनसो णौ कर्मत्वम् ॥ २४ ॥

भाषार्थ-और मृत्युके पाशका जो महाबंधन उसके छुटानेमें विशेषकर प्रवीण है और तीन नदियोंका संगम जो प्रयाग है उसको करताहै और मनको भ्रुकुटियोंके मध्यमें जो शिवजीका स्थानरूप केदार है उसमें प्राप्त करताहै अर्थात् पहुँचता है ॥२४॥

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ॥
महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥ २५ ॥

महावेधं वक्तुमादौ तस्योत्कर्षं तावदाह-रूपेति ॥ रूपं सौंदर्यं चक्षुः

LIBRARY
Jangamwadi Math, VARANASI,
Acc. No. 2056 1156 1390
CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

प्रियो गुणो लावण्यं कांतिविशेषः । तदुक्तम् 'मुक्ताफलेषु छायायास्तरलत्वमिवान्तरम् । प्रतिभाति यदंगेषु तल्लावण्यमिहोच्यते' इति । ताभ्यां संपन्ना विशिष्टा स्त्री युक्ती पुरुषं भर्तारं विना यथा यादृशी निष्फला तथा महामुद्रा च महाबंधश्च तौ महावेधेन । 'विनापि प्रत्ययं पूर्वोत्तरपदयोर्लोपो वक्तव्यः' इति भाष्यकारोक्तेर्महच्छब्दस्य लोपः । वर्जितौ रहितौ निष्फलौ व्यर्थावित्यर्थः ॥ २५ ॥

भाषार्थ—अब महावेधके कहनेकेलिये प्रथम उसकी उत्तमताको कहते हैं कि, रूप (सुंदरता) और इसवचनमें कहेहुए लावण्यको मोतियोंमें छाया (प्रतिबिंबकी) तरलताके समान स्त्रीके अंगोंमें अंतर जो प्रतीत होताहै वह यहां लावण्य कहाता है. इन दोनों पूर्वोक्त रूप और लावण्यसे युक्त स्त्री, पुरुषके विना निष्फल है. तिसीप्रकार महामुद्रा और बंध ये दोनों भी महावेधके विना निष्फल हैं. इस श्लोकमें वेधपदसे महावेधलेते हैं, क्योंकि इस भाष्यकारके वचनसे प्रत्ययके विनाभी पूर्व और उत्तरपदका लोप कहना । महच्छब्दका लोप होताहै ॥ २५ ॥

अथ महावेधः ।

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥ २६ ॥

महावेधमाह—महावेधेति ॥ महाबंधे महाबंधमुद्रायां स्थितो महाबंधस्थितः । एका एकाग्रा धीर्यस्य स एकाग्रधीर्योगी योगाभ्यासी पूरकं नासापुटाभ्यां वायोर्ग्रहणं कृत्वा कंठे मुद्रा कंठमुद्रा तया जालंधरमुद्रया वायूनां प्राणादीनां गतिमूर्ध्वाधोगमनादिरूपां निभृतं निश्चलं यथा भवति तथावृत्य निरुध्य कुंभकं कृत्वेत्यर्थः ॥ २६ ॥

भाषार्थ—अब महावेधका वर्णन करते हैं कि, महाबंधमुद्रामें स्थित अर्थात् करताहुआ योगी एकाग्रबुद्धिसे पूरक प्राणायामको करके अर्थात् योगमार्गसे नासिकाके पुटोंसे वायुका ग्रहण करके कंठमुद्रा (जालंधर मुद्रा) से प्राणआदि वायुओंको जो ऊर्ध्व अधोगतिरूप गमन है उसको निश्चल रीतिसे रोककर अर्थात् कुंभकाप्राणायामको करके २६॥

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ॥
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७ ॥

समहस्तेति ॥ भूमौ भुवि हस्तयोर्युगं हस्तयुगं समं हस्तयुगं यस्य स समहस्तयुगः भूमिसंलग्नतलौ सरलौ हस्तौ यस्य तादृशः सन्नित्यर्थः ।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

स्फिचौ कटिप्रोथौ। 'स्त्रियां स्फिचौ कटिप्रोथौ' इत्यमरः। भूमिसंलग्नतलयोर्हस्तयोरवलंबनेन योनिस्थानसंलग्नपार्ष्णिना वामपादेन सह भूमेः किंचिदुत्थापितौ शनैर्मंदं संताडयेत्सम्यक् ताडयेत्। भूमावेव पुटयोर्द्वयमिडापिंगलयोर्युग्ममतिक्रम्योल्लंघ्य मध्ये सुषुम्नामध्ये गच्छतीति मध्यगो वायुः स्फुरति॥ २७॥

भाषार्थ—भूमिपर लगाहै तल जिनका ऐसे सरल हाथोंको अपने जो स्फिच (चूतड) हैं उनको भूमिपर लगेहुए हाथोंके आश्रय और योनिस्थानमें लगीहुई पार्ष्णि जिसकी ऐसे वामपादसहित पूर्वोक्त स्फिचोंको भूमिसे ऊपर किंचित् उठाकर शनैः २ भलीप्रकार ताडै, इस प्रकार करनेसे इडा और पिंगलारूप दोनों नाडियोंका उलंघन (छोड) करके सुषुम्नाके मध्यमें वायु चलने लगताहै अर्थात् सुषुम्नामें प्राणवायुकी गति होजाती है॥ २७॥

सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै॥
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत्॥ २८॥

सोमेति॥ सोमश्च सूर्यश्चाग्निश्च सोमसूर्याग्नयः सोमसूर्याग्निशब्दैस्तदधिष्ठिता नाड्य इडापिंगलासुषुम्ना ग्राह्यास्तेषां संबंधः। तद्वायुसंबंधात्तेषां संबंधः। अमृताय मोक्षाय जायते। वै इति निश्चयेऽव्ययम्। मृतस्य प्राणवियुक्तस्यावस्था मृतावस्था समुत्पन्ना भवति। इडापिंगलयोः प्राणसंचाराभावात्। ततस्तदनंतरं वायुं विरेचयेन्नासिकापुटाभ्यां शनैस्त्यजेत्॥२८॥

भाषार्थ—फिर चन्द्रमा, सूर्य, अग्नि अर्थात् ये तीनों देवता हैं क्रमसे अधिष्ठाता जिनके ऐसी इडा पिंगला सुषुम्ना नाडियोंका संबंध मोक्षका हेतु निश्चयसे होजाताहै अर्थात् तीनों नाडियोंका वायु एक हो जाताहै तब इडा और पिंगलाके मध्यमें प्राणसंचारके अभावसे मरण अवस्था उत्पन्न होजाती है, क्योंकि, इडा पिंगलामें जो प्राणोंका संचार उसका नामही जीवन है, फिर मरण अवस्थाकी उत्पत्तिके अनंतर वायुको विरेचन करदे अर्थात् नासिकाके पुटोंमेंसे शनैः २ त्यागदे॥ २८॥

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः॥
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः॥ २९॥

महावेध इति॥ अयं महावेधोऽभ्यासात्पुनःपुनरावर्तनान्महासिद्धयोऽणिमाद्यास्तासां प्रदायकः प्रकर्षेण समर्धकः। वली जरया चर्मसंकोचः

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पलितं जरसा केशेषु शौक्ल्यं वेपः कंपस्तान् हंतीति वलीपलितवेपघ्नः। अत एव साधकेष्वभ्यासिषूत्तमाः साधकोत्तमास्तैः सेव्यतेऽभ्यस्यत इत्यर्थः॥२९॥

भाषार्थ—यह महावेध अभ्यास करनेसे अणिमा आदि महासिद्धियोंको भलीप्रकार देताहै और वली अर्थात् वृद्ध अवस्थासे चर्मका संकोच और पलित अर्थात् वृद्धतासे केशोंकी शुक्लता और देहका कंपना इनको नष्टकरता है इसीसे साधकों (अभ्यासी) में जो उत्तम हैं वे इस महावेधका अभ्यासरूप सेवन करते हैं॥ २९॥

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम्॥
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम्॥ ३०॥

महामुद्रादीनां तिसृणामतिगोप्यत्वमाह-एतदिति॥ एतत्त्रयं महामुद्रादित्रयं महागुह्यमतिरहस्यम्। अत्र हेतुगर्भाणि विशेषणानि हि यस्माज्जरा वार्धकं मृत्युश्चरमः प्राणदेहवियोगः तयोर्विशेषेण नाशनं वह्नेर्जाठरस्य वृद्धिर्दीप्तिस्तस्याः करं कर्तृ अणिमा आदिर्येषां तेऽणिमादयस्ते च ते गुणाश्च तान् प्रकर्षेण ददातीत्यणिमादिगुणप्रदम्। चकार आरोग्यबिंदुजयादिसमुच्चयार्थः एवशब्दोऽवधारणार्थः॥ ३०॥

भाषार्थ—अब महामुद्रा आदि पूर्वोक्त तीनोंको अत्यंत गुप्त करने योग्य वर्णन करते हैं कि, ये तीनों मुद्रा अत्यंत गुप्त करने योग्य हैं और जोरा और मृत्युको विशेषकर नष्ट करती हैं और जठराग्निको बढाती हैं और अणिमा आदि सिद्धियोंको देती हैं अर्थात् अणिमा आदि गुणोंको भलीप्रकार उत्पन्न करती हैं और चकारके पढनेसे आरोग्य और बिंदुका जय समझना और इस श्लोकमें एव पद निश्चयका बोधक है॥ ३०॥

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने॥
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा॥
सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम्॥ ३१॥

अथैतत्त्रयस्य पृथक्साधनविशेषमाह-अष्टधेति॥ दिने दिने प्रतिदिनम्। यामे यामे प्रहरे प्रहरे पौनःपुन्ये द्विर्वचनम्। अष्टभिः प्रकारैरष्टधा क्रियते। चशब्दोऽवधारणे। एतत्त्रयमित्यत्रापि संबध्यते। कीदृशं पुण्यस्य संभारः समूहस्तस्य संधायि पुनः कीदृशं पापानामोघः पूरः समूह इति यावत्। तस्य भिदुरं कुलिशमिव नाशनं सदा सर्वदा यदाभ्यस्तं तदैव पापनाशनम्॥ सम्यक् सांप्रदायिकी शिक्षा गुरूपदेशो विद्यते येषां ते तथा। एवं दिने दिने यामे यामेऽष्टधेत्युक्तरीत्या पूर्वसाधनं स्वल्पस्वल्पमेव कार्यम्॥ ३१॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ—अब इन तीनोंके पृथक् २ साधन विशेषको कहते हैं कि, प्रहर २ में और दिन २ में वारंवार आठप्रकारसे ये तीनों मुद्रा की जाती हैं. यहां भी एव शब्द निश्चयका वाची है और ये तीनों मुद्रा पुण्यके समूहको करती हैं और पापोंका जो समूह है उसको छेदन सदैव करती हैं और भलीप्रकार गुरुकी है शिक्षा जिनको ऐसे पुरुषोंको पूर्वोक्त आठप्रकारका जो प्रहर २ और दिन २ में साधन है वह अल्प २ (थोडा २) ही करना योग्य है अधिक २ नहीं ॥ ३१ ॥

अथ खेचरी ।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२ ॥

खेचरीं विवक्षुरादौ तत्स्वरूपमाह—कपालेति ॥ कपाले मूर्ध्नि कुहरं सुषिरं तस्मिन्कपालकुहरे विपरीतं प्रतीपं गच्छतीति विपरीतगा पराङ्मुखीभूता जिह्वा रसना स्यात् । भ्रुवोरंतर्गता भ्रुवोर्मध्ये प्रविष्टा दृष्टिर्दर्शनं स्यात् । सा खेचरी मुद्रा भवति । कपालकुहरे जिह्वाप्रवेशपूर्वकं भ्रुवोरंतर्दर्शनं खेचरीति लक्षणं सिद्धम् ॥ ३२ ॥

भाषार्थ—अब खेचरीमुद्राके कथनका अभिलाषी आचार्य प्रथम खेचरीके स्वरूपका वर्णन करते हैं कि, कपालके मध्यमें जो छिद्र है उसमें विपरीत (उलटी) हुई जिह्वा तो प्रविष्ट होजाय और भ्रुकुटियोंके मध्यमें दृष्टिका प्रवेश होजाय तो वह खेचरीमुद्रा होतीहै अर्थात् कपालके छिद्रमें जिह्वाके प्रवेश पूर्वक जो भ्रुकुटियोंके मध्यका दर्शन उसे खेचरीमुद्रा कहतेहैं ॥ ३२ ॥

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ॥
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥

खेचरीसिद्धेर्लक्षणमाह—छेदनेति ॥ छेदनं अनुपदमेव वक्ष्यमाणम् । चालनं हस्तयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां रसनां गृहीत्वा सव्यापसव्यतः परिवर्तनं, दोहः करयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां गोदोहनवत्तद्दोहनं तैः कलां जिह्वा तावद्वर्धयेद्दीर्घां कुर्यात् । तावत् कियत् । यावत्सा कला भ्रूमध्यं बहिर्भ्रुवोर्मध्यं स्पृशति यदा तदा खेचर्याः सिद्धिः खेचरीसिद्धिर्भवति ॥ ३३ ॥

भाषार्थ—अब खेचरीमुद्राकी सिद्धिके लक्षणका वर्णन करते हैं कि, छेदन जिसका आगे शीघ्रही वर्णन करेंगे और चालन अर्थात् हाथके अँगूठे और तर्जनीसे जिह्वाको पकडकर वाम और दक्षिणरूपसे परिवर्तन (हलाना) और पूर्वोक्त अँगूठे और तर्ज-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नोंसे गोदोहनके समान जिह्वाका दोहन इन तीनोंसे कला (जिह्वा) को तबतक बढावे जबतक वह कला भ्रुकुटियोंके मध्यका स्पर्श करै फिर स्पर्श होनेपर खेचरी मुद्राकी सिद्धिको जानै ॥ ३३ ॥

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ॥
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४ ॥

तत्साधनमाह–स्नुहीति ॥ स्नुही गुडा तस्याः पत्रं दलं स्नुहीपत्रेण सदृशं स्नुहीपत्रनिभं सुतीक्ष्णमतितीक्ष्णं स्निग्धं च तन्निर्मलं च स्निग्धनिर्मलं शस्त्रं छेदनसाधनं समादाय सम्यगादाय गृहीत्वा ततः शस्त्रग्रहणानंतरं तेन शस्त्रेण रोमप्रमाणं रोममात्रं समुच्छिनेत्सम्यगुच्छिनेच्छिद्यात् । रसनामूलशिरामिति कर्माध्याहारः । 'मिश्रेथाप्यथ सीहुंडो वज्रस्नुक् स्त्री स्नुही गुडा' इत्यमरः ॥ ३४ ॥

भाषार्थ–अब खेचरीकी सिद्धिके साधनोंका वर्णन करतेहैं कि, स्नुही (सेहुंड) के पत्तेके समान जो अत्यंत तीक्ष्ण शस्त्र है चिकने और निर्मल उस शस्त्रको ग्रहण करके उससे जिह्वाके मूलकी नाडीको रोममात्र छेदन करदे ॥ ३४ ॥

ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ॥
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

तत इति॥ततश्छेदनानंतरं चूर्णिताभ्यां चूर्णीकृताभ्यां सैंधवं सिंधुदेशोद्भवं लवणं पथ्यं हरीतकी ताभ्यां प्रघर्षयेत्प्रकर्षेण घर्षयेच्छिन्नं शिराप्रदेशम् । सप्तदिनपर्यंतं छेदनं सैंधवपथ्याभ्यां घर्षणं च सायंप्रातर्विधेयम् । योगाभ्यासिनो लवणनिषेधात्खदिरपथ्याचूर्णं गृह्णंति मूले सैंधवोक्तिस्तु हठाभ्यासात्पूर्वं खेचरीसाधनाभिप्रायेण । सप्तानां दिनानां समाहारः सप्तदिनं तस्मिन् प्राप्ते गते सति अष्टमे दिन इत्यर्थात् । ये प्राप्त्यर्थास्ते गत्यर्थाः । पूर्वच्छेदनापेक्षयाधिकं रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

भाषार्थ--और छेदनके अनंतर चूर्ण किये (पीसे हुये सैंधव (लवण) और हरडेसे जिह्वाके मूलको भलीप्रकार घिसे सातदिनतक प्रतिदिन छेदन और घिसनेको पूर्वोक्तप्रकारसे प्रातःकाल और सायंकालको करै और योगके अभ्यासीको लवणका निषेध है इससे यहां खदिर (कत्था) और पथ्याका चूर्ण लेना योगियोंको कहाहै और मूलग्रंथमें तो सैंधवका कथन हठयोगके अभ्याससे पूर्व खेचरीकी सिद्धिके अभिप्रायसे है

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

फिर सातदिनके बीतनेपर आठवेंदिन रोममात्रका छेदन करै अर्थात् प्रथमछेदनसे अधिक रोममात्रका छेदन करै ॥ ३९ ॥

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ॥

षण्मासाद्रसनामूलशिलाबंधः प्रणश्यति ॥ ३६ ॥

एवमिति ॥ एवं क्रमेण पूर्वं रोममात्रच्छेदनं सप्तदिनपर्यंतं तावदेव सायं-प्रातश्छेदनं घर्षणं च । अष्टमे दिनेऽधिकं छेदनमित्युक्तक्रमेण षण्मासं षण्मासपर्यंतं नित्ययुक्तः सन् समाचरेत्सम्यगाचरेत् । छेदनघर्षणे इति कर्माध्याहारः । षण्मासादनंतरं रसना जिह्वा तस्या मूलमधोभागो रसनामूलं तत्र या शिरा कपालकुहररसनासंयोगे प्रातिबंधिकाभूता नाडी तया बंधो बंधनं प्रणश्यति प्रकर्षेण नश्यति ॥ ३६ ॥

भाषार्थ–इसप्रकार क्रमसे प्रथम रोममात्रका छेदन और उसकाही सातदिनपर्यंत सायंकाल प्रातःकालके समय घर्षणको प्रतिदिन युक्तहुआ छः मासपर्यंत करै और आठवेंदिन पूर्व किये छेदनसे अधिक रोममात्रका छेदन करके पूर्वोक्त घर्षणको करता रहे इसरीतिसे छः मासके अनंतर जिह्वाके मूलभागमें जो शिराबंध है अर्थात् जिससे जिह्वा कपाल छिद्रमें नहीं पहुँच सकती वह बंधन है वह भलीप्रकार नष्ट होजाता है ॥ ३६ ॥

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ॥

सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ३७ ॥

छेदनादिना जिह्वावृद्धौ यत्कर्तव्यं तदाह–कलामिति ॥ कलां जिह्वां पराङ्मुखमास्यं यस्याः सा तथा तां पराङ्मुखीं प्रत्यङ्मुखीं कृत्वा तिसृणां नाडीनां पंथाः त्रिपथस्तस्मिंस्त्रिपथे कपालकुहरे परियोजयेत्संयोजयेत् । सा त्रिपथे परियोजनरूपा खेचरी मुद्रा तद्व्योमचक्रमित्युच्यते । व्योमचक्रशब्देनोच्यते ॥ ३७ ॥

भावार्थ–अब छेदन आदिसे जिह्वाको वृद्धि होनेपर करने योग्य कर्मको कहते हैं कि, जिह्वाको पराङ्मुख करके अर्थात् पश्चिमको लौटाकर तीनों नाडियोंका मार्ग जो कपालका छिद्र है उसमें संयुक्त करदे वही खेचरी मुद्रा होतीहै और उसको ही व्योमचक्र कहतेहैं ॥ ३७ ॥

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥

विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ३८ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अथ खेचरीगुणाः ॥ रसनामिति ॥ ऊर्ध्वं तालूपरि विवरं गच्छतीति तां तादृशीं रसनां जिह्वां कृत्वा क्षणार्धं क्षणस्य मुहूर्तस्य अर्धं क्षणार्धं घटिकामात्रमपि खेचरी मुद्रा तिष्ठति चेत्तर्हि योगी विषैः सर्पवृश्चिकादिविषैर्विमुच्यते विशेषेण मुच्यते । व्याधिर्धातुवैषम्यं मृत्युश्चरमः प्राणदेहवियोगो जरा वृद्धावस्था ता आदयो येषां वल्यादीनां तैश्च विमुच्यते । 'उत्सवे च प्रकोष्ठे च मुहूर्ते नियमे तथा । क्षणशब्दो व्यवस्थायां समयेऽपि निगद्यते' इति नानार्थः ॥ ३८ ॥

भाषार्थ—अब खेचरीके गुणोंका वर्णन करतेहैं कि, जिह्वाको तालुके ऊपरले छिद्रमें करके जो योगी क्षणार्धभी टिकताहै अर्थात् एक घटिकामात्र भी स्थित रहताहै (यहां क्षण पदसे इसवचनके अनुसार मुहूर्तका ग्रहण है) वह योगी धातुओंकी विषमतारूप व्याधि और मृत्यु अर्थात् प्राण और देहका वियोग और वृद्ध अवस्था आदिकोंसे और सर्प बिच्छू आदिके विषोंसे विशेषकर छूट जाताहै ॥ ३८ ॥

न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९ ॥

न रोग इति ॥ यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति तस्य रोगो न मरणं न तंद्रा तामसांतःकरणवृत्तिविशेषः न निद्रा न क्षुधा न तृषा पिपासा न मूर्च्छा चित्तस्य तमसाभिभूतावस्थाविषेषश्च न भवेत् ॥ ३९ ॥

भाषार्थ—जो योगी खेचरीमुद्राको जानताहै उसको रोग, मरण और अंतःकरणकी तमोगुणी वृत्तिरूप तंद्रा और निद्रा क्षुधा तृषा और चित्तकी तमोगुणीअवस्थारूप मूर्च्छा ये सब नहीं होते हैं ॥ ३९ ॥

पीडयते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४० ॥

पीडयत इति ॥ यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति स रोगेण ज्वरादिना न पीडयते ॥ ४० ॥

भाषार्थ—जो खेचरीको जानता है वह रोगसे पीडित नहीं होताहै और न कर्मसे लिप्त होताहै और न कालसे बाधा जाताहै ॥ ४० ॥

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ॥
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

चित्तमिति ॥ यस्माद्धेतोश्चित्तमंतःकरणं खे भ्रुवोरंतरवकाशे चरति जिह्वा खे तत्रैव गता सती चरति। तेन हेतुना एषा कथिता मुद्रा खेचरी नाम खेचरीति प्रसिद्धा। नामेति प्रसिद्धावव्ययम्। सिद्धैः कपिलादिभिर्निरूपिता। खे भ्रुवोरंतर्व्योम्नि चरति गच्छति चित्तं जिह्वा च यस्यां सा खेचरीत्यवयवशः सा व्युत्पादिता। उक्तेषु त्रिषु श्लोकेषु व्याध्यादीनां पुनरुक्तिस्तु तेषां श्लोकानां संगृहीतत्वान्न दोषाय ॥ ४१ ॥

भाषार्थ--जिससे चित्त (अंतःकरण) भ्रुकुटियोंके मध्यरूप आकाशमें विचरताहै और जिह्वाभी भ्रुकुटियोंके मध्यमेंही जाकर विचरती है तिसीसे सिद्धों (कपिल आदि) की निरूपण कीहुई यह मुद्रा खेचरी इस नामसे प्रसिद्ध है भ्रुकुटियोंके मध्यरूप आकाशमें जिसमुद्राके करनेसे जिह्वा विचरै उसे खेचरी कहतेहैं इस व्युत्पत्तिसे सिद्धोंने यह अन्वर्थमुद्रा वर्णन की है. इन पूर्वोक्त तीनों श्लोकोंमें व्याधिआदिकी जो पुनरुक्ति है वह इसलिये दूषित नहीं है कि, ये तीनों श्लोक संगृहीत (किसीके रचेहुए) हैं अर्थात् मूलके नहीं हैं ॥ ४१ ॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥४२॥

खेचर्येति ॥ येन योगिना खेचर्या मुद्रया लंबिकाया ऊर्ध्वमिति लंबिकोर्ध्वतः। सार्वविभक्तिकस्तसिः। लंबिका तालु तस्या ऊर्ध्वत उपरिभागे स्थितं विवरं छिद्रं मुद्रितं पिहितम्। कामिन्या युवत्याः श्लेषितस्यालिंगितस्यापि। च शब्दोऽप्यर्थे। तस्य बिंदुर्वीर्यं न क्षरते न स्खलति ॥ ४२ ॥

भाषार्थ--जिस योगीने खेचरीमुद्रासे लंबिका (तालु) के ऊपरका छिद्र ढकलिया है कामिनीके स्पर्श करनेपरभी उस योगीका बिंदु (वीर्य) क्षरित (पतता) नहीं होता अर्थात् अपने मस्तकरूप स्थानसे नहीं गिरता है ॥ ४२ ॥

चलितोऽपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम् ॥
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥ ४३ ॥

चलित इति ॥ चलितोऽपि स्खलितोऽपि बिंदुर्यदा यस्मिन् काले योनिमंडलं योनिस्थानं संप्राप्तः संगतस्तदैव योनिमुद्रया मेढ्राकुंचनरूपया। एतेन वज्रोलीमुद्रा सूचिता। निबद्धो नितरां बद्धः शक्त्याकर्षणशक्त्या हृतः प्रकृष्ट ऊर्ध्वं व्रजति। सुषुम्नामार्गेण बिंदुस्थानं गच्छति ॥ ४३ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ--और चलायमानहुआभी बिंदु जिससमय योनिके मंडलमें प्राप्त होजाताहै तौभी लिंगके संकोचनरूप योनिमुद्रासे अर्थात् वज्रोलीसे निरंतर बँधाहुआ बिंदु आकर्षणशक्तिसे खिंचा हुआ सुषुम्ना नाडीके मार्गसे ऊर्ध्व (बिंदुके स्थानमें) को चलाजाता है ॥ ४३ ॥

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ॥
मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४ ॥

ऊर्ध्वजिह्व इति ॥ ऊर्ध्वालंबिकोर्ध्वविवरोन्मुखा जिह्वा यस्य स ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो निश्चलो भूत्वा । सोमस्य लंबिकोर्ध्वविवरगलितचंद्रामृतस्य पानं सोमपानं यः पुमान् करोति । योगं वेत्तीति योगवित् स मासस्यार्धं मासार्धं तेन मासार्धेन पक्षेण मृत्युं मरणं जयति अभिभवति । न संदेहः। निश्चितमेतदित्यर्थः ॥ ४४ ॥

भाषार्थ--तालुके ऊपरके छिद्रके उन्मुख है जिह्वा जिसकी ऐसा जो योगी वह सोमपान करताहै अर्थात् ऊर्ध्व छिद्रमेंसे गिरतेहुए चंद्रामृतको पीताहै योगका ज्ञाता वह एकही मासार्द्धसे अर्थात् पक्षभरसे मृत्युको जीतताहै इसमें सन्देह नहीं है अर्थात् यह निश्चित है ॥ ४४ ॥

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ॥
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४५ ॥

नित्यमिति ॥ यस्य योगिनः शरीरं नित्यं प्रतिदिनं सोमकलापूर्णं चंद्रकलामृतपूर्णं तस्य तक्षकेण सर्पविशेषेणापि दष्टस्य दंशितस्य योगिनः शरीरे विषं गरलं तज्जन्यं दुःखं न सर्पति न प्रसरति ॥ ४५ ॥

भाषार्थ--जिस योगीका शरीर नित्य (सदैव) चंद्रकलारूप अमृतसे पूर्ण रहताहै तक्षक सर्पसे डसेहुयेभी उसके शरीरमें विष नहीं फैलता अर्थात् सर्पका विष नहीं चढता ॥ ४५ ॥

इंधनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तिं च दीपकः ॥
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥ ४६ ॥

इंधनानीति ॥ यथा वह्निः इंधनानि काष्ठादीनि न मुंचति दीपको दीपः तैलवर्त्तिं च तैलयुक्तां वर्त्तिं न मुंचति । तथा सोमकलापूर्णं चन्द्रकलामृतपूर्णं देहं शरीरं देही जीवो न मुंचति न त्यजति ॥ ४६ ॥

CC-0: Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ-जैसे अग्नि काष्ठआदि इंधनोंको और दीपक तैल और बत्तीको नहीं त्यागतेहैं अर्थात् उनके विना नहीं रहतेहैं तैसेही देही (जीवात्मा) सोमकलासे पूर्ण देहको नहीं त्यागताहै अर्थात् सोमकलासे पूर्ण देह सदैव बना रहताहै ॥ ४६ ॥

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ॥
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥ ४७ ॥

गोमांसमिति ॥ गोमांसं पारिभाषिकं वक्ष्यमाणं यो भक्षयेन्नित्यं प्रतिदिनममरवारुणीमपि वक्ष्यमाणां पिबेत्तं योगिनम्। अहमिति ग्रंथकारोक्तिः। कुले जातः कुलीनः तं सत्कुलोत्पन्नं मन्ये । तदुक्तं ब्रह्मवैवर्ते-'कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत्। जायते योगवान्यत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् ॥ दृष्टः संभाषितः स्पृष्टः पुंप्रकृत्योर्विवेकवान् । भवकोटिशतापातं पुनाति वृजिनं नृणाम् ॥' ब्रह्मांडपुराणे। 'गृहस्थानां सहस्रेण वानप्रस्थशतेन च। ब्रह्मचारिसहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥' राजयोगे वामदेवं प्रति शिववाक्यम्-'राजयोगस्य माहात्म्यं को विजानाति तत्त्वतः। तज्ज्ञानी वसते यत्र स देशः पुण्यभाजनम्। दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः। अज्ञा मुक्तिपदं यांति किं पुनस्तत्परायणाः ॥ अंतर्योगं बहिर्योगं यो जानाति विशेषतः। त्वया मयाप्यसौ वंद्यः शेषैर्वंद्यस्तु किं पुनः॥' इति। कूर्मपुराणे-'एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा। ये युंजंते महायोगं विज्ञेयास्ते महेश्वराः॥' इति। इतरे वक्ष्यमाणगोमांसभक्षणामरवारुणीपानरहिता अयोगिनस्ते कुलघातकाः कुलनाशकाः सत्कुले जातस्य जन्मनो वैयर्थ्यात् ॥ ४७ ॥

भाषार्थ-जो योगी प्रतिदिन गोमांस (जो आगे कहेंगे) को भक्षण करताहै और प्रतिदिन अमरवारुणी (जो आगे कहेंगे) को पीताहै उसकोही हम श्रेष्ठकुलमें उत्पन्न मानतेहैं अन्य सब मनुष्य कुलघातक (नाशक) हैं क्योंकि श्रेष्ठकुलमें उनका जन्म निरर्थक है सोई ब्रह्मवैवर्त्तमें कहाहै कि, योगीके माता पिता कृतार्थ हैं और उसके देश और कुलको धन्य है जहां योगवान् पैदा होताहै और योगीको दिया दान अक्षय होताहै पुरुष और प्रकृतिका विवेकी योगीजन दर्शन, भाषण स्पर्श करनेसे मनुष्योंके कोटियों जन्मोंके पापोंसे पवित्र करतेहैं। ब्रह्माण्डपुराणमें लिखाहै कि, सहस्र गृहस्थी और सौ वानप्रस्थ और सहस्र ब्रह्मचारियोंसे योगाभ्यासी अधिक होताहै और राजयोगके विषयमें वामदेवके प्रति शिवजीका वाक्य है कि, राजयोगके यथार्थ माहात्म्यको कौन

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जान सकताहै ? राजयोगका ज्ञानी जहां बसताहै वह देश पुण्यात्मा है इसके दर्शन और पूजनसे इक्कीस कुल सहित मूर्ख भी मुक्तिके पदको प्राप्त होतेहैं. योगमें तत्पर तो क्यों न होंगे जो अंतर्योग और बहिर्योगको विशेषकर जानताहै वह मुझे और तुझेभी नमस्कार करने योग्य है और शेषमनुष्योंको वंदना करने योग्य तो क्यों न होगा। कूर्मपुराणमें लिखाहै कि, एकसमय वा द्विकालमें वा त्रिकालमें वा नित्य जो महायोगका अभ्यास करते हैं वे महेश्वर (शिव) जानने । इन वचनोंसे योग सर्वोत्तम है ॥ ४७ ॥

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८ ॥

गोमांसशब्दार्थमाह–गोशब्देनेति ॥ गोशब्देन गोइत्याकारकेण शब्देन गोपदेनेत्यर्थः । जिह्वा रसनोदिता कथिता । तालुनीति सामीपिकाधारे सप्तमी । तालुसमीपोर्ध्वविवरे तस्या जिह्वायाः प्रवेशो गोमांसभक्षणं गोमांसभक्षणशब्दवाच्यं तत्तु तादृशं गोमांसभक्षणं तु महापातकानां स्वर्णस्तेयादीनां नाशनम् ॥ ४८ ॥

भाषार्थ–अब गोमांस शब्दके अर्थको कहते हैं कि, गोपदसे जिह्वा कही जातीहै और तालुके समीप जो ऊर्द्धछिद्र उसमें जो जिह्वाका प्रवेश उसको गोमांसभक्षण कहते हैं–वह गोमांसभक्षण महापातकोंका नाश करनेवाला है ॥ ४८ ॥

जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ॥
चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥ ४९ ॥

अमरवारुणीशब्दार्थमाह–जिह्वेति ॥ जिह्वायाः प्रवेशो लंबिकोर्ध्वविवरे प्रवेशनं तस्मात्संभूतो यो वह्निरूष्मा तेनोत्पादितो निष्पादितः । अत्र वह्निशब्देनौष्ण्यमुपलक्ष्यते । यः सारः चंद्राद्भ्रुवोरंतर्वामभागस्थात्सोमात्स्रवति गलति सा अमरवारुणी स्यादमरवारुणीपदवाच्या भवेत् ॥ ४९ ॥

भाषार्थ–अब अमरवारुणी शब्दके अर्थको कहते हैं कि, तालुके ऊर्ध्व छिद्रमें जिह्वाके प्रवेशसे उत्पन्न हुई जो वह्नि (ऊष्मा) उससे उत्पन्न हुआ जो सार चंद्रमासे झरताहै अर्थात् भ्रुकुटियोंके मध्यमें वामभागमें स्थित चंद्रमासे बिंदुरूप सार गिरताहै उसको अमरवारुणी कहते हैं ॥ ४९ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

चुम्बंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्पंदिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ॥
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ॥ ५० ॥

चुंबंतीति ॥ यदि लंबिकाग्रं लंबिकोर्ध्वविवरं चुंबंती स्पृशन्ती । अनिशं निरंतरम् । अत एव रसस्य सोमकलामृतस्य स्पंदः स्पंदनं प्रस्रवणमस्या-मस्तीति रसस्पंदिनी यस्य जिह्वा । क्षारेण लवणरसेन सहिता सक्षारा कटुकं मरिचादि आम्लं चिंचाफलादि दुग्धं पयस्तैः सदृशी समाना । मधु क्षौद्रमाज्यं घृतं ताभ्यां तुल्या समा तथाशब्दः समुच्चये । एतैर्विशेषणै रसस्यानेकरसत्वान्मधुरत्वात्स्निग्धत्वाच्च जिह्वाया अपि रसस्पंदने तथा-त्वमुक्तम् । तर्हि तस्य व्याधीनां रोगाणां हरणमपगमो जराया वृद्धावस्थाया अंतःकरणं नाशनं शस्त्राणामायुधानामागमः स्वाभिमुखागमनं तस्योदीरणं निवारणम् । अष्टौ गुणा अणिमादयस्ते अस्य संजाता इत्यष्टगुणितममरत्वममरभावः । सिद्धानामंगनाः सिद्धांगनाः सिद्धाश्चता अंगनाश्चेति वा तासामाकर्षणमाकर्षणशक्तिः स्यात् ॥ ५० ॥

भाषार्थ—यदि रस (सोमकलाका अमृत) का स्यंदन (झरना) करनेवाली और लवणके रसके समान और मरीच आदि कटु और इमली आदि अम्ल और दूध इनके सदृश और मधु (सहत) और घृत इनकी तुल्य इन सब विशेषणोंसे रसमें अनेक रस और मधुरता और स्निग्धता (चिकनाई) कही उस रसके झरनेवाली जिह्वाकोभी वैसीही कही समझना अर्थात् पूर्वोक्तप्रकारकी जिह्वा तालुके ऊपर वर्तमानछिद्रका वारंवार चुंबन (स्पर्श) करे तो उस मनुष्यकी व्याधियोंका हरण और वृद्ध अवस्थाका अंत करना और सन्मुख आये शस्त्रका निवारण और अणिमा आदि आठ सिद्धि हैं जिसमें ऐसा अमरत्व (देवत्व) और सिद्धोंकी अंगनाओंका वा सिद्धरूप अंगनाओंका आक-र्षण (बुलाना) उसको ये फल होते हैं ॥ ५० ॥

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-
दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयन् ॥
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥ ५१ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मूर्ध्न इति ॥ रसनां जिह्वां विवरे कपालकुहरे नियम्य संयोज्य । ऊर्ध्वमुत्तानमास्यं यस्य सः । ऊर्ध्वास्य इत्यनेन विपरीतकरणी सूचिता । परां शक्तिं कुंडलिनीं चिंतयन्ध्यायन्सन् प्राणान्साधनभूतान् । षोडश पत्राणि दलानि यस्य तत् षोडशपत्रं तच्च तत्पद्मं कंठस्थाने वर्तमानं तस्मिन्गलितं हठाद्धठयोगादवाप्तं प्राप्तं विमलं निर्मलं धारामयं धारारूपमुत्कल्लोलमुत्तरंगं च तत्कलाजलं सोमकलारसं यः पुमान् पिबेत् धयेत्स योगी निर्गता व्याधयो ज्वरादयो यस्मात्स निर्व्याधिः सन् यद्वा निर्गता विविधा आधिर्मानसी व्यथा यस्मात्स तादृशः सन् मृणालं बिसमिव कोमलं मृदु वपुः शरीरं यस्य स मृणालकोमलवपुश्च सन् चिरं दीर्घकालं जीवति प्राणान् धारयति । हठाद्धठयोगात् । प्राणात्साधनभूतादवाप्तमिति वा योजना । प्राणैरिति क्वचित्पाठः ॥ ५१ ॥

भाषार्थ—जो योगी, जिह्वाको कपालके छिद्रमें लगाकर और ऊपरको मुख करके इससे विपरीत करणी सूचित की--और परमशक्ति जो कुंडलिनी उसका ध्यान करता-हुआ प्राणवायुके साधन और हठयोगसे प्राप्त और षोडश हैं पत्र जिसके ऐसे पद्ममें मस्तकसे पतित और निर्मल और धारारूप और ऊपरको हैं तरंग जिसकी ऐसे चंद्र-कलाके जलको पीताहै व्याधिसे रहित और मृणाल (बिस) के समान कोमल है वपु (देह) जिसका ऐसा वह योगी चिरकालतक जीता है ॥ ५१ ॥

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धांतरस्थं
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ॥
चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ॥ ५२ ॥

यत्प्रालेयमिति ॥ मेरुवत्सर्वोन्नता सुषुम्ना मेरुस्तस्य मूर्धोपरिभागस्तस्यांतरे मध्ये तिष्ठतीति मेरुमूर्धांतरस्थं यत्प्रालेयं सोमकलाजलं प्रहितं निहितं यस्मिंस्तत्तथा तच्च तत्सुषिरं विवरं तस्मिन्विवरे सुधीः शोभना रजस्तमोभ्यामनभिभूतसत्त्वा धीर्बुद्धिर्यस्य सः । तत्त्वमात्मतत्त्वं प्रवदति प्रकर्षेण वदति । 'तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः' इति श्रुतेः। आत्मनो विभुत्वे खेचरीमुद्रायां तत्राभिव्यक्तिस्तस्मिंस्तत्त्वमित्युक्तम् । निम्नगानां गंगायमुनासरस्वतीनर्मदादिशब्दवाच्यानामिडापिंगलासुषुम्नागांधारीप्रभृतीनां तत्तस्मिन्विवरे तत्समीपे मुखमग्रमस्ति चंद्रात्सोमाद्वपुषः

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

शरीरस्य सारः स्रवति क्षरति तेन चंद्रसारक्षरणेन नराणां मनुष्याणां मृत्युर्मरणं भवति। अतो हेतोस्तत्पूर्वोदितं सुकरणं शोभनं करणं खेचरीमुद्राख्यं बध्नीयात्। सुकरणे बद्धे चंद्रसारस्रवणाभावान्मृत्युर्न स्यादिति भावः अन्यथा सुकरणबंधनाभावे कायस्य देहस्य सिद्धी रूपलावण्यबलवज्रसंहननरूपा न स्यात्॥ ५२॥

भाषार्थ-मेरुके समान सबसे ऊँची जो सुषुम्ना नाडी उसके मूर्द्धा (ऊपरके भाग) के मध्यमें टिकाहुआ जो प्रालेय अर्थात् सोमकलाका जल है और जिसमें वह जल स्थित है ऐसा विवर (छिद्र) है उस विवरमें रजोगुण तमोगुणसे नहीं हुआ है तिरस्कार जिसका ऐसी बुद्धिवाले मनुष्य आत्मतत्त्वको कहते हैं क्योंकि श्रुतिमें लिखा है कि, सुषुम्नाकी शिखाके मध्यमें परमात्मा स्थित है--क्योंकि आत्मा विभु (व्यापक) है और खेचरीमुद्रामें उस विवरमें आत्मा प्रगट होताहै इससे उसमें तत्त्व है यह कहना ठीक है-और गंगा, यमुना, सरस्वती, नर्मदा आदि शब्दोंका अर्थ जो इडा, पिंगला सुषुम्ना, गांधारी आदि नाडी हैं उनके मुखभी उसी छिद्रके समीपमें हैं और चंद्रमासे जो देहका सारांश झरताहै उससेही मनुष्योंकी मृत्यु होतीहै तिससे शोभन करणरूप खेचरीमुद्राको बांधे (करै) क्योंकि खेचरीमुद्राके करनेसे चंद्रमाके सारके न झरनेसे मृत्यु न होगी और अन्यथा अर्थात् खेचरीमुद्राके न करनेसे देहका जो रूप, लावण्य, बल वज्रके समान संहनन (दृढता) रूपसिद्धि न होगी। भावार्थ यह है कि, जो सोमकलाका जल सुषुम्नाके मध्यमें स्थित है वह जल जिस छिद्रमें है उस छिद्रमेंही बुद्धिमान् मनुष्य परमात्माको कहतेहैं और उसी छिद्रके समीप इडा पिंगला आदि नाडियोंका मुख है और चंद्रमासे जो देहका सारांश झरताहै उससे मनुष्योंकी मृत्यु होतीहै तिससे खेचरी मुद्राको करै क्योंकि न करनेसे देहकी सिद्धि नहीं होसकती अर्थात् पुष्ट न होगा॥ ५२॥

सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतःसमन्वितम्॥
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिञ्शून्ये निरंजने॥ ५३॥

सुषिरमिति॥ पंच यानि स्रोतांसीडादीनां प्रवाहास्तैः समन्वितं सम्यगनुगतम्॥ "सप्तस्रोतःसमन्वितम्" इति क्वचित्पाठः। ज्ञानजनकमलौकिकबोधितात्मसाक्षात्कारजनकं यत्सुषिरं विवरं तस्मिन्सुषिरेंऽजनमविद्या तत्कार्यं शोकमोहादि च निर्गतं यस्मात्तन्निरंजनं तस्मिन्निरंजने शून्ये सुषिरावकाशे खेचरी मुद्रा तिष्ठते स्थिरीभवति। 'प्रकाशनस्थेयाख्ययोश्च' इत्यात्मनेपदम्॥ ५३॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ–इडा आदि नाडियोंके जो पांच स्रोत (प्रवाह) हैं उनसे युक्त जो सुषिर (छिद्र) है वह ज्ञानका उत्पादक है अर्थात् आत्माके प्रत्यक्षका जनक है–शोक मोह आदिसे रहित रूप निरंजन और शून्यरूप जो है उसके विषे खेचरीमुद्रा स्थिर होतीहै अर्थात् खेचरीमुद्राकी महिमासे उस छिद्रमें मनके प्रवेशसे आत्मज्ञान होताहै ॥ ९३ ॥

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ॥
एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

एकमिति ॥ सृष्टिमयं सृष्टिरूपं प्रणवाख्यं बीजमेकं मुख्यम् । तदुक्तं मांडूक्योपनिषदि 'ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वम्' इति। खेचरी मुद्रा एका मुख्या । निरालंब आलंबनशून्य. एको मुख्यो देवः । आलंबनपरित्यागेनात्मनः स्वरूपावस्थानात् । उन्मन्यवस्थैका मुख्या । एकेमुख्यान्यकेवलाः' इत्यमरः । बीजादिषु प्रणवादिवन्मुद्रासु खेचरी मुख्येत्यर्थः ॥ ५४ ॥

भाषार्थ–सृष्टिरूप जो प्रणव (ॐ) नामका बीज है वह मुख्य है सोई मांडूक्य उपनिषद्में कहा है कि, यह सम्पूर्ण जगत् ॐ इस अक्षररूप है–और खेचरीमुद्राभी एक (मुख्य) है और निरालंब अर्थात् आलंबनशून्य देव परमात्मा भी एकही है–और मनोन्मनी अवस्था भी एकही है । यहां एकशब्द इस अमरके अनुसार मुख्यका बोधक है अर्थात् बीज आदिमें जैसे प्रणव मुख्य है ऐसेही मुद्राओंमें खेचरीभी मुख्य है ॥९४॥

अथोड्डीयानबन्धः ।

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५ ॥

उड्डीयानबंधं विवक्षुस्तावदुड्डीयानशब्दार्थमाह–बद्ध इति ॥ यतो यस्माद्धेतोर्येन बंधेन बद्धो निरुद्धः प्राणः सुषुम्नायां मध्यनाड्यामुड्डीयते सुषुम्नां विहायसा गच्छति तस्मात्कारणादयं बंधो योगिभिर्मत्स्येंद्रादिभिरुड्डीयनमाख्याभिधा यस्य स उड्डीयनाख्यः समुदाहृतः सम्यग्व्युत्पत्त्योदाहृतः कथितः । सुषुम्नायामुड्डीयतेऽनेन बद्धः प्राण इत्युड्डीयनम् । उत्पूर्वात् 'डीङ्–विहायसा गतौ' इत्यस्मात्करणे ल्युट् ॥ ९५ ॥

भाषार्थ–अब उड्डीयानबंधको कहनेके अभिलाषी आचार्य प्रथम उड्डीयान शब्दके अर्थको कहते हैं कि, जिस बंधसे बँधाहुआ प्राण मध्य नाडीरूप सुषुम्नाके विषे उडजाय अर्थात् आकाशमेंसे सुषुम्नामें प्रविष्ट होजाय तिसकारणसे यह बंध मत्स्येंद्र आदि योगियोंने उड्डीयान नामका कहा है अर्थात् सुषुम्नामें जिससे प्राण उडे इस व्युत्पत्तिसे इसका उड्डीयान नाम रक्खा है ॥ ९५ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगाः॥

उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते॥ ५६॥

उड्डीनमिति॥ महांश्चासौ खगश्च महाखगः प्राणः। सर्वदा देहावकाशे गतिमत्त्वात्। यस्माद्बंधादविश्रांतं यथा स्यात्तथोड्डीनं विहंगमगतिं कुरुते। सुषुम्नायामित्यध्याहार्यम्। तदेव बंधविशेषमुड्डीयानमुड्डीयाननामकं स्यात्। तत्र तस्मिन्विषये बंधोऽभिधीयते बंधस्वरूपं कथ्यते मयेति शेषः॥ ५६॥

भाषार्थ—सदैव देहके अवकाशमें गति है जिसकी ऐसा महाखगरूप प्राण जिस बंधसे निरंतर उड्डीन (पक्षीके समान गति) को सुषुम्नामें करताहै, वही बंध उड्डीयान नामका होताहै उसमें मैं बंधके स्वरूपको कहताहूं॥ ५६॥

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत्॥

उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी॥ ५७॥

उड्डीयानबंधमाह–उदर इति॥ उदरे तुंदे नाभेरूर्ध्वं चकारादधः उपरिभागेऽधोभागे च पश्चिमं तानं पश्चिममाकर्षणं नाभेरूर्ध्वाधोभागौ यथा पृष्ठसंलग्नौ स्यातां तथा तानं ताननं नामाकर्षणं कारयेत्कुर्यात्। णिजर्थोऽविवक्षितः। असौ नाभेरूर्ध्वाधोभागयोस्तानरूप उड्डीयान उड्डीयानाख्यो बंधः। कीदृशः मृत्युरेव मातंगो गजस्तस्य केसरी सिंहः सिंह इव निवर्तकः॥ ५७

भाषार्थ—उदर (पेटके तुंद) में नाभिके ऊपर और नीचे पश्चिम तान करै अर्थात् नाभिके ऊपरके और निचले भागको इसप्रकार तान (आकर्षण) करै जैसे वे दोनों भाग पृष्ठमें लगजांय यह नाभिके ऊर्ध्व अधोभागका तान उड्डीयान नामका बंध होताहै और यह बंध मृत्युरूप हस्तीको केसरी है अर्थात् नाशक है॥ ५७॥

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा॥

अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते॥ ५८॥

उड्डीयानं त्विति॥ गुरुर्हितोपदेष्टा तेन गुरुणा उड्डीयानं तु सदा सर्वदा सहजं स्वाभाविकं कथितं प्राणस्य बहिर्गमनम्। सर्वदा सर्वस्यैव जायमानत्वात्। यस्तु यः पुरुषस्तु सततं निरंतरमभ्यसेत्। उड्डीयानमित्यत्रापि संबध्यते। स तु वृद्धोऽपि स्थविरोऽपि तरुणायते तरुण इवाचरति तरुणायते॥ ५८॥

भाषार्थ—हितके उपदेष्टा गुरुने उड्डीयान सदैव स्वाभाविक कहाहै अर्थात् प्राणका बहिर्गमन स्वभावसे सबको होताहै परन्तु जो पुरुष इसका निरंतर अभ्यास करताहै वृद्धभी वह तरुण (युवा) के समान आचरण करताहै॥ ५८॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९ ॥

नाभेरिति ॥ नाभेरूर्ध्वमुपरिभागेऽधश्चाप्यधोभागेऽपि प्रयत्नतः प्रकृष्टो यत्नः प्रयत्नस्तस्मात्प्रयत्नतः । यत्नविशेषात्तानं पश्चिमतानं कुर्यात् । पूर्वार्धेनोड्डीयानस्वरूपमुक्तम् । अथ तत्प्रशंसा । षण्मासं षण्मासपर्यंतम् उड्डीयानमित्यध्याहारः । अभ्यसेत्पुनःपुनरनुतिष्ठेत्स मृत्युं जयत्येव संशयो न । अत्र संदेहो नास्तीत्यर्थः ॥ ५९ ॥

भाषार्थ—नाभिके ऊपर और नीचे भलीप्रकार यत्नसे तान करै अर्थात् यत्न विशेषसे पश्चिमतान करै और षण्मास (छःमास) पर्यंत इस उड्डीयानबंधका वारंवार अभ्यास करै तो मृत्युको जीतताहै इसमें संशय नहीं है ॥ ५९ ॥

सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥

उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥

सर्वेषामिति ॥ सर्वेषां बंधानां मध्ये उड्डीयानकः उड्डीयानबंध एव । स्वार्थे कप्रत्ययः । उत्तमः उत्कृष्टः हि यस्मादुड्डीयाने बंधे दृढे सति स्वाभाविकी भावसिद्धैव मुक्तिर्भवेत्। उड्डीयानबंधे कृते विहंगमगत्या सुषुम्नायां प्राणस्य मूर्ध्नि गमनात्। 'समाधौ मोक्षमाप्नोति'इति वाक्यात्सहजैव मुक्तिः स्यादिति भावः ॥ ६० ॥

भाषार्थ—संपूर्ण बंधोंके मध्यमें उड्डीयान बंध उत्तम है, क्योंकि उड्डीयान बंधके दृढ होनेपर स्वाभाविकी मुक्ति होती है अर्थात् उड्डीयान बंधके करानेसे पक्षीके समान गतिसे सुषुम्नाविषे प्राण मस्तकमें चलाजाताहै उस समाधिमें इस वाक्यके अनुसार अनायाससे मुक्ति होजाती है ॥ ६० ॥

अथ मूलबंधः ।

पार्ष्णिभागेन संपीडय योनिमाकुंचयेद्गुदम् ॥

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥

मूलबंधमाह—पार्ष्णिभागेनेति॥ पार्ष्णेर्भागो गुल्फयोरधः प्रदेशस्तेन योनिं योनिस्थानं गुदमेढ्रयोर्मध्यभागं संपीड्य सम्यक् पीडयित्वा गुदं पायुमाकुंचयेत्संकोचयेत्। अपानमधोगतिं वायुमूर्ध्वमुपर्याकृष्याकृष्टं कृत्वा मूलबंधोऽभिधीयते कथ्यते । पार्ष्णिभागेन योनिस्थानसंपीडनपूर्वकं गुदस्याकुंचनं मूलबंध इत्युच्यत इत्यर्थः ॥ ६१ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ-अब मूलबंधमुद्राका वर्णन करतेहैं कि, पार्ष्णिके भाग (गुल्फोंका अधः-प्रदेश) से योनिस्थानको अर्थात् गुदा और लिंगके मध्यभागको भलीप्रकार पीडित (दवा) करके गुदाका संकोच करै और अपान वायुका ऊपरको आकर्षण करै यह मूलबंध होताहै ऐसा योगशास्त्रको जाननेवाले आचार्य कहतेहैं ॥ ६१ ॥

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥ ६२ ॥

अधोगतिमिति ॥ यः अधोगतिम् अधोऽर्वाग्गतिर्यस्य स तथा तमपानमपानवायुमाकुंचनेन मूलाधारस्य संकोचनेन बलाद्धठादूर्ध्वं गच्छतीत्यूर्ध्वगस्तमूर्ध्वगं सुषुम्नायामूर्ध्वगमनशीलं कुरुते । वै इति निश्चयेऽव्ययम् । योगिनो योगाभ्यासिनस्तं मूलबंधं मूलस्य मूलस्थानस्य बंधनं मूलबन्धस्तं मूलबंधमित्यन्वर्थं प्राहुः । अनेन मूलबंधशब्दार्थ उक्तः । पूर्वश्लोकेन तु तस्य बंधनप्रकार उक्त इत्यपौनरुक्त्यम् ॥ ६२ ॥

भाषार्थ-जो बंध अधः (नीचेको) गति है जिसकी ऐसे अपान वायुको बलसे ऊर्ध्वगामी करता है अर्थात् जिसके करनेसे अपान सुषुम्नामें पहुँच जाता है योगके अभ्यासी उस बंधको मूलबंध कहते हैं अर्थात् मूलस्थानका जिससे बंधन हो वह मूलबंध अन्वर्थनामसे कहाताहै इस श्लोकसे मूलबंध शब्दका अर्थ कहा और पिछले श्लोकसे बंधनका प्रकार कहाहै इससे पुनरुक्तिदोष नहीं है ॥ ६२ ॥

गुदं पार्ष्ण्या तु संपीडय वायुमाकुंचयेद्बलात् ॥
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥

अथ योगबीजोक्तरीत्या मूलबंधमाह--गुदमिति ॥ पार्ष्ण्योर्गुल्फयोरधोभागेन गुदं वायुं संपीडय सम्यक् पीडयित्वा संयोज्येत्यर्थः । तुशब्दः पूर्वस्मादस्य विशेषत्वद्योतकः । यथा येन प्रकारेण समीरणो वायुरूर्ध्वं सुषुम्नाया उपरिभागे याति गच्छति तथा तेन प्रकारेण बलाद्धठाद्वारंवारं पुनःपुनर्वायुमपानमाकुंचयेद्गुदस्याकुंचनेनाकर्षयेत् । अयं मूलबंध इति वाक्याध्याहारः ॥ ६३ ॥

भाषार्थ-अब योगबीजमें कहीहुई रीतिसे मूलबंधको कहतेहैं कि, पार्ष्णिसे गुदाको भलीप्रकार पीडित करके वायुको बलसे इसप्रकार वारंवार आकर्षण करै जैसे वो सुषुम्नाके ऊपरले भागमें पहुंचजाय यह मूलबंध कहाताहै इस श्लोकमें तु यह शब्द पिछले मूलबंधसे विशेष जतानेके लिये है ॥ ६३ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥

अथ मूलबंधगुणानाह--प्राणापानाविति ॥ प्राणश्चापानश्च प्राणापानावूर्ध्वाधोगती वायू । नादोऽनाहतध्वनिः बिंदुरनुस्वारस्तौ मूलबंधेनैकतां गत्वैकीभूय योगस्य संसिद्धिः सम्यक् सिद्धिस्तां योगसंसिद्धिं यच्छतो ददतः । अभ्यासिन इति शेषः । अत्रास्मिन्नर्थे संशयो न । संदेहो नास्तीत्यर्थः । अयं भावः । मूलबंधे कृतेऽपानः प्राणेन सहैकीभूय सुषुम्नायां प्रविशति । ततो नादाभिव्यक्तिर्भवति ततो नादेन सह प्राणापानौ हृदयोपरि गत्वा नादस्य बिंदुना सहैक्यं विंदुनाधाय मूर्ध्नि गच्छतः, ततो योगसिद्धिः ॥ ६४ ॥

भाषार्थ--अब मूलबंधके गुणोंका वर्णन करते हैं कि, नीचेको है गति जिनकी ऐसे प्राण और अपान दोनों वायु और अनाहत (स्वाभाविक) ध्वनि और बिंदु (अनुस्वार) ये दोनों मूलबंधसे एकताको प्राप्त होकर योगाभ्यासीको योगकी सिद्धिको भलीप्रकार देते हैं इसमें संशय नहीं है. तात्पर्य यह है कि, मूलबंधके करनेसे अपान प्राणके संग एकताको प्राप्त होकर सुषुम्नामें प्रविष्ट होजाताहै फिर नादकी प्रकटता होतीहै फिर नादके संग प्राण अपान हृदयके ऊपर जाकर और नादके संग बिंदुकी एकताको करके मस्तकमें चले जाते हैं फिर योगसिद्धि होजाती है ॥ ६४ ॥

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥ ६५ ॥

अपानप्राणयोरिति ॥ सततं मूलबंधनान्मूलबंधमुद्राकरणादपानप्राणयोरैक्यं भवति । मूत्रपुरीषयोः संचितयोः क्षयः पतनं भवति । वृद्धोऽपि स्थविरोऽपि युवा तरुणो भवति ॥ ६५ ॥

भाषार्थ—निरंतर मूलबंधमुद्राके करनेसे अपान और प्राणकी एकता और देहमें संचितहुये मूत्र और मलका क्षय होताहै तिससे वृद्धभी मनुष्य युवा होजाताहै ॥ ६९ ॥

अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलम् ॥
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ॥ ६६ ॥

अपान इति । मूलबंधनादपाने अधोगमनशीले वायौ ऊर्ध्वगे ऊर्ध्वं गच्छतीत्यूर्ध्वगस्तस्मिन्ताहशे सति वह्निमंडलं वह्नेर्मण्डलं त्रिकोणं नाभेर-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

धोभागेऽस्ति। तदुक्तं याज्ञवल्क्येन--'देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजांबूनदप्रभम्। त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदाम्॥ मंडलं तु पतंगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते। तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावके॥' इति। तदा तस्मिन्काले वायुना अपानेनाहता संगता सत्यनलशिखा जठराग्निशिखा दीर्घा आयता जायते। 'वर्धते' इति क्वचित्पाठः॥ ६६॥

भाषार्थ--मूलबंधकरनेसे अधोगामी अपान जब ऊर्ध्वगामी होकर अग्निमंडलमें पहुँच जाताहै अर्थात् नाभिके अधोभागमें वर्तमान त्रिकोण जठराग्निके मंडलमें प्रविष्ट होजाता है उससमय अपानवायुसे ताडित की हुई जो जठराग्निकी शिखा है वह दीर्घ होजातीहै अर्थात् बढजातीहै सो याज्ञवल्क्यने कहाहै कि, तपाये हुये सुवर्णके समान अग्निका स्थान मनुष्योंके देहके मध्यमें त्रिकोण और पशुओंके देहमें चतुष्कोण है और पक्षियोंके देहमें गोल है यह आपके प्रति मैं सत्य कहताहूँ और अग्निके मध्यमें सदैव सूक्ष्म शिखा टिकतीहै॥ ६६॥

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम्॥
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा॥ ६७॥

तत इति॥ ततस्तदनंतरं वह्निश्चापानश्च वह्न्यपानौ। उष्णं स्वरूपं यस्य स तथा तमनलं शिखादैर्घ्यादुष्णस्वरूपं. प्राणमूर्ध्वगतिमनिलं यातो गच्छतः। ततोऽनलशिखादैर्घ्यादुष्णस्वरूपकादिति वा योजना। तेन प्राणसंगमनेन देहे जातो देहजो ज्वलनोऽग्निरत्यंतमधिकं दीप्तो भवति। तथेति पादपूरणे। अपानस्योर्ध्वगमने दीप्त एव ज्वलनः प्राणसंगत्याऽत्यंतं प्रदीप्तो भवतीत्यर्थः॥ ६७॥

भाषार्थ--फिर अग्नि और अपान ये दोनों अग्निकी दीर्घ शिखासे उष्णरूप हुये ऊर्ध्वगति प्राणमें पहुँच जातेहैं तिस प्राणवायुके समागमसे देहमें उत्पन्नहुई जठराग्नि अत्यंत प्रज्वलित होजाती है अर्थात् अपानकी ऊर्ध्वगतिसे दीप्तहुई अग्नि अत्यंत प्रदीप्त होजातीहै॥ ६७॥

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते॥
दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥ ६८॥

तेनेति॥ तेन ज्वलनस्यात्यंतं प्रदीपनेन संतप्ता सम्यक् तप्ता सती सुप्ता निद्रिता कुंडलिनी शक्तिः संप्रबुध्यते सम्यक् प्रबुद्धा भवति। दंडेनाहता

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

दंडाहता चासौ भुजंगीव सर्पिणीव निश्वस्य निश्वासं कृत्वा ऋजुतां सरलतां व्रजेद्गच्छेत् ॥ ६८ ॥

भाषार्थ–तिस अग्निके अत्यंत दीपनसे भलीप्रकार तपायमान हुई कुंडलिनी शक्ति इसप्रकार भलीप्रकारसे प्रबुद्ध होजातीहै और कोमल होजाती है जैसे दंडसे हतीहुई सर्पिणी कोमल होजातीहै ॥ ६८ ॥

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत् ॥
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९ ॥

बिलं प्रविष्टेति ॥ ततो ऋजुताप्राप्त्यनंतरं बिलं विवरं प्रविष्टा भुजंगीव ब्रह्मनाडी सुषुम्ना तस्या अंतरं मध्यं गच्छेत्तस्माद्धेतोर्योगिभिर्योगाभ्यासिभिर्मूलबंधो नित्यं प्रतिदिनं सदा सर्वस्मिन्काले कर्तव्यः कर्तुं योग्यः ६९ ॥

भाषार्थ–उसके अनंतर बिलमें प्रविष्ट सर्पिणीके समान ब्रह्मनाडी (सुषुम्ना) के मध्यमें कुंडलिनी प्रविष्ट होजाती है तिससे योगाभ्यासियोंको मूलबंध प्रतिदिन करने योग्यहै ॥ ६९ ॥

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ॥
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ ७० ॥

जालंधरबंधमाह–कंठमिति ॥ कंठे गले बिलमाकुंच्य हृदये वक्षःसमीपे चतुरंगुलांतरितप्रदेशे चिबुकं हनुं दृढं स्थिरं स्थापयेत् स्थितं कुर्यात् । अयं कंठाकुंचनपूर्वकं चतुरंगुलांतरितहृदयसमीपेऽधोनमनयत्नपूर्वकं चिबुकस्थापनरूपो जालंधर इत्याख्यायत इति जालंधराख्यो जालंधरनामा बंधः । कीदृशः ? जरा वृद्धावस्था मृत्युर्मरणं तयोर्विनाशको विशेषेण नाशयतीति विनाशको विनाशकर्ता ॥ ७० ॥

भाषार्थ–अब जालंधरबंधको कहते हैं कि, कंठके बिलका संकोच करके वक्षःस्थलके समीपरूप हृदयमें चार अंगुलके अंतरपर चिबुक (ठोडी) को दृढरीतिसे स्थापन करै, कंठके आकुंचनपूर्वक चार अंगुलके अंतरपर हृदयके समीपमें नीचेको नमनपूर्वक चिबुकका स्थापनरूप यह जालंधर नामका बंध कहाहै और यह बंध जरा और मृत्युका विनाशक है ॥ ७० ॥

बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ॥
ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥

CC-0: Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जालंधरपदस्यार्थमाह-बध्नातीति ॥ हि यस्माच्छिराणां नाडीनां जालं समुदायं बध्नाति । अधो गंतुं शीलमस्येत्यधोगामी नभसः कपालकुहरस्य जलममृतं च बध्नाति प्रतिबध्नाति । ततस्तस्माज्जालंधरो जालंधरनामकोऽन्वर्थो बंधः जालं दशाजालं जलानां समूहो जालं धरतीति जालंधरः । कीदृशः कंठे गलप्रदेशे यो दुःखौघो विकारजातो दुःखसमूहस्तस्य नाशनो नाशकर्ता ॥ ७१ ॥

भाषार्थ-अब जालंधरपदके अर्थको कहतेहैं कि, जिससे यह बंध शिरा-(नाडी) ओंके समूहरूप जालको बाँधताहै और कपालके छिद्ररूप नभका जो जल है उसका प्रतिबंध करताहै तिससे यह जालंधर नामका अन्वर्थ बंध जालंधरबंध कहाताहै क्योंकि जाल नाम समुदाय और जलोंके समूहको कहतेहैं और यह जालंधरबंध कंठमें जो दुःखोंका समूह है उसका नाशक है ॥ ७१ ॥

जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२ ॥

जालंधरगुणानाह-जालंधर इति ॥ कंठस्य गलबिलस्य संकोचनं संकोच आकुंचनं तदेव लक्षणं स्वरूपं यस्य स कंठसंकोचलक्षणः तस्मिन् तादृशे जालंधरे जालंधरसंज्ञके बंधे कृते सति पीयूषममृतमग्नौ जाठरेऽनले न पतति न सरति । वायुश्च प्राणश्च न कुप्यति नाड्यंतरे वायोर्गमनं प्रकोपस्तं न करोतीत्यर्थः ॥ ७२ ॥

भाषार्थ-अब जालंधरबंधके गुणोंका वर्णन करते हैं कि, कंठका संकोच है स्वरूप जिसका ऐसे जालंधरबंधके करनेपर पूर्वोक्त अमृत जठराग्निमें नहीं पडताहै और वायुका भी कोप नहीं होता अर्थात् अन्य नाडियोंमें वायुका गमन नहीं होताहै ॥ ७२ ॥

कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेदृढम् ॥
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् ॥ ७३ ॥

कंठसंकोचनेनेति । दृढं गाढं कंठसंकोचनेनैव कंठसंकोचनमात्रेण द्वे नाड्यौ इडापिंगले स्तंभयेदयं जालंधर इति कर्तृपदाध्याहारः । इदं कंठस्थाने स्थितं विशुद्धाख्यं चक्रं मध्यचक्रं मध्यमं चक्रं ज्ञेयम् । कीदृशं षोडशाधारबंधनं षोडशसंख्याका ये आधारा अंगुष्ठाधारादिब्रह्मरंध्रांतास्तेषां बंधनं बंधनकारकम् । 'अंगुष्ठगुल्फजानूरुसीवनीलिंगनाभयः । हृद्ग्रीवा

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कंठदेशश्च लंबिका नासिका तथा ॥ भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरंध्रकम् । एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिपुंगवैः ॥' तेष्वाधारेषु धारणायाः फलविशेषस्तु गोरक्षसिद्धांतादवगंतव्यः ॥ ७३ ॥

भाषार्थ--यह जालंधरबंध दृढतासे कंठके संकोच करनेसेही इडा पिंगलारूप दोनों नाडियोंका स्तंभन करताहै और कंठस्थानमें स्थित इन सोलह आधारोंका बंधन करनेवाला मध्य चक्र (विशुद्धनाम) जानना । अंगुष्ठ, गुल्फ, जानु, ऊरु, सीविनी, लिंग, नाभि, हृदय, ग्रीवा. कंठदेश, लंबिका, नासिका, भ्रुकुटियोंका मध्य, मस्तक, मूर्द्धा, ब्रह्मरंध्र योगियोंमें श्रेष्ठोंने ये सोलह आधार कहे हैं इन आधारोंमें धारणाका फल विशेष तो गोरक्षसिद्धांत ग्रंथसे जानना ॥ ७३ ॥

मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डियानं तु कारयेत् ॥
इडां च पिंगलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४ ॥

उक्तस्य बंधत्रयस्योपयोगमाह--मूलस्थानमिति ॥ मूलस्थानमाधारभूतआधारस्थानं समाकुंच्य सम्यगाकुंच्य उड्डियानं नाभेः पश्चिमतानरूपं बंधं कारयेत्कुर्यात् । णिजर्थोऽविवक्षितः । इडां पिंगलां गंगां यमुनां च बद्ध्वा । जालंधरबंधेनेत्यर्थः । कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेत्' इत्युक्तेः । पश्चिमे पथि सुषुम्नामार्गे वाहयेद्गमयेत्प्राणमिति शेषः ॥ ७४ ॥

भाषार्थ--अब पूर्वोक्त तीनों बंधोंके उपयोगका वर्णन करते हैं कि मूलस्थानको अर्थात् आधारभूत आधारस्थानका भलीप्रकार संकोच करके नाभिके पश्चिमतानरूप उड्डीयानबंधको करै और जालंधरबंधसे अर्थात् कंठके संकोचसेही इडा और पिंगलारूप दोनों नाडियोंको स्तंभन करै फिर प्राणको पश्चिममार्गमें (सुषुम्नामें) प्राप्त करै ॥ ७४ ॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् ॥
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥

अनेनेति ॥ अनेनैवोक्तेनैव विधानेन पवनः प्राणो लयं स्थैर्यं प्रयाति । गत्यभावपूर्वकं रंध्रे स्थितिः प्राणस्य लयः । ततः प्राणस्य लयान्मृत्युर्जरारोगादिकम् । तथा चार्थे । न जायते नोद्भवति । आदिपदेन वलीपलिततंद्रालस्यादि ग्राह्यम् ॥ ७५ ॥

भाषार्थ--इस पूर्वोक्त विधानसेही प्राण लय (स्थिरता) को प्राप्त हो जाता है, गमनकी निवृत्ति होनेपर ब्रह्मरंध्रमें स्थितिही प्राणका लय होताहै उस प्राणके लयसे मृत्यु, जरा, रोग और आदिपदसे वलीपलित, तंद्रा, आलस्य आदि नहीं होतेहैं ॥ ७५ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ॥
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६ ॥

बंधत्रयमिति ॥ इदं पूर्वोक्तं बंधत्रयं श्रेष्ठं षोडशाधारबंधेऽतिप्रशस्तं महासिद्धैर्मत्स्येंद्रादिभिश्चकाराद्वसिष्ठादिमुनिभिः सेवितं सर्वेषां हठतंत्राणां हठोपायानां साधनं सिद्धिजनकं योगिनो गोरक्षाद्या विदुर्जानंति ॥ ७६ ॥

भाषार्थ--ये पूर्वोक्त तीनों बंध श्रेष्ठ हैं अर्थात् षोडशाधार बंधमें अत्यंत उत्तम हैं और मत्स्येंद्र आदि योगिजन और वसिष्ठ आदि मुनियोंके सेवित हैं और संपूर्ण जो हठयोगके उपाय हैं उनका साधन हैं यह बात गोरक्ष आदि योगीजन जानतेहैं ॥७६॥

यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ॥
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥ ७७ ॥

विपरीतकरणीं विवक्षुस्तदुपोद्घातत्वेन पिंडस्य जराकरणं तावदाह--यत्किंचिदिति ॥ दिव्यमुत्कृष्टं सुधामयं रूपं यस्य स तथा तस्माद्दिव्यरूपिणश्चंद्रात्सोमात्तालुमूलस्थाद्यत्किंचिद्यत्किमप्यमृतं पीयूषं स्रवते पतति तत्सर्वं सर्वं तत्पीयूषं सूर्यो नाभिस्थोऽनलात्मकः ग्रसते ग्रासीकरोति । तदुक्तं गोरक्षनाथेन--'नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः। अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चंद्रमाः ॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः। करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते ॥' इति। तेन सूर्यकर्तृकामृतग्रसनेन पिंडो देहो जरायुतः जरसा युक्तो भवति ॥ ७७ ॥

भाषार्थ--अत्र विपरीत करणीके कथनका अभिलाषी आचार्य प्रथम उसके उपोद्घातरूप होनेसे पिंडके जराकरणका वर्णन करतेहैं कि, दिव्य (सर्वोत्तम) सुधामय है रूप जिसमें ऐसे तालुके मूलमें स्थित चंद्रमासे जो कुछ अमृत झरताहै उस संपूर्ण अमृतको नाभिमें स्थित अग्निरूप सूर्य ग्रस लेताहै सोई गोरक्षनाथने कहाहै कि, नाभिके देशमें अग्निरूप सूर्य स्थित है और तालुके मूलमें अमृतरूप चंद्रमा स्थित है अधोमुख होकर चन्द्रमा जिस अमृतको वर्षताहै और ऊर्ध्वमुख होकर सूर्य उस अमृतको ग्रस लेताहै उसमें वह करण (मुद्रा) करना चाहिये जिससे अमृतकी नष्टता न हो अर्थात् पुष्टि रहै फिर सूर्यके किये उस अमृतके ग्रसनेसे पिंडु (देह) वृद्ध अवस्थासे युक्त होजाताहै ॥ ७७ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् ॥
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७८ ॥

तत्रेति ॥ तत्र तद्विषये सूर्यस्य नाभिस्थानलस्य मुखं वंचयतेऽनेनेति तादृशं दिव्यमुत्तमं करणं वक्ष्यमाणमुद्राख्यमस्ति तद्गुरूपदेशतः गुरूपदेशाज्ज्ञेयं ज्ञातुं शक्यम् । शास्त्रार्थानां कोटिभिः न तु नैव ज्ञातुं शक्यम् ॥७८॥

भाषार्थ—उस अमृतकी रक्षा करनेमें जिसे सूर्यके मुखकी वंचना होय ऐसा आगे कहनेयोग्य मुद्रारूप करण है और वह करण गुरुके उपदेशसे जानने योग्य है और कोटियों शास्त्रोंके अर्थसे जाननेको शक्य नहीं है ॥ ७८ ॥

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ॥
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७९ ॥

विपरीतकरणीमाह—ऊर्ध्वं नाभेरिति ॥ ऊर्ध्वमुपरिभागे नाभिर्यस्य स ऊर्ध्वनाभिस्तस्योर्ध्वनाभेरधः अधोभागे तालु तालुस्थानं यस्य सोऽधस्तालुस्तस्याधस्तालोर्योगिन ऊर्ध्वमुपरिभागे भानुर्दहनात्मकः सूर्यो भवति । अधः अधोभागे शश्यमृतात्मा चंद्रो भवति । प्रथमांतपाठे तु यदा ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुर्योगी भवति तदोर्ध्वं भानुरधः शशी भवति । यदातदापदयोरध्याहारेणान्वयः । इयं विपरीताख्या विपरीतनामिका करणी । ऊर्ध्वाधःस्थितयोश्चंद्रसूर्ययोरधऊर्ध्वकरणेनान्वर्थागुरुवाक्येन गुरोर्वाक्येनैव लभ्यते प्राप्यते नान्यथा ॥ ७९ ॥

भाषार्थ—अब विपरीतकरणीमुद्राके स्वरूपका वर्णन करतेहैं कि ऊपरके भागमें है नाभि जिसके और अधोभागमें है तालु जिसके ऐसा जो योगी उसके ऊपरके भागमें तो अग्निरूप सूर्य होजाय और अधोभागमें अमृतरूप चंद्रमा होजाय और जब 'ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुः' यह प्रथमांत पाठ है तब यदा तदा पदोंके अध्याहारसे इसप्रकार अन्वय करना कि, जब ऊपरके भागमें नाभि और नीचेके भागमें तालु जिसके ऐसा योगी होजाय तब ऊपर सूर्य और नीचे चंद्रमा होजातेहैं यह विपरीत (उलटी) नामकी करणी ऊपर और नीचे स्थित जो चंद्रमा सूर्य हैं उनके नीचे ऊपर क्रमसे करनेसे अन्वर्थ है अर्थात् विपरीतकरणीका अर्थ तभी घटसकताहै जब पूर्वोक्त मुद्रा कीजाय और यह विपरीतकरणी गुरुके वाक्यसे मिल सक्तीहै अन्यथा नहीं ॥ ७९ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ॥
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ ८० ॥

नित्यमिति ॥ नित्यं प्रतिदिनमभ्यासोऽभ्यसनं तस्मिन् युक्तस्यावहितस्य जठराग्निरुदराग्निस्तस्य विवर्धिनी विशेषेण वर्धिनीति विपरीतकरणीविशेषणम् ॥ तस्य साधकस्य विपरीतकरण्यभ्यासिन आहारो भोजनं बहुलो यथेच्छः संपाद्यः संपादनीयः । च पादपूरणे ॥ ८० ॥

भाषार्थ–प्रतिदिनके अभ्यासमें युक्त जो योगी है उसकी जठराग्निको यह विपरीतकरणी बढातीहै और इसीसे उस विपरीतकरणीके अभ्यासी योगीको यथेच्छ अधिक भोजन संपादन करनेयोग्य है अर्थात् अल्पभोजन न करै ॥ ८० ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ॥
अधः शिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ ८१ ॥

अल्पाहार इति ॥ यद्यल्पाहारः अल्पो भोक्तुमिष्टान्नस्याहारो भोजनं यस्य तादृशो भवेत्स्यात्तदाऽग्निर्जठरानलो देहं क्षणमात्राद्दहेत्। शीघ्रं दहेदित्यर्थः। ऊर्ध्वाधःस्थितयोश्चंद्रसूर्ययोरधऊर्ध्वकरणक्रियामाह–अधःशिरा इति । अधः अधोभागे भूमौ शिरो यस्य सोऽधःशिराः कराभ्यां कटिप्रदेशमवलंब्य बाहुमूलादारभ्य कूर्परपर्यंताभ्यां बाहुभ्यां स्कंधाभ्यां गलपृष्ठभागशिरःपृष्ठभागाभ्यां च भूमिमवष्टभ्याधःशिरा भवेत् । ऊर्ध्वमुपर्यंतरिक्षे पादौ यस्य स ऊर्ध्वपादः प्रथमदिने आरंभदिने क्षणं क्षणमात्रं स्यात् ॥ ८१ ॥

भाषार्थ–क्योंकि, यदि विपरीतकरणीका अभ्यासी योगी अल्पाहारी हो अर्थात् अल्पभोजन कियाजाताहै तो जठराग्नि उसी क्षणमात्रमें देहको भस्म करदेतीहै । अब ऊपर नीचे स्थित्र चन्द्रमा सूर्यके नीचे ऊपर करनेकी क्रियाको कहतेहैं कि, प्रथम दिनमें क्षणभर नीचेको शिर करै अर्थात् भुजा दोनों स्कंध गल और शिर पृष्ठभाग (पीठ) से भूमिका स्पर्श करके नीचे शिर किये स्थित हो और ऊपरको पाद करै अर्थात् प्रारंभके दिन क्षणमात्र इसप्रकार स्थित रहै ॥ ८१ ॥

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्द्ध्वं न दृश्यते ॥
यामसात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ८२ ॥

क्षणादिति ॥ दिनेदिने प्रतिदिनं क्षणात्किंचिदधिकं द्विक्षणं त्रिक्षणम्

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

एकदिनवृद्ध्याऽभ्यसेदभ्यासं कुर्यात् ॥ विपरीतकरणीगुणानाह–वलितमिति ॥ वलितं चर्मसंकोचः पलितं केशेषु शौक्ल्यं च, षण्णां मासानां समाहारः षण्मासं तस्मादूर्ध्वमुपरि नैव दृश्यते नैवावलोक्यते । साधकस्य देह इति वाक्याध्याहारः । यस्तु साधको याममात्रं प्रहरमात्रं नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित्कालं मृत्युं जयतीति कालजिन्मृत्युजेता भवेत् । एतेन योगस्य प्रारब्धकर्मप्रतिबंधकत्वमपि सूचितम् । तदुक्तं विष्णुधर्मे–'स्वदेहारंभकस्यापि कर्मणः संक्षयावहः । यो योगः पृथिवीपाल शृणु तस्यापि लक्षणम्' ॥ इति । विद्यारण्यैरपि जीवन्मुक्तावुक्तम्–"यथा प्रारब्धकर्म तत्त्वज्ञानात्प्रबलं तथा तस्मादपि कर्मणो योगाभ्यासः प्रबलः । अत एव योगिनामुद्दालकवीतहव्यादीनां स्वेच्छया देहत्याग उपपद्यत" इति । भागवतेऽप्युक्तम्–'देहं जह्यात्समाधिना' इति ॥ ८२ ॥

भाषार्थ–फिर प्रतिदिन क्षणसे कुछ २ अधिक अभ्यास करै अर्थात् दो क्षण, तीन क्षण, काल एक २ दिनकी वृद्धिसे अभ्यासको बढाता रहै. अब विपरीतकरणीके गुणोंको कहते हैं कि, पूर्वोक्त प्रकारके करनेसे वलीपलित छः मासके अनंतर नहीं दीखतेहैं अर्थात् यौवन अवस्था होजाती है और जो साधक प्रतिदिन, प्रहरमात्र अभ्यास करताहै वह मृत्युको जीतताहै. इससे यहभी सूचित किया कि, योग प्रारब्धकर्मकाभी प्रतिबंधक है सोई विष्णुधर्ममें कहा है कि, अपने देहके आरंभककर्मकाभी नाशक जो योग है हे पृथ्वीपाल ! उस योगको तू सुन और विद्यारण्यने जीवन्मुक्तिग्रंथमें यह कहा है कि, तत्त्वज्ञानसे प्रारब्धकर्म जैसे प्रवल है ऐसेही प्रारब्धकर्मसे योगाभ्यास प्रवल है इसीसेउद्दालक, वीतहव्य आदि योगियोंने अपनी इच्छासे देहका त्याग किया. भागवतमेंभी लिखा है कि, समाधिसे देहको त्यागै ॥ ८२ ॥

अथ वज्रोली ।

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ॥
वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ८३ ॥

वज्रोल्यां प्रवृत्तिं जनयितुमादौ तत्फलमाह–स्वेच्छयेति ॥ योऽभ्यासी वज्रोलीं वज्रोलीमुद्रां विजानाति विशेषेण स्वानुभवेन जानाति स योगी योगे योगशास्त्रे उक्ता योगोक्तास्तैर्योगोक्तैर्नियमैर्ब्रह्मचर्यादिभिर्विना ऋते स्वेच्छया निजेच्छया वर्तमानोऽपि व्यवहरन्नपि सिद्धिभाजनं सिद्धीनामणिमादीनां भाजनं पात्रं भवति ॥ ८३ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ-वज्रोलीमुद्राकी प्रवृत्तिको उत्पन्न करनेके लिये प्रथम वज्रोलीके फलका वर्णन करते हैं कि, जो योगाभ्यासी वज्रोलीमुद्राको अपने अनुभवसे जानता है वह योगी योगशास्त्रमें कहेहुये नियमोंके विना अपनी इच्छाके अनुसार व्यवहार करताहुआभी अणिमा आदि सिद्धियोंका भोक्ता है अर्थात् ब्रह्मचर्य आदि नियमोंके विनाभी उसको सिद्धि प्राप्त होती है ॥ ८३ ॥

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ॥
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ ८४ ॥

तत्साधनोपयोगि वस्तुद्वयमाह-तत्रेति ॥ तत्र वज्रोल्यभ्यासे वस्तुनोर्द्वयं वस्तुद्वयं वक्ष्ये कथयिष्ये। कीदृशं वस्तुद्वयं यस्यकस्यचित् यस्यकस्यापि धनहीनस्य दुर्लभं दुःखेन लब्धुं शक्यं दुःखेनापि लब्धुमशक्यमिति वा। 'दुःस्यात्कष्टनिषेधयोः' इति कोशात् ॥ किं तद्वस्तुद्वयमित्यपेक्षायामाह-क्षीरमिति। एकं वस्तु क्षीरं पानार्थं मेहनानंतरमिंद्रियनैर्बल्यात्तद्बलार्थं क्षीरपानं युक्तम्। केचित्तु अभ्यासकाले आकर्षणार्थमित्याहुः। तस्यांतर्गतस्य घनीभावे निर्गमनासंभवात्तदयुक्तम्। द्वितीयं तु वस्तु वशवर्तिनी स्वाधीना नारी वनिता ॥ ८४ ॥

भाषार्थ--अब वज्रोलीमुद्राके साधक दो वस्तुओंका वर्णन करते हैं कि, उस वज्रोलीकी सिद्धिमें जिसकिसी निर्धन पुरुषको दुर्लभ जो दो वस्तु हैं उनको मैं कहताहूँ उन दोनोंमें एक दूध है और दूसरी वशवर्तिनी नारी है अर्थात् मैथुनके अनंतर निर्बल हुई इंद्रियोंकी प्रबलताके लिये दूधका पान योग्य है और कोई यह कहते हैं कि, अभ्यासकालमें आकर्षणके लिये दूधका पान उत्तम है सो ठीक नहीं, क्योंकि अंतगर्त हुए दूधका आकर्षण नहीं हो सकता है ॥ ८४ ॥

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ॥
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५ ॥

वज्रोलीमुद्राप्रकारमाह-मेहनेनेति ॥ मेहनेन स्त्रीसंगानंतरं विंदोः क्षरणेन साधनभूतेन पुरुषः पुमानथवा नार्यपि योषिदपि शनैर्मंदं सम्यक् यत्नपूर्वकमूर्ध्वाकुंचनमूर्ध्वमुपर्याकुंचनं मेढ्राकुंचनेन विंदोरुपर्याकर्षणमभ्यसेद्वज्रोलीमुद्रासिद्धिमाप्नुयात्सिद्धिं गच्छेत् ॥ ८५ ॥

भाषार्थ--अब वज्रोलीमुद्राके प्रकारका वर्णन करते हैं कि, पुरुष अथवा स्त्री मेहन (विंदुका झरना) से शनैः २ भलीप्रकार यत्नसे ऊपरको आकुंचध (संकोच) का

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अभ्यास करे अर्थात् लिंग इंद्रियके आकुंचनसे बिंदुके ऊपर खींचनेका अभ्यास करे तो वज्रोलीमुद्रा सिद्धिको प्राप्त होती है ॥ ८५ ॥

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ॥
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥

अथ वज्रोल्याः पूर्वांगप्रक्रियामाह–यत्नत इति ॥ शस्तः प्रशस्तो यो नालस्तेन शस्तनालेन सीसकादिनिर्मितेन नालेन शनैः शनैर्मंदंमंदं यथाग्नेर्धमनार्थं फूत्कारः क्रियते तादृशं फूत्कारं वज्रकंदरे मेढ्रविवरे वायोः संचारः सम्यग्वज्रकंदरे चरणं गमनं तत्कारणात्तद्धेतोः प्रकुर्वीत प्रकर्षेण पुनः पुनः कुर्वीत ॥ अथ वज्रोलीसाधनप्रक्रिया । सीसकनिर्मितां स्निग्धां मेढ्रप्रवेशयोग्यां चतुर्दशांगुलमात्रां शलाकां कारयित्वा मेढ्रे प्रवेशनमभ्यसेत् । प्रथमदिने एकांगुलमात्रां शलाकां प्रवेशयेत् । द्वितीयदिने द्व्यंगुलमात्रां तृतीयदिने त्र्यंगुलमात्राम् । एवं क्रमेण वृद्धौ द्वादशांगुलमात्रप्रवेशे मेढ्रमार्गः शुद्धो भवति । पुनस्तादृशीं चतुर्दशांगुलमात्रां द्व्यंगुलमात्रवक्रामूर्ध्वमुखां कारयित्वा तां द्वादशांगुलमात्रां प्रवेशयेत् । वक्रमूर्ध्वमुखं द्व्यंगुलमात्रं बहिः स्थापयेत् । ततः सुवर्णकारस्य अग्निधमनसाधनीभूतनालसदृशं नालं गृहीत्वा तदग्रं मेढ्रप्रवेशितद्वादशांगुलस्य नालस्य वक्रोर्ध्वमुखद्व्यंगुलमध्ये प्रवेश्य फूत्कारं कुर्यात् । तेन सम्यक् मार्गशुद्धिर्भवति । ततो जलस्य मेढ्रेणाकर्षणमभ्यसेत् जलाकर्षणे सिद्धे पूर्वोक्तश्लोकरीत्या बिंदोरूर्ध्वाकर्षणमभ्यसेत् । बिंद्वाकर्षणे सिद्धे वज्रोलीमुद्रासिद्धिः । इयं जितप्राणस्यैव सिध्यति नान्यस्य खेचरीमुद्राप्राणजयोभयसिद्धौ तु सम्यक् भवति ॥ ८६ ॥

भाषार्थ–अब वज्रोली मुद्राकी पूर्वाङ्ग क्रियाका वर्णन करतेहैं कि, सीसे आदिकी उत्तमनालीसे शनैः २ इसप्रकार लिंगके छिद्रमें वायुके संचार (भलीप्रकार प्रवेश) के लिये यत्नसे फूत्कारको करै. जैसे अग्निके प्रज्वलनार्थ फूत्कारको करते हैं । अब वज्रोलीकी साधनप्रक्रियाको कहते हैं कि, सीसेसे बनीहुई लिंगमें प्रवेशके योग्य चौदह अंगुलकी शलाई बनवाकर उसके लिंगमें प्रवेशका अभ्यास करै । पहिले दिन एक अंगुलमात्र प्रवेश करै दूसरे दिन दो अंगुल मात्र और तीसरे दिन तीन अंगुलमात्र प्रवेश करै इसप्रकार क्रमसे वृद्धि करनेपर बारह अंगुल शलाकाके प्रवेश होनेके अनंतर लिंगका मार्ग शुद्ध होजाताहै फिर उसीप्रकारकी और चौदह अंगुलकी ऐसी शलाई बनवावे जो दो अंगुल टेढी हो और ऊर्ध्वमुखी हो उसकोभी बारह अंगुल भर लिंगके

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

छिद्रमें प्रवेश करै, टेढा और ऊर्ध्वमुख जो दो अंगुल मात्र है उसको वाहर रक्खे फिर सुनारके अग्निधमनेके नालकी सदृश नालको लेकर उस नालके अग्रभागको लिंगमें प्रवेश किये वारह अंगुलके नालका टेढा और ऊर्ध्वमुख दो अंगुल है उसके मध्यमें प्रवेश करके फूत्कार करै तिससे भलीप्रकार लिंगके मार्गकी शुद्धि होतीहै फिर लिंगसे जलके आकर्षणका अभ्यास करै जलके आकर्षणकी सिद्धि होनेपर पूर्वोक्तश्लोकमें कही हुई रीतिके अनुसार बिंदुके ऊपरको आकर्षणका अभ्यास करै बिंदुके ऊर्ध्व आकर्षणकी सिद्धि होनेपर वज्रोलीमुद्राकी सिद्धि होतीहै यह मुद्रा उस योगीको ही सिद्ध होतीहै जिसने प्राणवायुको जीत लियाहै अन्यको नहीं होती है और खेचरीमुद्रा और प्राणका जय होनेपर तो भलीप्रकार सिद्ध होतीहै। भावार्थ यह है कि, लिंगके छिद्रमें वायुके संचार करनेके लिये उत्तमनालसे शनैः २ यत्नपूर्वक फूत्कारको करै ॥ ८६ ॥

नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ॥
चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥

एवं वज्रोल्यभ्यासे सिद्धे तदुत्तरं साधनमाह–नारीभग इति ॥ नारीभगे स्त्रीयोनौ पततीति पतन् पतंश्चासौ बिंदुश्च पतद्बिंदुस्तं पतद्बिंदुं रतिकाले पतंतं बिंदुमभ्यासेन वज्रोलीमुद्राभ्यासेनोर्ध्वमुपर्याहरेदाकर्षयेत्। पतनात्पूर्वमेव। यदि पतनात्पूर्वं बिंदोराकर्षणं न स्यात्तर्हि पतितमाकर्षयेदित्याह–चलितं चेति। चलितं नारीभगे पतितं निजं स्वकीयं बिंदुं चकारात्तद्रजः ऊर्ध्वमुपर्याकृष्याहृत्य रक्षयेत् स्थापयेत् ॥ ८७ ॥

भाषार्थ–अब वज्रोलीमुद्राकी सिद्धिके अनंतरका जो साधन हैं उसका वर्णन करते हैं कि, नारीके भग (योनि) में पडते हुये बिंदु (वीर्य) का अभ्याससे ऊपरको आकर्षण करै अर्थात् पडनेसे पूर्वही ऊपरको खींचले यदि पतनसे पूर्व बिंदुका आकर्षण न होसकै तो पतितहुये बिंदुका आकर्षण करै कि चलितहुआ अपना बिंदु और चकारसे स्त्रीका रज इनको ऊपरको आकर्षण करके रक्षा करै अर्थात् मस्तकरूप जो वीर्यका स्थान है उसमें स्थापन करै ॥ ८७ ॥

एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ॥
मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ॥ ८८ ॥

वज्रोलीगुणानाह–एवमिति ॥ एवमुक्तरीत्या बिंदुं यः संरक्षयेत् सम्यक् रक्षयेत् स योगवियोगाभिज्ञो मृत्युं जयत्यभिभवति। यतो बिंदोः शुक्रस्य

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पातेन पतनेन मरणं भवति। बिंदोर्धारणं बिंदुधारणं तस्माद्बिंदुधारणाज्जीवनं भवति। तस्माद्बिंदुं संरक्षयेदित्यर्थः ॥ ८८ ॥

भाषार्थ--अब वज्रोलीके गुणोंका वर्णन करते हैं कि, इसप्रकार जो योगी बिंदुकी भलीप्रकार रक्षा करताहै योगका ज्ञाता वह योगी मृत्युको जीतताहै क्योंकि, बिंदुके पडनेसे मरण और बिंदुकी रक्षासे जीवन होताहै तिससे बिंदुकी रक्षा करै ॥ ८८ ॥

सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ॥
यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥ ८९ ॥

सुगंध इति ॥ योगिनो वज्रोल्यभ्यासिनो देहे बिंदोः शुक्रस्य धारणं तस्मात्सुगंधः शोभनो गंधो जायते प्रादुर्भवति । देहे यावद्बिंदुः स्थिरस्तावत्कालभयं मृत्युभयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः ॥ ८९ ॥

भाषार्थ--वज्रोलीके अभ्यासकर्ता योगीके देहमें बिंदुके धारण करनेसे सुगंध होजातीहै और देहमें जबतक बिंदु स्थिर है तबतक कालका भय कहां अर्थात् कालका भय नहीं रहताहै ॥ ८९ ॥

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ॥
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९० ॥

चित्तायत्तमिति ॥ हि यस्मान्नृणां शुक्रं वीर्यं चित्तायत्तं चित्ते चले चलत्वाच्चित्ते स्थिरे स्थिरत्वाच्चित्ताधीनं जीवितं जीवनं शुक्रायत्तं शुक्रे स्थिरे जीवनाच्छुक्रे नष्टे मरणं शुक्राधीनं तस्माच्छुक्रं बिंदुं मनश्च मानसं च प्रकृष्टाद्यत्नादिति प्रयत्नतः रक्षणीयमेव । अवश्यं रक्षणीयमित्यर्थः । एवशब्दो भिन्नक्रमः ॥ ९० ॥

भाषार्थ--जिससे मनुष्योंका शुक्र (वीर्य) चित्तके आधीन है अर्थात् चित्तके चलायमान होनेपर चलायमान और चित्तके स्थिर होनेपर स्थिर होजाताहै इससे चित्तके वशीभूत है और मनुष्योंका जीवन शुक्रके आधीन है अर्थात् शुक्रकी स्थिरतासे जीवन और शुक्रकी नष्टतासे मरण होताहै इससे जीवन शुक्रके आधीन है तिससे शुक्र (बिंदु) और मनकी भली प्रकार यत्नसे रक्षा करै ॥ ९० ॥

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत् ॥
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ९१ ॥

ऋतुमत्या इति । एवं पूर्वोक्तेनाभ्यासेन ऋतुर्विद्यते यस्याः सा ऋतुमती

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तस्या ऋतुमत्या ऋतुस्नातायाः स्त्रियो रेतः निजं स्वकीयं बिंदुं च रक्षयेत्। पूर्वोक्ताभ्यासं दर्शयति-मेढ्रेणेति। अभ्यासो वज्रोल्यभ्यासः स एव योगो योगसाधनत्वात्तं वेत्तीत्यभ्यासयोगवित् मेढ्रेण गुह्येंद्रियेण, सम्यग्यत्नपूर्वकमूर्ध्वमुपर्याकर्षयेत्। रजो बिंदुं चेति कर्माध्याहारः। अयं श्लोकः क्षिप्तः ९१

भाषार्थ-ऋतु हुआ है जिसके ऐसी स्त्रीके रज (वीर्य) की और अपने बिंदुकीभी इसी पूर्वोक्त अभ्याससे रक्षा करै अर्थात् ऋतुस्नानके अनंतर रज और वीर्य दोनोंकी रक्षा करै। पूर्वोक्त अभ्यासकोही दिखातेहैं कि, वज्रोलीके अभ्यासरूप योगका ज्ञाता योगी लिंग इंद्रियसे रज और बिंदुका भलीप्रकार ऊपरको आकर्षण करै (खींचे) यह श्लोक क्षेपक है अर्थात् मूलका नहीं है॥ ९१॥

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः॥
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम्॥ ९२॥

सहजोल्यमरोल्यौ विवक्षुस्तयोर्वज्रोलीविशेषत्वमाह-सहजोलिश्चेति॥ वज्रोल्या भेदो विशेषः सहजोलिरमरोलिश्च। तत्र हेतुः-एकतः एकत्वादेकफलत्वादित्यर्थः। एकशब्दाद्भावप्रधानात्पंचम्यास्तसिः। सहजोलिमाह-जल इति। गोः पुरीषाणि गोमयानि दग्धानि च तानि गोमयानि च दग्धगोमयानि तेषु संभव उत्पत्तिर्यस्य तद्दग्धगोमयसंभवं शोभनं भस्म विभूतिः तत् जले तोये निक्षिप्य तोयमिश्रं कृत्वेत्युत्तरश्लोकेनान्वेति॥९२॥

भाषार्थ--अब सहजोली और अमरोली मुद्राओंका वर्णन करतेहैं कि, वज्रोलीमुद्राके भेदविशेषही सहजोली और अमरोली हैं, क्योंकि तीनोंका फल एक है उन दोनोंमें सहजोलीमुद्राका वर्णन करतेहैं कि, दग्ध किये हुये गोमयोंका जो सुंदर भस्म है उसको जलमें डालकर अर्थात् जलमिश्रित उस भस्मको करै॥ ९२॥

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम्॥
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात्॥ ९३॥

वज्रोलीतिं॥ वज्रोलीमुद्रार्थं मैथुनं तस्मादूर्ध्वमनंतरं सुखेनैवानंदेनैवासीनयोरुपविष्टयोः क्षणाद्रत्युत्सवान्मुक्तस्त्यक्तो व्यापारो रतिक्रिया याभ्यां तौ मुक्तव्यापारौ तयोर्मुक्तव्यापारयोः स्त्री च पुमांश्च स्त्रीपुंसौ तयोः स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनं शोभनान्यंगानि स्वांगानि मूर्धललाटनेत्रहृदयस्कंधभुजादीनि तेषु लेपनम्॥ ९३॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ-वज्रोलीमुद्राकी सिद्धिके लिये कियेहुये मैथुनके अनंतर आनंदसे बैठेहुये और उत्साहसे त्याग दियाहै रतिका व्यापार जिन्होंने ऐसे स्त्री और पुरुष दोनों पूर्वोक्त भस्मको अपने मस्तक, शिर, नेत्र, हृदय, स्कंध, भुजा आदि अंगोंपर लेपन करैं ॥९३॥

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ॥
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४ ॥

सहजोलिरिति ॥ इयमुक्ता क्रिया सहजोलिरिति प्रोक्ता कथिता योगिभिर्मत्स्येंद्रादिभिः। कीदृशी सदा श्रद्धेया सर्वदा श्रद्धातुं योग्या। अयं सहजोल्याख्यो योग उपायः शुभकरः शुभं श्रेयः करोतीति शुभकरः । 'योग संहननोपायध्यानसंगतियुक्तिषु ' इत्यभिधानात् । कीदृशो योगः भोगेन युक्तोऽपि मुक्तिदो मोक्षदः ॥ ९४ ॥

भाषार्थ-यह पूर्वोक्त भस्मलेपनरूप क्रिया मत्स्येंद्र आदि योगीजनोंने सहजोलिमुद्रा कहा है और यह योगीजनोंको सदैव श्रद्धा करने योग्य है, यह सहजोलि नामका योग (उपाय) शुभकारी जानना और भोगसे युक्त भी यह योग मोक्षका दाताहै ॥ ९४ ॥

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ॥
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥ ९५ ॥

अयं योग इति ॥ अयमुक्तो योगः पुण्यं विद्यते येषां ते पुण्यवंतः सुकृतिनस्तेषां पुण्यवतां धीराणां धैर्यवतां तत्त्वं वास्तविकं पश्यंतीति तत्त्वदर्शिनस्तेषां तत्त्वदर्शिनां मत्सरान्निष्क्रान्ता निर्मत्सरास्तेषां निर्मत्सराणामन्यगुणद्वेषरहितानाम् । 'मत्सरोऽन्यगुणद्वेषः' इत्यमरः । तादृशानां पुंसां सिध्येत सिद्धिं गच्छेत् । मत्सरशालिनां मत्सरवतां तु न सिध्येत् ॥ ९५ ॥

भाषार्थ-और यह सहजोलिरूप योग पुण्यवान् और धीर और तत्त्व (ब्रह्म) के जो द्रष्टा हैं और अन्यके गुणोंमें द्वेषरहित (निर्मत्सर) हैं ऐसे पुरुषोंकोही सिद्ध होताहै और जो मत्सरी हैं अन्यके गुणोंमें द्वेष (वैर) के कर्ता हैं उनको सिद्ध नहीं होताहै ॥९५॥

अथामरोली ।

पित्तोल्वलत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारा ॥ निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेऽमरोली ॥ ९६ ॥

अमरोलीमाह-पित्तोल्वणत्वादिति ॥ पित्तेनोल्वणोत्कटा पित्तोल्वण

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तस्या भावः पित्तोल्वणत्वं तस्मात्। यथा प्रथमा पूर्वा याऽम्बुनः शिवांबुनो धारा तां विहाय शिवांबुनिर्गमनसमये किंचित्पूर्वां धारां त्यक्त्वा। निर्गतः सारो यस्याः सा निःसारा तस्या भावो निःसारता तया निःसारतया निःसारत्वेनांत्यधारा अन्त्या चरमा या धारा तां विहाय किंचिदंत्यां धारां त्यक्त्वा। शीतला पित्तादिदोषसारत्वरहिता या मध्यधारा मध्यमा धारा सा निषेव्यते नितरां सेव्यते। खंडो योगविशेषो मतोऽभिमतो यस्य स खंडमतस्तस्मिन् खंडमते कापालिकस्यायं कापालिकस्तस्मिन् कापालिके खण्ड कापालिकसंप्रदाय इत्यर्थः। अमरोली प्रसिद्धेति शेषः॥ ९६॥

भाषार्थ–अत्र अमरोलीमुद्राका वर्णन करतेहैं कि, पित्त है उल्वण (अधिक) जिसमें ऐसी जो प्रथम शिवांबु (बिंदु) की धारा है उसको और नहीं है सार अंश जिसमें ऐसी जो अन्त्यधारा है उसको छोडकर अर्थात् पहली और पिछली धारोंको किंचित् २ त्यागकर पित्त आदि दोष और सारतासे रहित शीतल मध्य धाराका जिस रीतिसे नित्य सेवन (पान) क्रियाजाय वह क्रिया योगविशेष जो खंड उसके माननेवाले कापालिक मतमें अर्थात् खंडकापालिक मतमें अमरोली नामकी मुद्रा प्रसिद्ध है॥ ९६॥

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिनेदिने॥
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते॥ ९७॥

अमरीमिति॥ अमरीं शिवांबु यः पुमान् नित्यं पिबेत्। नस्यं कुर्वन् श्वासेनामर्या घ्राणांतर्ग्रहणं कुर्वन् सन् दिनेदिने प्रतिदिनं वज्रोलीं 'मेहनेन शनैः' इति श्लोकेनोक्तां सम्यगभ्यसेत्साऽमरोलीति कथ्यते। कापालिकैरिति शेषः। अमरीपातामरीनस्यपूर्विका वज्रोल्यमरोलीशब्देनोच्यत इत्यर्थः॥ ९७

भाषार्थ–जो पुरुष शिवांबुरूप अमरीको नासिकासे नित्य पीताहै अर्थात् नासिकाके छिद्रद्वारा अमरीको अंतर्गत करताहै और मैथुनसे प्रतिदित वज्रोलीका भलीप्रकार अभ्यास करताहै उस मुद्राको कापालिक अमरोली कहतेहैं अर्थात् नासिकाके छिद्रसे पान की अमरी वज्रोलीके अनंतर अमरोली कहातीहैं॥ ९७॥

अभ्यासान्निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत्॥
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते॥ ९८॥

अभ्यासादिति॥ अभ्यासादमरोल्यभ्यासान्निःसृतां निर्गतां चांद्रीं चंद्रस्येयं चांद्री तां चांद्रीं सुधां विभूत्या भस्मना सह साकं मिश्रयेत्संयोजयेत्। उत्तमांगेषु शिरःकपालनेत्रस्कंधकण्ठहृदयभुजादिषु धारयेत्।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भस्ममिश्रितां चांद्रीमिति शेषः । दिव्या अतीतानागतवर्तमानव्यवहित-विप्रकृष्टपदार्थदर्शनयोग्या दृष्टिर्यस्य स दिव्यदृष्टिर्दिव्यदृक् प्रजायते प्रकर्षेण जायते । अमरीसेवनप्रकारविशेषाः शिवांबुकल्पादवगंतव्याः ॥ ९८ ॥

भाषार्थ–अमरोलीमुद्राके अभ्याससे निकसी जो चंद्रमाकी सुधा (अमृत) है उसको विभूति (भस्म) के संग मिलाकर शिर, कपाल, नेत्र, स्कंध, कंठ, हृदय, भुजा आदि उत्तम अंगोंमें धारण करै तो मनुष्य दिव्यदृष्टि होजाता है अर्थात् भूत, भविष्यत्, वर्तमान, व्यवहित और विप्रकृष्ट (दूर) के जो पदार्थ उनके देखनेयोग्य दृष्टि होजातीहै और अमरीसेवनके विशेष भेद तो शिवांबुकल्पग्रंथसे जानने ॥ ९८ ॥

पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९ ॥

पुंसो वज्रोलीसाधनमुक्त्वा नार्यास्तदाह–पुंसो बिंदुमिति ॥ सम्यगभ्यासस्य सम्यगभ्यसनस्य पाटवं पटुत्वं तस्मात्पुंसः पुरुषस्य बिंदुं वीर्यं समाकुंच्य सम्यगाकृष्य नारी स्त्री यदि रजो वज्रोल्या वज्रोलीमुद्रया रक्षेत् । सापि नारी योगिनी प्रशस्तयोगवती ज्ञेया 'पुंसो बिंदुसमायुक्तम्' इति पाठे तु एतद्रजसो विशेषणम् ॥ ९९ ॥

भाषार्थ--पुरुषको वज्रोलीके साधनको कहकर नारीकी वज्रोलीके साधनको वर्णन करतेहैं कि, भलीप्रकारसे कियेहुये अभ्यासकी चतुरतासे पुरुषके बिंदुका भलीप्रकार आकर्षण करके यदि नारी वज्रोलीमुद्रासे अपने रजकी रक्षा करै तो वह भी योगिनी जाननी (पुंसो बिंदुं समायुक्तं) यह पाठ होय तो यह अर्थ समझना कि, पुरुषके बिंदुसे युक्त अपने रजकी रक्षा करै तो वह नारी योगिनी होती है ॥ ९९ ॥

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ॥
तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥ १०० ॥

नारीकृताया वज्रोल्याः फलमाह–तस्या इति ॥ तस्या वज्रोल्यभ्यसनशीलाया नार्या रजः किंचित् किमपि स्वल्पमपि नाशं न गच्छति नष्टं न भवति पतनं न प्राप्नोतीत्यर्थः । अत्र संशयो न संदेहो न । तस्या नार्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति मूलाधारादुत्थितो नादो हृदयोपरि बिंदुभावं गच्छति । बिंदुना सहैकीभवतीत्यर्थः । अमृतसिद्धौ–'बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् । अनयोर्बाह्ययोगेन सृष्टिः संजायते नाम् ॥ यदाभ्यंतरयोगः स्यात्तदा योगीति गीयते । बिंदुश्चंद्रमयः प्रोक्तो

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

रजः सूर्यमयं तथा ॥ अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् । स्वर्गदो मोक्षदो बिंदुर्धर्मदोऽधर्मदस्तथा ॥ तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठंते सूक्ष्मरूपतः' इति ॥ १०० ॥

भाषार्थ–अब नारीकी कीहुई वज्रोलीके फलको कहतेहैं कि, वज्रोलीके अभ्यास करनेमें शीलवती उस नारीका किंचित् भी रज नष्ट नहीं होताहै अर्थात् अपने स्थानसे पतित नहीं होता इसमें संशय नहीं है और उस नारीके शरीरमें नादभी बिंदुरूपको प्राप्त होजाताहै अर्थात् मूलाधारसे उठाहुआ नाद हृदयके ऊपर बिंदुके संग एक होजाताहै अमृतसिद्धिग्रंथमें लिखाहै कि पुरुषके वीर्यको वीज और नारीके वीर्यको रज कहतेहैं इन दोनोंका देहसे बाहर योग होनेसे मनुष्योंके संतान होतीहै यदि दोनोंका भीतरही योग होजाय तो वह योगी कहा जाताहै उन दोनोंमें बिंदु चंद्रमय है और रज सूर्यमय है इन दोनोंके संगमसे परम पद होताहैं और यह बिंदु स्वर्ग, मोक्ष, धर्म और अधर्मका दाताहै उस बिंदुके मध्यमें सूक्ष्मरूपसे संपूर्ण देवता टिकतेहैं ॥ १०० ॥

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ॥
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१ ॥

स बिंदुरिति ॥ स पुंसो बिंदुस्तद्रजो नार्या रजश्चैव वज्रोलीमुद्राया अभ्यासो वज्रोल्यभ्यासः स एव योगस्तेनैकीभूय मिलित्वा स्वदेहगौ स्वदेहे गतौ सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः दत्तः ॥ १०१ ॥

भाषार्थ–पुरुषका वह बिंदु और नारीका वह रज दोनों एक होकर वज्रोलीमुद्राके अभ्यासयोगसे यदि अपने देहहीमें स्थित रहजायँ तो संपूर्ण सिद्धियोंको देतेहैं ॥ १०१॥

रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ॥
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥ १०२ ॥

रक्षेदिति ॥ या नार्याकुंचनाद्योनिसंकोचनादूर्ध्वमुपरिस्थाने नीत्वा रजो रक्षेत् । हीति प्रसिद्धं योगशास्त्रे । सा योगिन्यतीतानागतं भूतं भविष्यं च वस्तु वेत्ति जानाति । ध्रुवमिति निश्चितम् । खेंऽतरिक्षे चरतीति खेचर्यंतरिक्षचरी भवेत् ॥ १०२ ॥

भाषार्थ–जो नारी अपनी योनिके संकोचसे रजको ऊर्ध्वस्थानमें लेजाकर रजकी रक्षा करै वह योगिनी होतीहै और भूत, भविष्यत्, वर्तमान वस्तुको जान सकतीहै और यह निश्चित है कि वह खेचरी होती है अर्थात् उसको आकाशमें गमन करनेका सामर्थ्य होजाताहै ॥ १०२ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ १०३ ॥

देहसिद्धिमिति ॥ वज्रोल्या अभ्यासस्य योगो युक्तिस्तस्माद्देहस्य सिद्धिं रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वरूपां लभते । अयं योगो वज्रोल्यभ्यासयोगः पुण्यकरोऽदृष्टविशेषजनकः । कीदृशो योगः भुज्यत इति भोगो विषयस्तस्मिन् भुक्तेऽपि मुक्तिदो मोक्षदः ॥ १०३ ॥

भाषार्थ–और वज्रोलीके अभ्यासयोगसे रूप, लावण्य, वज्रोलीकी तुल्यतारूप देहकी सिद्धिको प्राप्त होताहै और यह वज्रोलीके अभ्यासका योग पुण्यका उत्पादक है और भोगोंके भोगनेपरभी मुक्तिको देताहै ॥ १०३ ॥

अथ शक्तिचालनम् ।

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ॥
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ १०४ ॥

शक्तिचालनं विवक्षुस्तदुपोद्घाततया कुंडलीपर्यायान् तथा मोक्षद्वारविभेदनादिकं चाह सप्तभिः–कुटिलांगीति ॥ कुटिलांगी १, कुंडलिनी २, भुजंगी ३, शक्तिः ४, ईश्वरी ५, कुण्डली ६, अरुंधती ७, चैते सप्त शब्दाः पर्यायवाचका एकार्थवाचकाः ॥ १०४ ॥

भाषार्थ–शक्तिचालनमुद्रा कहनेके अभिलाषी आचार्य कुंडलिनीके पर्याय और कुंडलिनीसे मोक्षद्वारविभेदन (खोलना) आदिका वर्णन करतेहैं कि, कुटिलांगी १, कुंडलिनी २, भुजंगी ३, शक्ति ४, ईश्वरी ५, कुंडली ६, अरुंधती ७, ये सात शब्द पर्यायवाचक हैं अर्थात् सातोंका एकही अर्थ है ॥ १०४ ॥

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ॥
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०५ ॥

उद्घाटयेदिति ॥ यथा येन प्रकारेण पुमान् कुंचिकया कपाटार्गलोत्सारणसाधनीभूतया हठाद्बलात्कपाटमररमुद्घाटयेदुत्सारयेत् । हठादिति देहलीदीपकन्यायेनोभयत्र संबध्यते । तथा तेन प्रकारेण योगी हठाद्धठाभ्यासात्कुंडलिन्या शक्त्या मोक्षद्वारं मोक्षस्य द्वारं प्रापकं सुषुम्नामार्गं विभेदयेद्विशेषेण भेदयेत् । 'तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति' इति श्रुतेः ॥ १०५ ॥

भाषार्थ–जैसे पुरुष कपाटों (किवाँड) के अर्गल (ताला) आदिको

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

हठ (बल) से कुंचिका (ताली) से उद्घाटन करता है, तिसीप्रकार योगीभी हठयोगके अभ्यासके कुंडलिनीमुद्राकेद्वारा अर्थात् मोक्षके दाता सुषुम्नाके मार्गको भेदन करताहै क्योंकि श्रुतिमें लिखाहै कि, सुषुम्ना मार्गसे ऊपर (ब्रह्मलोक) को जाताहुआ मोक्षको प्राप्त होताहै ॥ १०९ ॥

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥

मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥

येनेति ॥ आमयो रोगजन्यं दुःखं दुःखमात्रोपलक्षणं तस्मान्निर्गतं निरामयं दुःखमात्ररहितं ब्रह्मस्थानं ब्रह्माविर्भावजनकं स्थानं ब्रह्मस्थानं ब्रह्मरंध्रम् । 'तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः' इति श्रुतेः । येन मार्गेण सुषुम्नामार्गेण गंतव्यं गमनार्हमस्ति तद्द्वारं तस्य मार्गस्य द्वारं प्रवेशमार्गं मुखेनास्येनाच्छाद्य रुद्ध्वा परमेश्वरी कुंडलिनी प्रसुप्ता निद्रितास्ति ॥ १०६ ॥

भाषार्थ-रोगसे उत्पन्न हुआ दुःखरूप आमय जिसमें नहीं है ऐसा ब्रह्मस्थान जिसमार्गसे जाने योग्य होताहै अर्थात् जिसमार्गसे ब्रह्मस्थानको जातेहैं क्योंकि श्रुतिमें लिखाहै कि, उस सुषुम्नाकी शिखाके मध्यमें परमात्मा स्थित है उस सुषुम्ना मार्गके द्वारको मुखसे आच्छादन करके अर्थात् रोककर परमेश्वरी (कुंडलिनी) सोतीहै ॥ १०६ ॥

कंदोर्ध्वं कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥

बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥

कंदोर्ध्वमिति ॥ कुंडली शक्तिः कंदोर्ध्वं कंदस्योपरिभागे योगिनां मोक्षाय सुप्ता मूढानां बंधनाय सुप्ता । योगिनस्तां चालयित्वा मुक्ता भवंति। मूढास्तदज्ञानाद्बद्धास्तिष्ठंतीति भावः । तां कुंडलिनीं यो वेत्ति स योगवित्। सर्वेषां योगतंत्राणां कुंडल्याश्रयत्वादित्यर्थः ॥ १०७ ॥

भाषार्थ-कंदके ऊपरभागमें सोतीहुई कुंडलिनी योगीजनोंके मोक्षार्थ होतीहै और वह पूर्वोक्त कुंडलिनी मूढोंके बंधनार्थ होती है अर्थात् योगीजन कुंडलिनीको चलाकर मुक्त होजातेहैं और उसके अज्ञानी मूढ बंधनमें पडे रहतेहैं उस कुंडलिनीको जो जानताहै वही योगका ज्ञाता है क्योंकि संपूर्ण योगके तंत्र कुंडलिनीके अधीन हैं ॥ १०७ ॥

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥

सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कुंडलीति॥ कुंडली शक्तिः सर्पवद्भुजगवत्कुटिल आकारः स्वरूपं यस्याः सा कुटिकारा परिकीर्तिता कथिता योगिभिः । सा कुंडली शक्तिर्येन पुंसा चालिता मूलाधारादूर्ध्वं नीता स मुक्तोऽज्ञानबंधान्निवृत्तः । अत्रास्मिन्नर्थे संशयो न संदेहो नास्तीत्यर्थः।'तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति' इति श्रुतेः॥१०८॥

भाषार्थ–योगीजनोंने जो सूर्यके समान कुटिल है आकार जिसका ऐसी कहीहै वह कुंडली शक्ति जिसने चलादी है अर्थात् मूलाधारसे ऊपर पहुँचादी है वह मुक्त है अर्थात् बंधनसे निवृत्त है इसमें संशय नहीं है क्योंकि पूर्वोक्त श्रुति है कि, उस सुषुम्नासे ऊपरको जाताहुआ योगी मोक्षको प्राप्त होताहै ॥ १०८ ॥

गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीम् ॥
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥

गंगायमुनयोरिति ॥ गंगायमुनयोराधाराधेयभावेन तयोर्भावनाद्गंगायमुनयोरभेदेन भावनाद्वा गंगायमुने इडापिंगले तयोर्मध्ये सुषुम्नामार्गे तपस्विनीं निरशनस्थितेः। बालरंडां बालरंडाशब्दवाच्यां कुंडलीं बलात्कारेण हठेन गृह्णीयात् । तत्तस्या गंगायमुनयोर्मध्ये ग्रहणं विष्णोर्हरेर्व्यापकस्यात्मनो वा परमं पदं परमपदप्रापकम् ॥ १०९ ॥

भावार्थ–गंगा यमुना हैं आधार जिनके वा गंगा यमुनारूप जो इडा पिंगला नाडी हैं उनके मध्यमें अर्थात् सुषुम्नाके मार्गमें तपस्विनी अर्थात् भोजनरहित बालरंडा है उसको बलात्कार (हठयोग) से ग्रहण करै वह उस कुंडलीका जो बलात्कारसे ग्रहण है वही व्यापकरूप विष्णुके परमपदका प्रापक है ॥ १०९ ॥

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुंडली ॥ ११० ॥

गंगायमुनादिपदार्थमाह–इडेति ॥ इडा वामनिःश्वासा नाडी भगवत्यैश्वर्यादिसंपन्ना गंगा गंगापदवाच्या, पिंगला, दक्षिणनिःश्वासा यमुना यमुनाशब्दवाच्या नदी । इडापिंगलयोर्मध्ये मध्यगता या कुण्डली सा बालरंडा बालरंडाशब्दवाच्या ॥ ११० ॥

भाषार्थ–अब गंगा यमुना आदि पदार्थोंका वर्णन करतेहैं कि, इडा अर्थात् वामनिःश्वासकी नाडी भगवती गंगा कहातीहै और पिंगलाके अर्थात् दक्षिणनिःश्वासकी नाडी यमुना नदी कहातीहै और इडा और पिंगला मध्यमें वर्तमान जो कुंडली है वह बालरंडा कहातीहै ॥ ११० ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ॥
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११ ॥

शक्तिचालनमाह-पुच्छे इति ॥ सुप्तां निद्रितां भुजंगीं तां कुंडलिनीं पुच्छे प्रगृहीत्वोद्बोधयेत्प्रबोधयेत्सा, शक्तिः कुंडली निद्रां विहाय हठादूर्ध्वं तिष्ठत इत्यन्वयः। एतद्रहस्यं तु गुरुमुखादवगंतव्यम् ॥ १११ ॥

भाषार्थ-अब शक्तिचालनमुद्राका वर्णन करतेहैं कि सोतीहुई भुजगीं (कुंडली) के पुच्छको ग्रहण करके उसभुजगीका प्रबोधन करे (जगावे) तो वह कुंडली निद्राको त्यागकर हठसे ऊपरको स्थित होजातीहै इसका रहस्य (गुप्तक्रिया) तो गुरुमुखसे जानने योग्य है ॥ १११ ॥

अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ॥
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ११२

अवस्थिता इति ॥ अवस्थितावाक् स्थिता मूलाधारस्थिता फणावतीं भुजंगी सा कुंडलिनी सूर्यादापूर्य सूर्यात्पूरणं कृत्वा परिधाने युक्तिस्तया परिधानयुक्त्या प्रगृह्य गृहीत्वा। सायं सूर्यास्तसमये प्रातः सूर्योदयवेलायां नित्यमहरहः प्रहरस्य यामस्यार्धं प्रहरार्धं प्रहरार्द्धमेव प्रहरार्धमात्रं मुहूर्तद्वयमात्रं परिचालनीया परितश्चालयितुं योग्या। परिधानयुक्तिर्देशिकाद्बोध्या ॥ ११२ ॥

भाषार्थ-नीचे मूलाधारमें स्थित वह फणावती कुंडलिनी सूर्यसे पूरण करनेके अनंतर परिधानमें जो युक्ति है उससे ग्रहण करके सायंकाल और प्रातःकालके समय प्रतिदिन आधे प्रहर पर्यंत चारों तर्फ चालन करने योग्यहै परिधानकी युक्ति गुरुमुखसे जाननी चाहिये ॥ ११२ ॥

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ॥
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणम् ॥ ११३ ॥

कंदसंपीडनेन शक्तिचालनं विवक्षुरादौ कंदस्य स्थानं स्वरूपं चाह-ऊर्ध्वमिति ॥ मूलस्थानाद्वितस्तिमात्रं वितस्तिप्रमाणमूर्ध्वमुपरिनाभिमेढ्रयोर्मध्ये। एतेन कंदस्य स्थानमुक्तम्। तथा चोक्तं गोरक्षशतके-"ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कंदयोनिः खगांडवत्। तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणि द्विसप्ततिः" इति। याज्ञवल्क्यः-"गुदात्तु द्व्यंगुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यंगुलादधः।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri.

देहमध्यं तनोर्मध्यमनुजानामितीरितम् ॥ कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलम् । चतुरंगुलविस्तारमायामं च तथाविधम् ॥ अंडाकृतिवदाकारभूषितं च त्वगादिभिः । चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुंदमध्यगम्" इति । गुदाद्द्व्यंगुलोपर्येकांगुलं मध्यं तस्मान्नवांगुलं कंदस्थानं मिलित्वा द्वादशांगुलप्रमाणं वितस्तिमात्रं जातम् । चतुर्णामंगुलीनां समाहारश्चतुरंगुलं चतुरंगुलप्रमाणं विस्तारम् । विस्तारो दैर्घ्यस्याप्युपलक्षणम् । चतुरंगुलं दीर्घं च मृदुलं कोमलं धवलं शुभ्रं वेष्टितं वेष्टनाकारीकृतं यदंबरं वस्त्रं तस्य लक्षणं स्वरूपमिव लक्षणं स्वरूपं यस्य तादृशं प्रोक्तं कथितम् । कंदस्वरूपं योगिभिरिति शेषः ॥ ११३ ॥

भाषार्थ–कंदके पीडनेसे शक्तिचालनके कथनाभिलाषी आचार्य प्रथम कंदके स्थान और स्वरूपका वर्णन करतेहैं कि, मूलस्थानसे वितस्तिभर ऊपर अर्थात् नाभिस्थल और लिंगके मध्यमें इसवर्णनसे कंदका स्थान कहा सोई गोरक्षनाथने कहाहै कि 'लिंगसे ऊपर और नाभिसे नीचे पक्षियोंके अंडेके समान कंदकी योनि है उसमें बहत्तर सहस्र नाडी उत्पन्नहुई हैं. याज्ञवल्क्यने कहाहै कि, गुदासे दो अंगुल ऊपर लिंगसे दो अंगुल नीचे मनुष्योंके देह (तनु) का मध्य कहा है मनुष्योंका कंदस्थान देहके मध्यसे नौअंगुल ऊपर चार अंगुल चौडा और चार अंगुल लंबाहै और त्वचा आदिसे अंडाकारके समान शोभित है और चतुष्पद और तिरछी योनियोंके और पक्षियोंके तुंद मध्यमें होताहै अर्थात् गुदाके दो अंगुलोंसे ऊपर एक अंगुलका मध्य और उससे नौ अंगुल कंदस्थान हुआ. ये सब मिलकर बारह अंगुलका प्रमाण जिसका ऐसा वितस्तिमात्र हुआ और वह कंदस्थान चार अंगुल और कोमल और धवल और वेष्टित किये (लपेटे) वस्त्रके समान है रूप जिसका ऐसा योगीजनोंने कहाहै । भावार्थ यह है कि, मूलस्थानसे ऊपर वितस्तिमात्र चार अंगुलभर कोमल शुक्ल लपेटे हुये वस्त्रके समान कंदस्थान योगीजनोंने कहाहै ॥ ११३ ॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥

सतीति ॥ वज्रासने कृते सति कराभ्यां हस्ताभ्यां गुल्फौ पादग्रन्थी तयोर्देशौ प्रदेशौ तयोः समीपे गुल्फाभ्यां किंचिदुपरि । 'तद्ग्रन्थी घुटिके गुल्फौ' इत्यमरः । पादौ चरणौ दृढं गाढं धारयेत् गृह्णीयात् । चकाराद्धृताभ्यां पादाभ्यां तत्र कंदस्थाने कंदं प्रपीडयेत्प्रकर्षेण पीडयेत् । गुल्फा

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

[stamp]

द्दूर्ध्वं कराभ्यां पादौ गृहीत्वा नाभेरधोभागे कंदं पीडयेदित्यर्थः ॥ ११४ ॥

भाषार्थ–वज्रासन करनेके अनंतर हाथोंसे गुल्फोंके समीपके स्थानमें दोनों चरणोंको दृढतासे धारण करै अर्थात् गुल्फोंके कुछेक ऊपरके भागमें चरणोंको हाथोंसे खूब पकडे और हाथोंसे पकडे हुये पादोंसे कंदके स्थानमें कंदको पीडित करै अर्थात् गुल्फसे ऊपर पादोंको हाथोंसे पकडकर नाभिके अधोभागमें कंदको पीडित करै (दाबै) ॥ ११४ ॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ॥
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥

वज्रासन इति ॥ वज्रासने स्थितो योगी कुंडलीं चालयित्वा शक्तिचालनमुद्रां कृत्वेत्यर्थः । अनंतरं शक्तिचालनानंतरं भस्त्रां भस्त्राख्यं कुंभकं कुर्यात्। एवंरीत्या कुंडलीं शक्तिमाशु शीघ्रं बोधयेत्प्रबुद्धां कुर्यात् । वज्रासने शक्तिचालनस्य पूर्वं विधानेऽपि पुनर्वज्रासनोपपादनं शक्तिचालनानंतरं भस्त्रायां वज्रासनमेव कर्तव्यमिति नियमार्थम् ॥ ११५ ॥

भाषार्थ–वज्रासनमें स्थित (बैठाहुआ) योगी कुंडलीको चलाकर अर्थात् शक्तिचालन मुद्राको करके उसके अनंतर अर्थात् शक्तिचालनके पीछे भस्त्रानामके कुंभक प्राणायामको करै- इसरीतिसे कुंडलीका शीघ्र प्रबोधन कर यद्यपि वज्रासनमें शक्तिका चालन पहिले कह आयेहैं फिर जो वज्रासनका कथन है वह इसनियमके लिये है कि, शक्तिचालनके अनंतर भस्त्रामें वज्रासनही करना, अन्य नहीं ॥ ११५ ॥

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः ॥
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ११६ ॥

भानोरिति ॥ भानोर्नाभिदेशस्थस्य सूर्यस्याकुंचनं कुर्यात् । नाभेराकुंचनेनैव तस्याकुंचनं भवति । ततो भानोराकुंचनात्कुंडलीं शक्तिं चालयेत्। एवं यः करोति मृत्योर्वक्त्रं मुखं गतस्यापि प्राप्तस्यापि तस्य पुंसो मृत्युभयं कालभयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः ॥ ११६ ॥

भाषार्थ–नाभिदेशमें स्थित सूर्यका आकुंचन करै और वह सूर्यका आकुंचन नाभिके आकुंचनसेही होताहै, फिर सूर्यके आकुंचनसे कुंडली शक्तिका चालन करै. जो योगी इसप्रकारकी क्रियाको करताहै मृत्युके मुखमें गये हुयेभी उसयोगीको कालका भय किसप्रकार हो सकताहै ? अर्थात् मृत्युका भय नहीं रहता ॥ ११६ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मुहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥ ११७ ॥

मुहूर्तद्वयमिति ॥ मुहूर्तयोर्द्वयं युग्मं घटिकाचतुष्टयात्मकं तत्पर्यंतं तदवधि निर्भयं निःशंकं चालनादसौ शक्तिः सुषुम्नायां समुद्गता सती किंचिदूर्ध्वमाकृष्यते आकृष्टा भवति ॥ ११७ ॥

भाषार्थ–दो मुहूर्त अर्थात् चार घडीपर्यंत निर्भय (अवश्य) चलायमान करनेसे सुषुम्नामें प्राप्त हुई यह शक्ति (कुंडली) किंचित् (कुछ) ऊपरको खिंच जातीहै॥११७॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम् ॥
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥११८॥

तेनेति ॥ तेनोर्ध्वमाकर्षणेन कुंडली तस्याः प्रसिद्धायाः सुषुम्नाया मुखं प्रवेशमार्गं ध्रुवं निश्चितं जहाति त्यजति । तस्मान्मार्गत्यागादयं प्राणवायुः स्वतः स्वयमेव सुषुम्नां व्रजति गच्छति । सुषुम्नामुखात्प्रागेव कुण्डलिन्या निर्गतत्वादिति भावः ॥ ११८ ॥

भाषार्थ–तिस ऊपरको आकर्षण करनेसे उस प्रसिद्ध सुषुम्नाके मुख अर्थात् प्रवेशके मार्गको निश्चयसे त्याग देतीहै तिसमार्गके त्यागसे प्राणवायु स्वतः (स्वयं) ही सुषुम्नामें प्रविष्ट होजाताहै क्योंकि, कुंडलिनी तो सुषुम्नाके मुखपरसे पहिलेही चली गई, अवरोधके अभाव होनेसे प्राणका स्वयंही प्रवेश होजाताहै ॥ ११८ ॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ॥
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

तस्मादिति ॥ यस्माच्छक्तिचालनेन प्राणः सुषुम्नां व्रजति तस्मात्सुखेन सुप्ता सुखसुप्ता तां सुखसुप्तामरुंधतीं शक्तिं नित्यं प्रतिदिनं संचालयेत्सम्यक् चालयेत । तस्याः शक्तेः संचालनेनैव संचालनमात्रेण योगी रोगैः कासश्वासजरादिभिः प्रमुच्यते प्रकर्षेण मुक्तो भवति ॥ ११९ ॥

भाषार्थ–जिससे शक्तिके चालनसे प्राण सुषुम्नामें प्राप्त होताहै तिससे सुखसे सोईहुई अरुंधती (कुंडलिनी) को नित्य भलीप्रकार चलायमान करै क्योंकि तिसशक्तिके चलायमान करनेसेही रोगी कास श्वास जरा आदि रोगोंसे निवृत्त होजाताहै ॥ ११९ ॥

येन संचालिता शक्तिः सः योगी सिद्धिभाजनम् ॥
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

येनेति ॥ येन योगिना शक्तिः कुण्डली संचालिता स योगी सिद्धीनामणिमादीनां भाजनं पात्रं भवति । अत्रास्मिन्नर्थे बहूक्तेन बहुप्रशंसनेन किं, न किमपीत्यर्थः । कालं मृत्युं लीलया क्रीडयानायासेनैव जयत्यभिभवतीत्यर्थः ॥ १२० ॥

भाषार्थ–जिसयोगीने शक्ति चलायमान करली है वह योगी अणिमा आदि सिद्धियोंका पात्र होजाताहै और इसमें अधिक कहनेसे क्या है कालकोभी लीलासे अर्थात् अनायाससे जीत लेताहै ॥ १२० ॥

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ॥
मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥ १२१ ॥

ब्रह्मचर्येति ॥ ब्रह्मचर्यं श्रोत्रादिभिः सहोपस्थसंयमस्तस्मिन् रतस्य तत्परस्य नित्यं सर्वदा हितं पथ्यं मितं चतुर्थांशवर्जितमश्नातीति तस्य कुण्डल्यभ्यासः शक्तिचालनाभ्यासः स एव योगः सोऽस्यास्तीति स तथा तस्य मंडलाच्चत्वारिंशद्दिनात्मकादनंतरं सिद्धिः प्राणायामसिद्धिर्दृश्यते ॥ "नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोऽतिदीर्घीकृतश्चंद्राभः परिपूरितामृततनुः प्राग्घंटिकायास्ततः । छित्त्वा कालविशालवह्निवशगं भ्रूरंध्रनाडीगतं तत्कायं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नं ध्रुवं स्कंधवत् ॥" ॥ १२१ ॥

भाषार्थ–श्रोत्र आदि इंद्रियोंसहित लिंगके संयममें तत्पर जो योगी है और नित्य हितकारी प्रमित अर्थात् चतुर्थांशसे न्यून भोजन करताहै शक्तिचालनके अभ्यासी उस योगीको मंडल (४० दिन) के अनन्तर प्राणायामकी सिद्धिको देखतेहैं सोई कहा है कि, नासिकाके दक्षिणमार्गमें वहनेवाले पवनसे अत्यंत बढाया और घंटिका (कंठ) से पूर्व चंद्रमाके समान-अमृत है शरीर जिसका ऐसा प्राण जिसके अनंतर विशाल-काल और अग्नि ये वशमें हुई उसकुंडलीके अभ्यासशील योगीकी कायाको भ्रूकुटीके छिद्रमें वर्तमान नाडीमें पहुँचकर और कायाका छेदन करके इस प्रकार पुनः अत्यंत नवीन करताहै जैसे छेदन धरनेसे वृक्षका स्कंध (डाला) नवीन होजाता है ॥ १२१ ॥

कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ॥
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ १२२ ॥

कुंडलीमिति ॥ कुंडलीं चालयित्वा शक्तिचालनं कृत्वा । अथानंतरमेव भस्त्रां भस्त्राख्यं कुंभकं कुर्यात् । नित्यं प्रतिदिनम् । एवमुक्तप्रकारेणाभ्यसतो

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

यमिनो योगिनो यमभीर्यमाद्भयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः । योगिनो देहत्यागस्य स्वाधीनत्वादिति तात्पर्यम् ॥ १२२ ॥

भाषार्थ–कुंडलीको चलायमान करके उसके अनंतरही विशेषकर भस्त्रानामके कुंभकप्राणायामको करै. इसप्रकार प्रतिदिन अभ्यास करताहुआ जो यमी (योगी) है उसको यमका भय कहां रहताहै, क्योंकि योगीके देहका त्याग अपने अधीन होताहै ॥ १२२ ॥

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ॥
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥ १२३ ॥

द्वासप्ततीति ॥ द्वाभ्यामधिका सप्ततिः द्वासप्ततिसंख्याकानि सहस्राणि द्वासप्ततिसहस्राणि तेषां तत्संख्याकानां नाडीनां मलशोधने कर्तव्ये सति कुण्डल्यभ्यसनाच्छक्तिचालनाभ्यासादृते विना कुतः प्रक्षालनोपायः । न कुतोऽपि । शक्तिचालनाभ्यासेनैव सर्वासां नाडीनां मलशोधनं भवतीत्यभिप्रायः ॥ १२३ ॥

भाषार्थ–बहत्तर सहस्र नाडियोंकी मलशुद्धिके करनेमें शक्तिचालनके विना प्रक्षालन (धोना) का अन्य कौन उपाय है अर्थात् कोई नहीं है. शक्तिचालनमुद्राके करनेसेही संपूर्ण नाडियोंके मलकी शुद्धि होती है ॥ १२३ ॥

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ॥
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४ ॥

इयं त्विति ॥ इयं मध्यमा नाडी सुषुम्ना योगिनां दृढाभ्यासेनासनं स्वस्तिकादि प्राणसंयामः प्राणायामः मुद्रा महामुद्रादिका तैः सरला ऋज्वी भवेत् ॥ १२४ ॥

भाषार्थ–यह सुषुम्नारूप मध्यमनाडी योगियोंके दृढअभ्याससे स्वस्तिक आदि आसन प्राणायाम और महामुद्रा इनके करनेसे सरल होजाती है ॥ १२४ ॥

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५ ॥

अभ्यास इति ॥ समाधिनेतरवृत्तिनिरोधरूपेणैकाग्र्येण मनो धृत्वांतःकरणं धारणानिष्ठं कृत्वाभ्यासे मनःस्थितौ यत्ने विगता निद्रा येषां ते तथा तेषाम् । निद्रापदमालस्योपलक्षणम् । अनलसानामित्यर्थः । रुद्राणी शांभवी मुद्रा वा अथवा परान्या उन्मन्यादिका भद्रां शुभां सिद्धिं योगसिद्धिं प्रयच्छति ददाति । एतेन हठयोगोपकारको राजयोगः प्रोक्तः ॥ १२५ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ—अन्यविषयोंसे वृत्तिके रोकनेसे चित्तकी एकाग्रतारूप समाधिसे मनको धारणामें स्थित करके अभ्यास करनेमें जो निद्रा और आलस्यसे रहित हैं उनको शांभवी मुद्रा वा अन्यउन्मनी आदि मुद्रा शोभन योगसिद्धिको देती हैं इससे यह कहा कि, हठयोग राजयोगका उपकारक है ॥ १२५ ॥

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ १२६ ॥

राजयोगं विना आसनादीनां वैयर्थ्यमौपचारिकश्लेषेणाह—राजयोगमिति॥वृत्त्यंतरनिरोधपूर्वकात्मगोचरधारावाहिकनिर्विकल्पकवृत्ती राजयोगः। 'हठं विना राजयोगः' इत्यत्र सूचितस्तत्साधनाभ्यासो वा तं विना तमृते पृथ्वीशब्देन स्थैर्यगुणः राजयोगादासनं लक्ष्यते। राजयोगं विना परमपुरुषार्थफलासिद्धिरिति हेतुरग्रेऽपि योजनीयः राजयोगं विना निशेव निशा कुंभको न राजते निशायां प्रायेण राजजनसंचाराभावात्।निशाशब्देन प्राणसंचाराभावलक्षणः कुंभको लक्ष्यते। राजयोगं विना मुद्रा महामुद्रादिरूपा विचित्रापि विविधापि विलक्षणापि वा न राजते न शोभते। पक्षांतरे। राज्ञो नृपस्य योगोराजयोगो राजसंबंधस्तं विना पृथ्वी भूमिर्न राजते। 'शास्तारं विना भूमौ नानोपद्रवसंभवात्'। राजा चन्द्रः। 'सोमोऽस्माकं ब्राह्मणानां राजा' इति श्रुतेः। तस्य योगं संबंधं विना निशा रात्रिर्न राजते। राजयोगं विना नृपसंबंधं विना मुद्रा राजभिः पत्रेषु क्रियमाणश्चिह्नविशेषः। विचित्रापि। पृथ्वीपक्षे रत्नादिजनकत्वेन विलक्षणापि। निशापक्षे ग्रहनक्षत्रादिभिर्विचित्रापि। मुद्रापक्षे रेखाभिर्विचित्रापि न राजते ॥ १२६ ॥

भाषार्थ—अब राजयोगके विना आसन आदिकी निष्फलताको उपचारसे वर्णन करते हैं कि, अन्यवृत्तियोंको रोककर आत्मविषयक जो धारावाहिक निर्विकल्प मनकी वृत्ति उसे राजयोग कहते हैं और वह राजयोग—'हठके विना राजयोग वृथा है' इस वचनमें सूचित कर आये हैं उस राजयोगके वा उसके साधनोंके विना पृथ्वी (स्थिरता) शोभित नहीं होतीहै यहां पृथ्वीशब्दसे स्थिरता और राजयोगपदसे आसन लेना अर्थात् राजयोगके विना परमपुरुषार्थ (मोक्ष) रूप मोक्ष नहीं होसकता. यह हेतु आगेभी सम्पूर्ण वाक्योंमें समझना और राजयोगके विना निशा शोभित नहीं होती अर्थात् निशाके समान कुंभकरूप्राणायाम शोभित नहीं होता है, क्योंकि जैसे निशामें राजपुरुषोंका संचार नहीं होताहै इसीप्रकार कुंभकमें प्राणोंका संचार नहीं होताहै इससे निशापदसे

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कुंभक लेते हैं और राजयोगके विना विचित्र भी मुद्रा अर्थात् अनेक प्रकारकी वा विलक्षण महामुद्रा आदि मुद्रा शोभित नहीं होतीहै पक्षांतरमें इस श्लोकका यह अर्थ है कि, राजाके संबन्ध विना रत्न आदिके उत्पन्न करनेवालीभी पृथ्वीकी शोभा नहीं है क्योंकि राजाकी शिक्षाके विना नानाउपद्रव भूमिमें होते हैं और राजा (चन्द्रमा) के सम्बन्ध विना ग्रहनक्षत्रोंसे विचित्रभी निशाकी शोभा नहीं होती हैं इस श्रुतिसे यहां राजपदसे चन्द्रमा लेते हैं कि, 'सोम हम ब्राह्मणोंका राजाहै' और राजाके योगविना मुद्राकी शोभा नहीं अर्थात् रेखा आदिसे विचित्रभी मुद्रा राजाके हाथसे किये हुये चिह्नविशेषरूप राजसम्बन्धके विना ग्रहण करने योग्य नहीं होती है ॥ १२६ ॥

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ॥
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७ ॥

मारुतस्येति ॥ मारुतस्य वायोः सर्वं विधिं कुंभकमुद्राविधानं मनोयुक्तं मनसा युक्तं समभ्यसेत्सम्यगभ्यसेत् । मनीषिणा बुद्धिमता पुंसा इतरत्र मारुतस्य विधेरन्यस्मिन्विषये मनोवृत्तिर्मनसो वृत्तिः प्रवृत्तिर्न कर्तव्या न कार्या ॥ १२७ ॥

भाषार्थ–प्राणवायुकी जो कुंभकमुद्रा आदि संपूर्ण विधि है उसका मनसे युक्त होकर (मन लगाकर) भलीप्रकार अभ्यास करे और प्राणवायुकी विधिसे अन्य जो विषय उनमें मनकी प्रवृत्तिको न करै ॥ १२७ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

मुद्रा उपसंहरति ॥ इतीति ॥ आदिनाथेन सर्वेश्वरेण शंभुना शं सुखं भवत्यस्मादिति शंभुस्तेन । इत्युक्तरीत्या दश दशसंख्याका मुद्राः प्रोक्ताः कथिताः। तासु मुद्रासु मध्ये एकैकापि प्रत्येकमपि या काचन मुद्रा यमिनां यमवतां योगिनां महासिद्धिप्रदायिन्यणिमादिप्रदात्री वा ॥ १२८ ॥

भाषार्थ--अब मुद्राओंकी समाप्तिका वर्णन करते हैं कि, आदिनाथ, (महादेव) ने ये दश मुद्रा कही हैं उन मुद्राओंमें एक २ भी मुद्रा (प्रत्येक) अर्थात् जो कोई मुद्रा योगीजनोंको अणिमा आदि महासिद्धियोंकी प्रदायिनी(देनेवाली)है॥ १२८॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम् ॥
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मुद्रोपदेष्टारं गुरुं प्रशंसति-उपदेशमिति ॥ यः पुमान्मुद्राणां महामुद्रादीनां संप्रदायाद्योगिनां गुरुपरंपरारूपादागतं सांप्रदायिकमुपदेशं दत्ते ददाति । स एव स पुमानेव श्रीगुरुः श्रीमान् गुरुः सर्वगुरुभ्यः श्रेष्ठ इत्यर्थः । स्वामी प्रभुः स एव साक्षात्प्रत्यक्ष ईश्वर एव सः । ईश्वराभिन्न एव स इत्यर्थः ॥ १२९ ॥

भाषार्थ--सांप्रदायिक (योगियों गुरुपरम्परासे चले आये) महामुद्रा आदिके उपदेशको जो पुरुष देताहै वही श्रीमान् गुरु अर्थात् सब गुरुओंमें श्रेष्ठहै और वही स्वामी अर्थात् प्रभुहै और वही साक्षात् परमेश्वरस्वरूप है ॥ १२९ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ॥
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥ १३० ॥

इति श्रीस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां मुद्राविधानं नाम तृतीयोपदेशः ॥ ३ ॥

तस्येति॥तस्य मुद्राणामुपदेष्टुर्गुरोर्वाक्यपरो वाक्यमासनकुंभकाद्यनुष्ठानविषयकं युक्ताहारविहारचेष्टादिविषयकं च तस्मिन् परस्तत्परः तत्परश्चादरवान् । आदरश्च विहिततपःकरणं भूत्वा संभूय मुद्राणां महामुद्रादीनामभ्यासः पौनःपुन्येनावर्तनं तस्मिन् मुद्राभ्यासे समाहितः सावधानः पुरुषोऽणिमादिगुणैरणिमादिसिद्धिभिः सार्धं साकं कालस्य मृत्योर्वंचनं प्रतारणं लभते प्राप्नोति ॥ १३० ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकाव्याख्यायां ब्रह्मानंदकृतायां ज्योत्स्नाभिधायां मुद्राकथनं नाम तृतीयोपदेशः ॥ ३ ॥

भाषार्थ—तिन मुद्राओंके उपदेशकर्ता गुरुके वाक्यमें अर्थात् आसन कुंभक आदिके अनुष्ठान विषयकी और युक्ताहार विहारकी चेष्टा आदि विषयोंकी आज्ञामें तत्पर (आदरवान्) और शास्त्रोक्त तप करनेरूप उस आदरके अनंतर वारंवार महामुद्रा आदिके अभ्यासमें सावधान होकर मनुष्य अणिमा आदि सिद्धियों सहित कालके वंचनको प्राप्त होता है अर्थात् उसको सिद्धि और कालसे निर्भयता ये दोनों प्राप्त होते हैं ॥ १३० ॥

इति श्रीस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठयोगप्रदीपिकायां पं० मिहरचंद्रकृतभाषाविवृतिसहितायां मुद्राविधानं नाम तृतीयोपदेशः समाप्तः ॥ ३ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अथ चतुर्थोपदेशः ४.

नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने ॥
निरंजनपदं याति नित्यं यत्र परायणः ॥ १ ॥

प्रथमद्वितीयतृतीयोपदेशोक्तानामासनकुंभकमुद्राणां फलभूतं राजयोगं विवक्षुः स्वात्मारामः श्रेयांसि बहुविघ्नानीति तत्र विघ्नबाहुल्यस्य संभवात्तन्निवृत्तये शिवाभिन्नगुरुनमस्कारात्मकं मंगलमाचरति ॥ नम इति ॥ शिवाय सुखरूपायेश्वराभिन्नाय वा । तदुक्तम् । 'नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरुरूपिणे' इति । गुरवे देशिकाय यद्वा गुरवे सर्वांतर्यामितया निखिलोपदेष्ट्रे शिवायेश्वराय । तथा च पातंजलसूत्रम्–'स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्'. । नमः प्रह्वीभावोऽस्तु । कीदृशाय शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने कांस्यघंटानिर्ह्रादवदनुरणनं नादः । बिंदुरनुस्वारोत्तरभावी ध्वनिः । कला नादैकदेशस्ता आत्मा स्वरूपं यस्य स तथा तस्मै । नादबिंदुकलात्मना वर्तमानायेत्यर्थः । तत्र नादबिंदुकलात्मनि शिवे गुरौ नित्यं प्रतिदिनं परायणोऽवहितः पुमान् । एतेन नादानुसंधानपरायण इत्युक्तं पूर्वपादेन गुरुशिवयोरभेदश्च सूचितः । अंजनं मायोपाधिस्तद्रहितं निरंजनं शुद्धं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं ब्रह्म याति प्राप्नोति । तथा च वक्ष्यति–'नादानुसंधानसमाधिभाजम्' इत्यादिना ॥ १ ॥

भाषार्थ–प्रथम, द्वितीय, तृतीय उपदेशोंमें कहे जो आसन कुंभक मुद्रा हैं उनका फलरूप जो राजयोग है उसके कथनका अभिलाषी स्वात्माराम ग्रंथकार 'श्रेयकर्मोंमें बहुत विघ्न हुआ करतेहैं' इस न्यायसे अनेक विघ्नोंका संभव होसकताहै उन विघ्नोंकी निवृत्तिके लिये शिवरूप गुरुके नमस्कारात्मक मंगलको करतेहैं कि, शिवरूप अर्थात् सुखरूप वा ईश्वररूप सोई कहाहै कि, हे नाथ ! हे भगवन् ! शिवरूप गुरु जो आप हैं उनको नमस्कारहै गुरुको अथवा सबके उपदेशक अंतर्यामिरूपसे शिवरूपसे ईश्वरको। सोई पातंजलसूत्रमें कहाहै कि, कालसे अवच्छेदके न होनेसे वह ईश्वर पहिले सब आचार्योंकाभी गुरु है उस गुरु वा ईश्वरको नमस्कार है. जो गुरु नादबिंदुकलारूप है कांसीके घंटाके समान जो अनुरणन अर्थात् शब्द उसको नाद कहतेहैं और अनुस्वारके अनंतर जो ध्वनि होतीहै उसको बिंदु कहते हैं और नादके एकदेशको कला कहते हैं ये तीनों जिस गुरु वा ईश्वरके रूप हैं अर्थात् जो नाद बिंदु कलारूपसे वर्तमान हैं और 'जिस जिस नाद बिंदु कलारूप शिवरूप गुरुमें प्रतिदिन परायण (सावधान)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मनुष्य' इस कथनसे नादके अनुसंधानमें परायण और पूर्व पादसे शिव और गुरुका भेद सूचित किया उस मायोपाधिरूप अंजनसे रहित शुद्ध ब्रह्मपदको प्राप्त होताहै जिसको योगीजन प्राप्त होते हैं उसको पद कहते हैं सोई कहेंगे नादका जो अनुसंधानी और जो समाधिका ज्ञाता है वह योगी है--भावार्थ यह है कि, शिवरूप और नाद बिंदुकला जिसकी आत्मा है ऐसे उस गुरुको नमस्कार है जिसमें प्रतिदिन तत्पर मनुष्य शुद्धरूप ब्रह्मपदको प्राप्त होताहै ॥ १ ॥

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् ॥
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं परम् ॥ २ ॥

समाधिक्रमं प्रतिजानीते-अथेति ॥ अथासनकुंभकमुद्राकथनानंतरमिदानीमस्मिन्नवसरे समाधिक्रमं प्रत्याहारादिरूपं प्रवक्ष्यामि प्रकर्षेण विविच्य वक्ष्यामीत्यन्वयः। कीदृशं समाधिक्रमम्। उत्तमं श्रीआदिनाथोक्तसंपादनकोटिसमाधिप्रकारेषूत्कृष्टम्। पुनः कीदृशं मृत्युं कालं हंति निवारयतीति मृत्युघ्नं स्वेच्छया देहत्यागजनकं तत्त्वज्ञानोदयमनोनाशवासनाक्षयैः सुखस्य जीवन्मुक्तिसुखस्योपायम्। प्राप्तिसाधनं पुनः कीदृशं परं ब्रह्मानंदकरं प्रारब्धकर्मक्षये सति जीवब्रह्मणोरभेदे नात्यंतिकब्रह्मानंदप्राप्तिरूपविदेहमुक्तिकरम्। तत्र निरोधः समाधिना चित्तस्य ससंस्काराशेषवृत्तिनिरोधे शांतघोरमूढावस्थानिवृत्तौ 'जीवन्नेवेह विद्वान् हर्षशोकाभ्यां विमुच्यते' इत्यादिश्रुत्युक्तनिर्विकारस्वरूपावस्थितिरूपा जीवन्मुक्तिर्भवति। परममुक्तिस्तु प्राप्तभोगांतःकरणगुणानां प्रतिप्रसवेनौपाधिकरूपात्यंतिकनिवृत्तावात्यंतिकं स्वरूपावस्थानं प्रतिप्रसवसिद्धम्। व्युत्थाननिरोधसमाधिसंस्कारा मनसि लीयंते। मनोऽस्मितायामस्मिता महति महान् प्रधान इति चित्तगुणानां प्रतिप्रसवः प्रतिसर्गः स्वकारणे लयः। ननु जीवन्मुक्तस्य व्युत्थाने ब्राह्मणोऽहं मनुष्योऽहमित्यादिव्यवहारदर्शनाच्चित्तादिभिरौपाधिकभावजननादम्लेन दुग्धस्येव स्वरूपच्युतिः स्यादिति चेन्न। संप्रज्ञातसमाधावनुभूतात्मसंस्कारस्य तात्त्विकत्वनिश्चयात्। अतात्त्विकान्यथाभावस्याविकारित्वाप्रयोजकत्वात्। अम्लेन दुग्धस्य दधिभावस्तु तात्त्विक इति। दृष्टांतवैषम्याच्च पुरुषस्य त्वंतःकरणोपाधिकोऽहं ब्राह्मण इत्यादिव्यवहारः स्फटिकस्य जपाकुसुमसन्निधानोपाधिरूपक एव न तात्त्विकः जपाकुसुमापगमे स्फटिकस्य स्वस्वरूपस्थितिवदंतःकरणस्य सकलवृत्तिनिरोधे स्वरूपावस्थितिरच्युतैव पुरुषस्य ॥ २ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भावार्थ–अब आचार्य समाधिका जो क्रम उसके वर्णनको प्रतिज्ञा करते हैं कि, इसके अनंतर अर्थात् आसन कुंभकमुद्रा वर्णन करनेके अनंतर इदानीं (इस अवसरमें) प्रत्याहार आदिरूप उस समाधिके क्रमको प्रकर्षतासे (पृथक्) कहता हूँ जो समाधिका क्रम आदिनाथकी कहीहुई संपादन कोटिरूप समाधियोंके प्रकारों (भेदों) में उत्तम है और जो मृत्युका निवारणकर्ता है अर्थात् अपनी इच्छासे देहके त्यागका जनक है और जो उत्पत्ति, मनका नाश, वासनाका क्षय इन तीनोंके होनेपर जीवन्मुक्तिरूप सुखका उपाय (साधन) है और जो परमब्रह्मानंदका कर्ता है अर्थात् प्रारब्ध कर्मका क्षय होनेपर जीव ब्रह्मको अभेदका ज्ञान होनेसे आत्यंतिक ब्रह्मानंदकी प्राप्तिरूप जो मुक्ति उसको करताहै। यहां प्रथम समाधिसे चित्तका निरोध होताहै और संस्कारसहित संपूर्णवृत्तियोंका निरोध होनेपर शांत घोर मूढ अवस्थाओंकी निवृत्ति होतसंते इत्यादि श्रुतियोंमें कहीहुई कि, 'जीवताहुआही ज्ञानी हर्षशोकसे छूटजाता हैं' निर्विकार स्वरूपमें स्थितिरूप जीवन्मुक्ति होजातीहै और परममुक्ति तो यह है कि, प्राप्त हुये भोगके अन्तमें अन्तःकरणके गुणोंका प्रतिप्रसव होनेसे औपाधिकरूपकी अत्यन्त निवृत्ति होनेपर आत्यंतिक स्वरूपमें अवस्थान प्रतिप्रसवसे सिद्ध है और व्युत्थान निरोध समाधि संस्कार ये सब मनमें लीन होजाते हैं और मन अस्मितामें अस्मिता महान्में महान् प्रधानमें लीन होजाताहै. इसप्रकार चित्तके गुणोंका प्रतिप्रसव अर्थात् अपने २ कारणमें लयरूप प्रतिसर्ग होता है, कदाचित् कोई शंका करै कि, समाधिसे व्युत्थान (उठना) के समय मैं ब्राह्मण हूँ मैं मनुष्य हूँ इत्यादि व्यवहारके देखनेसे चित्त आदिसे औपाधिक भावके पैदाहोनेसे अम्लसे दूधके समान अपने ब्रह्मस्वरूपसे च्युति (पतन) होजायगा–सो ठीक नहीं है क्योंकि संप्रज्ञात समाधिमें अनुभूत (ज्ञात) जो आत्मसंस्कार उसके तात्त्विकत्व (यथार्थता) का निश्चय होजाताहै और अतात्त्विक जो अन्यथाभाव है वह अधिकारित्वका प्रयोजक नहीं होताहै–अम्लसे जो दूधका दधिभाव है वह तात्त्विक है इससे दृष्टांतभी विषम है–मनुष्यको तो अन्तःकरणरूप उपाधिसे मैं ब्राह्मण हूँ इत्यादि व्यवहार होताहै–और वह स्फटिकको जपाकुसुमकी संनिधानरूप उपाधिके समानही है तात्त्विक नहीं है–जपाकुसुमके हटानेपर स्फटिककी अपने स्वरूपमें स्थितिके समान अन्तःकरणकी सम्पूर्ण वृत्तियोंके निरोध होनेपर अपने स्वरूपमें स्थिति नष्ट नहीं होतीहै अर्थात् जीवन्मुक्तिकी अवस्थामें मनुष्य ब्रह्मरूपमें स्थित रहताहै--भावार्थ यह है कि, इसके अनन्तर उत्तम मृत्युके नाशक--सुखका उपाय और परम ब्रह्मानंदका जनक जो समाधिका क्रम उसको मैं अब वर्णन करताहूँ ॥ २ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ॥
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥
अमनस्कं तथाद्वैतं निरालंबं निरंजनम् ॥
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

समाधिपर्यायान् विशेषेणाह-राजयोग इत्यादिना श्लोकद्वयेन ॥ स्पष्टम् ॥ ३ ॥ ४ ॥

भाषार्थ-अब समाधिके पर्यायोंका वर्णन करते हैं कि, राजयोग-समाधि-उन्मनी-मनोन्मनी-अमरत्व-लय-तत्त्व- शून्याशून्यपरंपद-अमनस्क-अद्वैत-निरालंब-निरंजन-जीवन्मुक्ति-सहजा-तुर्या-ये सब एक समाधिकेही वाचक हैं-इन सब भेदोंका आगे वर्णन करेंगे ॥ ३ ॥ ४ ॥

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ॥
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५ ॥
यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ॥
तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ६ ॥
तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ॥
प्रनष्टसर्वसंकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७ ॥

त्रिभिः समाधिमाह-सलिल इति॥यदेति॥तत्सममिति॥ यद्वद्यथा सैंधवं सिंधुदेशोद्भवं लवणं सलिले जले योगतः संयोगात्साम्यं सलिलसाम्यं सलिलैक्यत्वं भजति प्राप्नोति तथा तद्वदात्मा च मनश्चात्ममनसी तयोरात्ममनसोरैक्यमेकाकारता। आत्मनि धारितं मन आत्माकारं सदात्मसाम्यं भजति तादृशमात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते समाधिशब्देनोच्यत इत्यर्थः ॥ ५ ॥ ६ ॥ ७ ॥

भाषार्थ-जिसप्रकार सिंधुदेशमें उत्पन्न हुआ लवण जलकेविषे संयोगसे साम्यको भजता है अर्थात् जलका संयोग होनेसे जलके संग एकताको प्राप्त होजाताहै तिसीप्रकारसे जो आत्मा और मनकी एकता है अर्थात् आत्मामें धारण किया हुआ मन आत्माकार होनेसे आत्मरूपको प्राप्त होजाताहै उसी आत्मा मनकी एकताको समाधि कहते हैं जब प्राण भलीप्रकार क्षीण होजाता है और मनकाभी लय होजाताहै उस

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

समयमें हुई जो समरसता उसकोभी समाधि कहते हैं और जीवात्मा और परमात्मा इन दोनोंकी एकतारूपकोही समता कहतेहैं और उससमय नष्ट हुये हैं संपूर्ण संकल्प जिसमें उसको समाधि कहतेहैं ॥ ५ ॥ ६ ॥ ७ ॥

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ॥
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ८ ॥

अथ राजयोगप्रशंसा–राजयोगस्येति ॥ राजयोगस्यानंतरमेवोक्तस्य माहात्म्यं प्रभावं तत्त्वतो वस्तुतः को वा जानाति ? न कोऽपि जानातीत्यर्थः । तत्त्वतो वक्तुमशक्यत्वेऽप्येकदेशेन राजयोगप्रभावमाह–ज्ञानं स्वस्वरूपापरोक्षानुभवः मुक्तिर्विदेहमुक्तिः स्थितिर्निर्विकारस्वरूपावस्थितिरूपा जीवन्मुक्तिः सिद्धिरणिमादिर्गुरुवाक्येन गुरुवचसा लभ्यते । राजयोगादिति शेषः ॥ ८ ॥

भाषार्थ–अब राजयोगकी प्रशंसीका वर्णन करतेहैं कि, इसके अनंतर कहे हुये राजयोगके माहात्म्यको यथार्थरूपसे कौन जानता है अर्थात् कोई भी नहीं जानता है तत्त्वसे कहनेके अयोग्य भी एकदेशरूपसे राजयोगके प्रभावको वर्णन करतेहैं कि, ज्ञान अर्थात् अपने आत्मस्वरूपका अपरोक्ष अनुभव और विदेहमुक्ति और निर्विकारस्वरूपमें अवस्थितिरूप जीवन्मुक्ति और अणिमाआदि सिद्धि ये सब गुरुके वाक्यसे प्राप्त हुये राजयोगकेद्वारा प्राप्त होतेहैं ॥ ८ ॥

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ॥
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ९ ॥

दुर्लभ इति ॥ विशेषेण सिन्वंत्यवबध्नंति प्रमातारं स्वसंगेनेति विषयाः ऐहिका दारादय आमुष्मिकाः सुधादयस्तेषां त्यागो भोगेच्छाभावो दुर्लभः । तत्त्वदर्शनमात्मापरोक्षानुभवः दुर्लभं सहजावस्था तुर्यावस्था सद्गुरोः 'दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यम्' इति वक्ष्यमाणलक्षणस्य करुणां दयां विनेति सर्वत्र संबध्यते । दुर्लभा लब्धुमशक्या; 'दुः स्यात्कष्टनिषेधयोः' इति कोशः । गुरुकृपया तु सर्वं सुलभमिति भावः ॥ ९ ॥

भाषार्थ–अपने प्रमाता (भोक्ता) को जो अपने संगसे विशेष करके बांधे उन्हें विषय कहते हैं और वे विषय इसलोकके स्त्री आदि और परलोकके अमृत आदि होते हैं उन विषयोंका त्याग दुर्लभ है और आत्माके अपरोक्षानुभवरूप तत्त्वका दर्शन दुर्लभ है–और सहजावस्था (तुरीया अवस्था) दुर्लभ है अर्थात् ये पूर्वोक्त तीनों

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सद्गुरुकी दयाके विना दुर्लभ हैं और गुरुकी दयासे तो संपूर्ण सुलभ है और सद्गुरुका स्वरूप यह कहेंगे कि, 'देखनेयोग्य पदार्थके विनाही जिसकी दृष्टि स्थिर हो' वह सद्गुरु होता है ॥ ९ ॥

विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रैः करणैरपि ॥
प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १० ॥

विविधैरिति ॥ विविधैरनेकविधैरासनैर्मत्स्येंद्रादिपीठैर्विचित्रैर्नानाविधैः कुम्भकैः। विचित्रैरिति काकाक्षिगोलकन्यायेनोभयत्र संबध्यते । विचित्रैरनेकप्रकारकैः करणैर्हठसिद्धौ प्रकृष्टोपकारकैर्महामुद्रादिभिर्महाशक्तौ कुंडलिन्यां प्रबुद्धायां गतनिद्रायां सत्यां प्राणो वायुः शून्ये ब्रह्मरंध्रे प्रलीयते लयं प्राप्नोति । व्यापाराभावः प्राणस्य प्रलयः ॥ १० ॥

भाषार्थ-अनेक प्रकारके मत्स्येंद्र आदि आसन और विचित्र २ कुंभक प्राणायाम और विचित्र अर्थात् अनेक प्रकारके हठसिद्धिमें कहे हुये महामुद्रा आदि इनसे जब महाशक्ति (कुंडलिनी) प्रबुद्ध होजाती है अर्थात् निद्राको त्याग देती है तब प्राणवायु शून्य (ब्रह्मरंध्र) में लय होजाता है-और व्यापारके अभावकोही प्राणका लय कहते हैं ॥ १० ॥

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ॥
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥

उत्पन्नेति ॥ उत्पन्नो जातः शक्तिबोधः कुण्डलीबोधो यस्य तस्य त्यक्तानि परिहृतानि निःशेषाणि समग्राणि कर्माणि येन तस्य योगिनः। आसनेन कायिकव्यापारे त्यक्ते प्राणेंद्रियेषु व्यापारस्तिष्ठति । प्रत्याहारधारणाध्यानसंप्रज्ञातसमाधिभिर्मानसिकव्यापारे त्यक्ते बुद्धौ व्यापारस्तिष्ठति 'असंगो ह्ययं पुरुषः' इति श्रुतेरपरिणामी शुद्धः पुरुषः सत्त्वगुणात्मिका परिणामिनी बुद्धिरिति ॥ ११ ॥

भाषार्थ-उत्पन्न हुआ है कुंडलिनीरूप शक्तिका बोध जिसको और त्याग दिये हैं संपूर्ण कर्म जिसने ऐसे योगीको स्वयंही सहजावस्था होजाती है-क्योंकि आसन बांधनेसे देहके व्यापारका त्याग होनेपर प्राण और इंद्रियोंमें व्यापार बना रहता है और प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-संप्रज्ञातसमाधि इनसे मानसिक व्यापारके त्याग होनेपर बुद्धिमें व्यापार टिकता है, क्योंकि इस श्रुतिमें असंग यह पुरुष है यह कहा है इससे पुरुष

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अपरिणामी और शुद्ध है और सत्त्वगुणरूप बुद्धि परिणामवाली है और उत्तमवैराग्यसे वा दीर्घकालतक संप्रज्ञात समाधिके अभ्याससे बुद्धिके व्यापार कभी त्याग होनेपर नीर्विकारस्वरूपमें स्थिति होजाती है वही सहजावस्था, तुर्यावस्था, जीवन्मुक्ति अन्यप्रयत्नके विनाही होजाती है क्योंकि इस श्रुतिमें लिखा है कि, जिससे त्यागता है उसकोभी त्यागकर बुद्धिसे संगरहित होजाय ॥ ११ ॥

सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ॥
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२ ॥

परवैराग्येण दीर्घकालसंप्रज्ञाताभ्यासेनैव वा बुद्धिव्यापारे परित्यक्ते निर्विकारस्वरूपावस्थितिर्भवति सैव सहजावस्था तुर्यावस्था जीवन्मुक्तिः स्वयमेव प्रयत्नांतरं विनैव प्रजायते प्रादुर्भवति । 'येन त्यजसि तत्त्यजेति निःसंगः प्रज्ञया भवेत्' इति च श्रुतेः ॥ सुषुम्नेति । प्राणे वायौ सुषुम्नावाहिनि मध्यनाडीप्रवाहिनि सति मानसेऽतःकरणे शून्ये देशकालवस्तुपरिच्छेदहीने ब्रह्मणि विशति सति तदा तस्मिन् काले योगविच्चित्तवृत्तिनिरोधज्ञः सर्वाणि कर्माणि सप्रारब्धानि निर्मूलानि करोति निर्मूलयति निर्मूलशब्दात् 'तत्करोति' इति णिच् ॥ १२ ॥

भाषार्थ–प्राणवायु जब सुषुम्नामें बहने लगता है और मन, देश, काल, वस्तुके परिच्छेदसे शून्यब्रह्ममें प्रविष्ट होजाता है उस समय चित्तवृत्तिके निरोधका ज्ञाता योगी प्रारब्धसहित संपूर्णकर्मोंको निर्मूल (नष्ट) करदेता है ॥ १२ ॥

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ॥
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥

समाध्यभ्यासेन प्रारब्धकर्मणोऽप्यभिभवाज्जितकालं योगिनं नमस्करोति--अमरायेति ॥ न म्रियत इत्यमरः । तस्मा अमराय चिरंजीविने तुभ्यं योगिने नमः।सोऽपि दुर्वारोऽपि कालो मृत्युस्त्वया योगिना जितोऽभिभूतः। इदं वाक्यं नमस्करणे हेतुः । स कः यस्य कालस्य वदने मुखे एतद्दृश्यमानं चराचरं स्थावरजंगमं जगत्संसारः पतितः सोऽपि जगद्भक्षकोऽपीत्यर्थः॥१३॥

भाषार्थ–समाधिके अभ्याससे प्रारब्धकर्मकाभी तिरस्कार हो जाता है इससे जिसने कालकोभी जीत लिया है उस योगीको सब नमस्कार करते हैं कि, तिस अमर (चिरजीवी) आपको नमस्कार है. जिसने दुःखसे निवारण करने योग्यभी वह काल (मृत्यु) जीत लिया जिस कालके मुखमें यह स्थावर जंगमरूप चराचर जगत् पतित है ॥ १३ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ॥
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥

पूर्वोक्तममरोल्यादिकं समाधिसिद्धावेव सिद्ध्यतीति समाधिनिरूपणानंतरं समाधिसिद्धौ तत्सिद्धिरित्याह--चित्त इति ॥ चित्तेंऽतः-करणे समत्वं ध्येयाकारवृत्तिप्रवाहत्वं आपन्ने प्राप्ते सति वायौ प्राणे मध्यमे सुषुम्नायां व्रजति सतीति चित्तसमत्वे हेतुः । तदा तस्मिन् काले अमरोली वज्रोली सहजोली च पूर्वोक्ताः प्रजायंते नाजितप्राणस्य न चाजितचित्तस्य सिद्ध्यंतीति भावः ॥ १४ ॥

भाषार्थ--पूर्वोक्त अमरोली आदि मुद्रा समाधिके सिद्ध होनेपरही सिद्ध हो जाती हैं इससे समाधिनिरूपणके अनंतर समाधिके सिद्ध होनेपर उनकीभी सिद्धिका वर्णन करते हैं, कि, जब अंत:करणरूप चित्त ध्यान करने योग्य वस्तुके आकारवृत्ति प्रवाहको प्राप्त होजाता है अर्थात् ब्रह्माकार होजाता है और प्राणवायु सुषुम्नामें प्रविष्ट होजाता है अर्थात् इसप्रकार चित्तकी समता होनेपर उसकालमें अमरोली, वज्रोली, सहजोली ये पूर्वोक्त मुद्रा भलीप्रकार होजाती हैं और जिसने प्राण और चित्तको नहीं जीता उसको सिद्ध नहीं होती हैं ॥ १४ ॥

ज्ञानं कुतो मनसि संभवतीह ताव-
त्प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ॥
प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥

हठाभ्यासं विना ज्ञानं मोक्षश्च न सिद्ध्यतीत्याह--ज्ञानमिति ॥ यावत्प्राणो जीवति । अपिशब्दादिंद्रियाणि जीवंति न तु म्रियंते । यावन्मनो न म्रियते किंतु जीवत्येव । इडापिंगलाभ्यां वहनं प्राणस्य जीवनं स्वस्वविषयग्रहणमिंद्रियाणां जीवनं नानाविषयाकारवृत्त्युत्पादनं मनसो जीवनं तत्तद्भावतत्तन्मरणमत्र विवक्षितम् । ननु स्वरूपतस्तेषां नाशस्तावन्मनस्यंतःकरणे ज्ञानमात्मापरोक्षानुभवः कुतः संभवति न । कर्तापि प्राणेंद्रियमनोवृत्तीनां ज्ञानप्रतिबंधकत्वादिति भावः। प्राणो मनः इदं द्वयं यो योगी विलयं नाशं नयेत्स मोक्षमात्यंतिकस्वरूपावस्थानलक्षणं गच्छति प्राप्नोति । ब्रह्मरंध्रे निर्व्यापारस्थितिः प्राणस्य लयः । ध्येयाकारावेशात् । विषयांतरे-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

णाधारेण मनसो लयोऽन्यः । अलीनप्राणोऽलीनमनाश्च कथंचिदुपायशतेनापि न मोक्षं प्राप्नोतीत्यर्थः । तदुक्तं योगबीजे–'नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः । तस्मात्तस्य जयः प्रायः प्राणस्य जय एव हि' इति । नानामार्गैः सुखदुःखप्रायं कैवल्यं परमं पदं 'सिद्धमार्गेण लभ्येत नान्यथा शिवभाषितम्' इति च । सिद्धमार्गो योगमार्गः । एतेन योगं विना ज्ञानं मोक्षश्च न सिद्ध्यतीति सिद्धम् । श्रुतिस्मृतीतिहासपुराणादिषु चेदं प्रसिद्धम् । तथाहि अथ 'तद्दर्शनाभ्युपायो योग' इति तद्दर्शनमात्मदर्शनम् । 'अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति' इति । 'श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेद' इति 'यदा पंचावतिष्ठंते ज्ञानानि मनसा सह । बुद्धिश्च न विचेष्टेत तामाहुः परमां गतिम् ॥ तां योगमिति मन्यंते स्थिरामिंद्रियधारणाम् । अप्रमत्तस्तदा भवति' इति । 'यदात्मतत्त्वेन तु ब्रह्मतत्त्वं दयोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत् । अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वैर्विशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ॥ ब्रह्मणे त्वा महस ओमित्यात्मानं युंजीतेति त्रिरुन्नतः स्थाप्य समशरीरः हृदींद्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ब्रह्माह्वयेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि' इति । 'ओमित्येवं ध्यायथ आत्मानम्' इत्याद्याः श्रुतयः ॥ यतिधर्मप्रकरणे मनुः–'भतभाव्यानवेक्षेत योगेन परमात्मनः । देहद्वयं विहायाशु मुक्तो भवति बंधनात् ॥' याज्ञवल्क्यस्मृतौ–'इज्याचारदमाहिंसादानस्वाध्यायकर्मणाम् । अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥' महर्षिमातंगः–'अग्निष्टोमादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः। योगाभ्यासरतः शांतः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् । शांतये कर्मणामन्यद्योगान्नास्ति विमुक्तये ॥' दक्षस्मृतौ व्यतिरेकमुखेनोक्तम्–'स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्रीसुखं यथा । अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि यथा घटम्' इत्याद्याः स्मृतयः ॥ महाभारते योगमार्गे व्यासः–'अपि वर्णावकृष्टस्तु नारी वा धर्मकांक्षिणी । तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ॥ यदि वा सर्वधर्मज्ञो यदि वाप्यकृती पुमान् । यदि वा धार्मिकः श्रेष्ठो यदि वा पापकृत्तमः ॥ यदि वा पुरुषव्याघ्रो यदि वा क्लैब्यधारकः । नरः सेव्यं महादुःखं जरामरणसागरम् ॥ अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥' इति ॥ भगवद्गीतायाम्–'युंजन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः। शांतिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ यत्सांख्यैः प्राप्यते

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

स्थानम्' इत्यादि च ॥ आदित्यपुराणे--'योगात्संजायते ज्ञानं योगो मय्येकचित्तता ॥' स्कंदपुराणे--'आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते नहि। स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥' कूर्मपुराणे शिववाक्यम्--'अतः परं प्रवक्ष्यामि योगं परमदुर्लभम्। येनात्मानं प्रपश्यंति भानुमंतमिवेश्वरम्। योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ॥ प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥' गरुडपुराणे--'तथा यतेत मतिमान्यथा स्यान्निर्वृतिः परा। योगेन लभ्यते सा तु न चान्येन तु केनचित् ॥ भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम्। परावरप्रसक्ता धीर्यस्य निर्वेदसंभवा ॥ स च योगाग्निना दग्धसमस्तक्लेशसंचयः। निर्वाणं परमं नित्यं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥ संप्राप्तयोगसिद्धिस्तु पूर्णो यस्त्वात्मदर्शनात्। न किंचिद्दृश्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतम् ॥ आत्मारामः सदा पूर्णः सुखमात्यंतिकं गतः। अतस्तस्यापि निर्वेदः परानंदमयस्य च ॥ तपसा भावितात्मानो योगिनः संयतेंद्रियाः। प्रतरंति महात्मानो योगेनैव महार्णवम् ॥' विष्णुधर्मेषु--'यच्छ्रेयः सर्वभूतानां स्त्रीणामप्युपकारकम्। अपि कीटपतंगानां तन्नः श्रेयः परं वद ॥ इत्युक्तः कपिलः पूर्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा। योग एव परं श्रेयस्तेषामित्युक्तवान् पुरा ॥' वासिष्ठे--'दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका। योगगारुडमंत्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥' ननु तत्त्वमस्यादिवाक्यैरप्यपरोक्षप्रमाणं भवतीति किमर्थमतिश्रमसाध्ये योगे प्रयासः कार्यः। न च वाक्यजन्यज्ञानस्यापरोक्षत्वे प्रमाणासंभव इति वाच्यम्। तत्त्वमस्यादिवाक्यजन्यं ज्ञानमपरोक्षम्। अपरोक्षविषयकत्वात्। चाक्षुषघटादिप्रत्यक्षवदित्यनुमानस्य प्रमाणत्वात्। न च विषयगतापरोक्षत्वस्य नीरूपत्वाद्धेतुत्वसिद्धिरिति वाच्यम्। अज्ञानविषयचित्ततत्तादात्म्यापन्नत्वान्यतररूपस्य तस्य सुनिरूपत्वात्। यथा हि घटादौ चक्षुःसन्निकर्षेणांतःकरणवृत्तिदशायां तदधिष्ठानचैतन्याज्ञाननिवृत्तौ तच्चैतन्यस्याज्ञानविषयता तद्घटस्याज्ञानविषयचैतन्यतादात्म्यापन्नत्वं चापरोक्षत्वम्। तथा तत्त्वमस्यादिवाक्येन शुद्धचैतन्याकारांतःकरणवृत्त्युत्थापने सति तदज्ञानस्य निवृत्तत्वेनैव तत्त्वस्याज्ञानविषयत्वाच्चैतन्यस्यापरोक्षत्वमिति न हेत्वसिद्धिः। न चाप्रयोजकत्वं ज्ञानगम्यत्वापरोक्षत्वं प्रत्यक्षपरोक्षविषयकत्वेन प्रयोजकत्वात्। नत्विन्द्रियजन्यत्वं मनस इंद्रियत्वाभावेन सुखादिपरत्वे व्यभिचारात्। अथवाभिव्यक्तचैतन्याभिन्नतया भासमानत्वं विषयस्यापरोक्षत्वम्। अभिव्यक्तत्वं च निवृत्त्यावर-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

णकत्वं परोक्षवृत्तिस्थले वावरणनिवृत्त्यभावान्नातिव्याप्तिः । सर्पादिभ्रमजनकदोषवतस्तु नायं सर्पः किंतु रज्जुरिति वाक्येन जायमाना वृत्तिस्तु नावरणं निवर्तयतीति तत्र परोक्ष एव विषयः । वेदांतवाक्यजन्यं च ज्ञानमावरणनिवर्तकत्वादपरोक्षमेव तन्मननादेः पूर्वमुत्पन्नम् । ज्ञाननिवर्तकप्रमाणासंभावनादिदोषसामान्याभावविशिष्टस्यैव तस्याज्ञाननिवर्तकत्वात् । किंच 'तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि' इति श्रुतिमतिपन्नमुपनिषन्मात्रागम्यत्वं योगगम्यत्वेनोपपन्नं स्यात् । तस्मात्तत्त्वमस्यादिवाक्यादेवापरोक्षमिति चेन्न । अनुमानस्याप्रयोजकत्वात् । न च प्रत्यक्षं प्रति निरुक्ताक्षसामान्यं प्रतींद्रियत्वेन कारणतया तज्जन्यत्वस्यैव प्रयोजकत्वान्नित्यानित्यसाधारणप्रत्यक्षत्वे तु न किंचित्प्रयोजकत्वमिति । तन्मते तु प्रत्यक्षविशेषे इंद्रियं कारणं तद्विशेषे च शब्दविशेष इत्येवं कार्यकारणभावद्वयं स्यात् । न च मनसोऽनिंद्रियत्वं मनस इंद्रियत्वे बाधकाभावादिंद्रियाणां मनो नाथ इति मनुष्यमिवोद्दिश्य मनुष्याणामयं राजेत्यादिवदिंद्रियेष्वेव किंचिदुत्कर्षं ब्रवीति । न तु तस्याप्यनिंद्रियत्वं तत्त्वं च षट्स्वखंडोपाधिविशेष एव । अत एव 'कर्मेंद्रियं तु पाय्वादि मनोनेत्रादि धींद्रियम्' इति 'प्रत्यक्षं स्यादैंद्रियकमप्रत्यक्षमतींद्रियम्' इति च शक्तिप्रमाणभूतकोशेऽपींद्रियाप्रमाणकज्ञानस्याप्रत्यक्षत्वं वदन् मनस इंद्रियत्वज्ञापकत्वं संगच्छते । 'इंद्रियाणि दशैकं च' इति गीतावचनं मनस इंद्रियत्वे प्रमाणम् । किंच तत्त्वमस्यादिवाक्यजन्यं ज्ञानं शाब्दम् । शब्दजन्यत्वाद् 'यजेत' इत्यादिवाक्यजन्यज्ञानवदित्यनेनापरोक्षविरोधिशाब्दत्वसाधकेन सत्प्रतिपक्षः । न चेदमप्रयोजकम् । शाब्दं प्रत्येव शब्दस्य जनकत्वेन लाघवमूलकानुकूलतर्कात् । त्वन्मते तु शब्दादपि प्रत्यक्षस्वीकारेण कार्यकारणभावद्वयकल्पने गौरवम् । अपि च मननर्निदिध्यासनाभ्यां पूर्वमप्युत्पन्नम् । तव मते परोक्षमपि नाज्ञाननिवर्तकमित्यज्ञाननिवृत्तिं प्रति बाधज्ञानत्वेनैव हेतुत्वमिति गौरवम् । मम तु समाध्यभ्यासपरिपाकेनासंभावनादिसकलमलरहितेनांतःकरणेनात्मनि दृष्टे सति दर्शनमात्रादेवाज्ञाने निवृत्ते न कश्चिद्गौरवावकाशः । 'एष सर्वेषु भूतेषु गूढोत्मा न प्रकाशते । दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः । यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञ' इत्यारभ्याज्ञाननिवृत्त्यर्थकेन 'मृत्युमुखात्प्रमुच्यते' इत्यंतेन कठवल्लीस्थमृत्यूपदेशेन संमतोऽयमर्थ इति न कश्चिदत्र विवादः इति । यदि तु मननादेः

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पूर्वमुत्पन्नं ज्ञानं परोक्षमेवेति न प्रतिबद्धत्वकृतगौरवमिति मतमाद्रियते तदपि श्रवणादिभिर्मनःसंस्कारे सिद्धेऽव्यवहितोत्तरमात्मदर्शनसंभवात्तदुत्तरं वाक्यस्मरणादिकल्पनं महद्गौरवापादकमेव। ननु न वयं केवलेन तर्केण शब्दजन्यज्ञानस्यापरोक्षत्वं वदामः किंतु श्रुत्यापि। तथाहि—'तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि' इति श्रुत्या चौपनिषदत्वं पुरुषस्य नोपनिषज्जन्यबुद्धिविषयत्वमात्रं प्रत्यक्षादिगम्येप्यौपनिषदत्वे व्यवहारापत्तेः। यथा हि द्वादशकपालेऽष्टानां कपालानां सत्त्वेऽपि द्वादशकपालसंस्कृतेनाष्टाकपालादिव्यवहारः। यथा द्विपुत्रादावेकपुत्रादिव्यवहारस्तथात्रापि। नान्यत्र तथा व्यवहार इति। उपनिषन्मात्रगम्यत्वमेव प्रत्ययार्थः। तच्च मनोगम्यत्वेऽनुपपन्नमिति चेन्न। नहि प्रत्ययेनोपनिषद्भिन्नं सर्वं कारणत्वेन व्यावर्त्यते। शब्दापरोक्षवादिना त्वयाप्यात्मपरोक्षे मनआदीनां करणत्वस्यांगीकारात्। किंतु पुराणादिशब्दांतरमेव 'श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यः' इति स्मरणात्स चार्थो ममापि संमत इति न किंचिदेतत्। प्रमाणांतरव्यावृत्तौ तात्पर्यकल्पनं चात्मपरोक्षे शब्दस्य प्रमाणत्वे सिद्ध एव वक्तुमुचितम्। शब्दांतरव्यावृत्तितात्पर्यं तु श्रुत्यादिसंमतत्वात्कल्पयितुमुचितमेव। एवं स्थिते 'मनसैवानुद्रष्टव्यं मनसैवेदमाप्तव्यम्' इत्यादिश्रुतयोऽप्यांजस्येन प्रतिपादिता भवेयुः। यत्तु कैश्चिदुक्तम्। दर्शनवृत्तिं प्रति मनोमात्रस्योपादानत्वपरायत्ताः श्रुतयो न विरुध्यंत इति तदतीव विचारासहम्। यतः प्रमाणाकांक्षायां प्रवृत्तास्ताः कथमुपादानपरा भवेयुः। 'कामः संकल्पो विचिकित्सा' इत्यादिश्रुत्या सावधारणया सर्वासां वृत्तीनां मनोमात्रोपादानकत्वे बोधिते आकांक्षाभावेनोपादानतात्पर्यकत्वेन वर्णयितुं कथं शक्येरन्। पूर्वं द्वितीयवल्यां प्रणवस्य ब्रह्मबोधकत्वेनोक्तेस्तस्याप्यपरोक्षहेतुत्वमिति शंकां निवारयितुं 'मनसैवानुद्रष्टव्यम्' इत्यादिसावधारणवाक्यानीत्येव वर्णयितुं शक्यानि स्युरित्यलमतिवाग्जालेन। वस्तुतस्तु योगिनां समाधौ दूरविप्रकृष्टपदार्थज्ञानं सर्वशास्त्रप्रसिद्धं न परोक्षम्। तदानीं परोक्षसामग्र्यभावात्। नापि स्मरणम्। तेषां पूर्वविशिष्यानुभवात्। नापि सुखादिज्ञानवत्साक्षिरूपम्। अपसिद्धांतात् नाप्यप्रमाणकं प्रमासामान्ये करणनियमात्। नापि चक्षुरादिजन्यम्। तेषामसन्निकर्षात्। तस्मान्मानसिकी प्रमैव सा वाच्येति मनस इन्द्रियत्वं प्रमाणत्वं च दूरमपह्नवमेवेति। येऽपि योगश्रुत्योः समुच्चयं कल्पयंति तेषामपि पूर्वोक्तदूषणगणस्तदवस्थ एव। तस्माद्योगजन्यसंस्का-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

रसचिवमनोमात्रगम्य आत्मेति सिद्धम् । न च कामिनीं भावयतो व्यवहितकामिनीसाक्षात्कारस्येव भावनाजन्यत्वेनात्मसाक्षात्कारस्याप्रमात्वप्रसंगः । अबाधितविषयत्वात् दोषजन्यत्वाभावाच्च । कामिनीसाक्षात्कारस्य तु बाधितविषयत्वाद्दोषजन्यत्वाच्चाप्रामाण्यं न । भावनाजन्यत्वात् । न च भावनासमाधेर्ज्ञापकत्वे प्रमाणांतरापातः । तस्या मनःसहकारित्वात्प्रमाणनिरूपणानिपुणैर्नैयायिकादिभिरपि योगजप्रत्यक्षस्यालौकिकप्रत्यक्षेऽंतर्भावः कृतः । योगजालौकिकसन्निकर्षेण योगिनो व्यवहितविप्रकृष्टसूक्ष्मार्थमात्मानमपि यथार्थं पश्यंति । तथा च पातंजले सूत्रे–"ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषयाविशेषार्थत्वात्" तत्र समाधौ या प्रज्ञास्याः श्रुतं श्रवणं शाब्दबोधः। अनुमननमनुमानं यौक्तिकज्ञानं तद्रूपप्रज्ञाभ्यामन्यविषया । कुतः । विशेषार्थत्वात् । विशेषो निर्विकल्पोऽर्थो विषयो यस्याः सा तथा तस्या भावस्तथात्वं तस्माच्छब्दस्यापदार्थतावच्छेदकपुरस्कारेणैवानुमानस्य व्यापकत्वावच्छेदकपुरस्कारेणैव धीजनकत्वनियमेन तद्ग्रहणे योग्यविशेष्यमात्रपरत्वादित्यर्थः । अत्र बादरायणकृतं भाष्यम्–श्रुतमागमविज्ञानं तत्सामान्यविषयं नह्यागमेन शक्यो विशेषोऽभिधातुं कस्मान्नहि विशेषेण कृतसंकेतः शब्द इत्यारभ्य समाधिप्रज्ञानिर्ग्राह्य एव सविशेषो भूतसूक्ष्मगतो वा पुरुषगतो वेति ॥ योगबीजे–'ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेंद्रियः । विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥' किंच–'तदेव सक्तः सह कर्मणेति लिंगं मनो यत्र निषिक्तमस्य' इति श्रुतेः। 'कारणं गुणसंगोऽस्य सदसद्योनिजन्मसु' इति स्मृतेश्च देहावसानसमये यत्र रागाद्युद्बुद्धो भवति तामेव योनिं जीवः प्राप्नोतीति योगहीनस्य जन्मांतरं स्यादेव मरणसमये समुद्भूतवैक्लव्यस्यायोगिना वारयितुमशक्यत्वात् । तदुक्तं योगबीजे–'देहावसानसमये चित्ते यद्यद्विभावयेत् । तत्तदेव भवेज्जीव इत्येवं जन्मकारणम् ॥ देहांते किं भवेज्जन्म तन्न जानंति मानवाः। तस्माज्ज्ञानं च वैराग्यं जपश्च केवलं श्रमः ॥ पिपीलिका यदा लग्ना देहे ज्ञानाद्विमुच्यते । असौ किं वृश्चिकैर्दष्टो देहांते वा कथं सुखी ॥' इति । योगिनां तु योगबलेनांतकालेऽप्यात्मभावनया मोक्ष एवेति न स्याज्जन्मांतरम् । तदुक्तं भगवता–'प्रयाणकाले मनसाऽचलेन भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव ।' इत्यादिना । 'शतं चैका हृदयस्य नाड्यः' इत्यादि श्रुतेश्च । न च तत्त्वमस्यादिवाक्यस्यापरोक्षज्ञानजनकत्वे तद्विचारस्य वैयर्थ्यमेवेति

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

शंक्यम् । वाक्यविचारजन्यज्ञानस्य योगद्वाराऽपरोक्षज्ञानसाधनत्वात् । अत्र च योगबीजे गौरीश्वरसंवादो महानस्ति ततः किंचिल्लिख्यते । देव्युवाच ॥ ज्ञानिनस्तु मृता ये वै तेषां भवति कीदृशी । गतिः कथय देवेश कारुण्यामृतवारिधे ॥ ईश्वर उवाच ॥ देहांते ज्ञानिना पुण्यात्पापात्फलमवाप्यते । यादृशं तु भवेत्तत्तद्भुक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥ पश्चात्पुण्येन लभते सिद्धेन सह संगतिम् । ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा ॥ ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितम् ॥ देव्युवाच ॥ ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदंति ज्ञानिनः सदा । न कथं सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥ ईश्वर उवाच ॥ ज्ञानेनैव हि मोक्षो हि तेषां वाक्यं तु नान्यथा । सर्वे वदंति खड्गेन जयो भवति तर्हि किम् ॥ विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् । तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥' इत्यादि । ननु जनकादीनां योगमंतरेणाप्यप्रतिबद्धज्ञानमोक्षयोः श्रवणात्कथं योगादेवाप्रतिबद्धज्ञानं मोक्षश्चेति चेत् । उच्यते । तेषां पूर्वजन्मानुष्ठितयोगजसंस्काराज्ज्ञानप्राप्तिरिति पुराणादौ श्रूयते । तथाहि–'जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासितादयः । क्षत्त्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयो विशः ॥ संप्राप्ताः परमां सिद्धिं पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः । धर्मव्याधादयः सप्त शूद्राः पैलवकादयः ॥ मैत्रेयी सुलभा शार्ङ्गी शांडिली च तपस्विनी । एते चान्ये च बहवो नीचयोनिगता अपि ॥ ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ॥' इति । किंच । पूर्वजन्मानुष्ठितयोगाभ्यासपुण्यतारतम्येन केचिद्ब्रह्मत्वं केचिद्ब्रह्मपुत्रत्वं केचिद्देवर्षित्वं केचिद्ब्रह्मर्षित्वं केचिन्मुनित्वं केचिद्भक्तत्वं च प्राप्ताः संति । तत्रोपदेशमंतरेणैवात्मसाक्षात्कारवंतो भवेयुः । तथाहि–हिरण्यगर्भवसिष्ठनारदसनत्कुमारवामदेवशुकादयो जन्मासिद्धा इत्येव पुराणादिषु श्रूयते । यत्तु ब्राह्मण एव मोक्षाधिकारीति श्रूयते पुराणादौ तद्योगिपरम् । तदुक्तं गरुडपुराणे–"योगाभ्यासो नृणां येषां नास्ति जन्मांतरादतः । योगस्य प्राप्तये तेषां शूद्रवैश्यादिकक्रमः ॥ स्त्रीत्वाच्छूद्रत्वमभ्येति ततो वैश्यत्वमाप्नुयात् । ततश्च क्षत्त्रियो विप्रः कृपाहीनस्ततो भवेत् ॥ अनूचानः स्मृतो यज्वा कर्मन्यासी ततः परम् । ततो ज्ञानित्वमभ्येति योगी मुक्तिं क्रमाल्लभेत् ॥' इति । शूद्रवैश्यादिक्रमाद्योगी भूत्वा मुक्तिं लभेदित्यर्थः । इत्थं च योगे सर्वाधिकारश्रवणाद्योगोत्पन्नतत्त्वज्ञानेन सर्व एव मुच्यंत इति सिद्धम् । योगिनस्तु भ्रष्टस्यापि न शूद्रादिक्रमः । 'शुचीनां

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ अथवा योगिनामेव' इत्यादि भगवद्वचनादित्यलम् ॥ १९ ॥

भाषार्थ--अब हठाभ्यासके विना ज्ञान और मोक्ष सिद्ध नहीं होते इसका वर्णन करते हैं कि, जबतक प्राण और इंद्रिय जीवते हैं और मनभी नहीं मरता है अर्थात् जीवता है इडा और पिंगलामें प्राणके बहनेको प्राणका जीवन और अपने २ विषयोंका ग्रहण करना इंद्रियोंका जीवन और नाना प्रकारके विषयोंको उत्पन्न करना मनका जीवन कहाताहै--और तिस २ भावको प्राप्त हो जानाही यहां तिस २ का मरण विवक्षित है कुछ स्वरूपसे इनका नाश विवक्षित नहीं है--तबतक मनरूप अंतःकरणमें अपरोक्षानुभवरूप ज्ञान कैसे हो सकता है अर्थात् कदाचित्भी नहीं हो सकताहै. क्योंकि प्राण, इंद्रिय, मन इनकी जो वृत्ति हैं वे ज्ञानकी प्रतिबंधक होती हैं--और जो योगी प्राण और मन इन दोनोंका विशेषकर लय करदेता है वह योगी आत्यंतिक स्वरूपमें स्थितिरूप मोक्षको प्राप्त होताहै--और ब्रह्मरंध्रमें जो विना व्यापार प्राणकी स्थिति वही प्राणका लय कहाता है और ब्रह्मसे भिन्न विषयोंमें व्यापाररहित होनाही मनका लय कहाता है और जो अन्य है अर्थात् जिसके प्राण और मनका लय नहीं हुआहै वह योगी सैकडों उपायोंसेभी किसीप्रकार मोक्षको प्राप्त नहीं होताहै सोई योगबीजमें कहाहै कि, नानाप्रकारके विचारोंसे तो मन साध्य नहीं होताहै तिससे तिस मनका जयही प्राणका जय है अनेकप्रकारके मार्गोंसे बहुधा जिसमें सुख दुःख है वह जन्म होताहै और योगमार्गसे कैवल्य (मोक्ष) रूप परमपद मिलताहै अन्यथा नहीं मिलताहै यह शिवजीका कथन है इससे यह सिद्धभया कि, योगके विना ज्ञान और मोक्ष सिद्ध नहीं होते हैं और श्रुति, स्मृति, इतिहास, पुराण आदिकोंमें भी यही प्रसिद्ध है कि इसके अनंतर आत्मदर्शनका उपाय योग है और अध्यात्मयोगकी प्राप्तिसे देवको मानकर धीरमनुष्य हर्ष और शोकको त्यागताहै और श्रद्धा भक्ति ध्यान योगसे आत्माको जानता भया--और जब मनसहित पांचों ज्ञान इंद्रिय विषयोंसे रहित टिकती हैं और बुद्धि भी चेष्टा न करती हो उसको परमगति योगीजन कहते हैं--और उस स्थिर इंद्रियोंकी धारणाकोही योग मानते हैं और उससमय योगी अप्रमत्त होजाताहै और जीव दयावान् आत्मतत्व (आत्मज्ञान) से योगी ब्रह्मतत्त्वको देखताहै तब अज और नित्य जो संपूर्णतत्त्वोंसे विशुद्ध देव है उसको जानकर संपूर्णबंधनोंसे छुटता है ब्रह्मरूप तेज तुझ आत्माकी ओंकाररूपसे उपासना करै--और तिन उन्नत (सीधे) और सम शरीरको स्थापन करके और मन सहित इंद्रियोंको हृदयमें प्रविष्ट करके ब्रह्मनामसे भयके दाता संपूर्ण स्रोतोंको विद्वान् योगी तरै--ओंकाररूपसे आत्माका ध्यान करो--और

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

यतिधर्म प्रकरणमें मनुने लिखाहै कि, परमात्माके योगसे भूत और भावी पदार्थोंको देखै तो स्थूल सूक्ष्मरूप दोनों देहोंको शीघ्र त्यागकर बंधनसे छुट जाताहै--याज्ञवल्क्यस्मृतिमें लिखाहै कि, यज्ञ, आचार, इंद्रियोंका दमन, अहिंसा, दान, स्वाध्याय, कर्म--इनका यही परमधर्म है कि, योगसे आत्माको देखना--मातंगमहर्षिका वाक्य है ब्राह्मण अग्नि-ष्टोम आदि संपूर्ण यज्ञोंको छोडकर योगाभ्यासमें तत्पर हुआ शांत होकर परब्रह्मको प्राप्त होताहै। ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, स्त्री और शूद्र इनके लिये पवित्रकर्मोंकी शांति और मुक्तिके अर्थ योगसे अन्य कोई वस्तु नहीं है--दक्षस्मृतिमें निषेधमुखसे कहाहै कि, स्वसंवेद्य (स्वयं जानाजाय) जो वह ब्रह्म उसको योगीसे भिन्न इस प्रकार नहीं जानते हैं जैसे कुमारी (कन्या) स्त्रीके सुखको और जन्मांध घटको नहीं जानताहै--इत्यादि स्मृतियोंमें और महाभारतमें भी योगमार्गमें व्यासने कहाहै कि, वर्णावकृष्ट (पतित) वा धर्मकांक्षिणी नारी हो वे दोनों भी इस मार्गसे परमगतिको प्राप्त होते हैं संपूर्णधर्मोंका ज्ञाता हो वा अकृती (पुण्यहीन) हो धार्मिक हो वा अत्यंत पापी हो पुरुष हो वा नपुंसक हो ऐसा मनुष्यभी जरामरणसमुद्रके महादुःखके सेवनके जाननेका अभिलाषी शब्दब्रह्मका अवलंबन करताहै भगवद्गीतामें भी लिखा है कि, वशीभूत है मन जिसके ऐसा मनुष्य सदा इसप्रकार आत्मयोगको करता हुआ मेरेमें स्थितिरूप और मोक्ष है परम जिसमें ऐसे शान्तिरूप स्थानको प्राप्त होताहै जो स्थान सांख्योंको प्राप्त होताहै उसीमें योगीभी जाते हैं--आदित्यपुराणमें लिखाहै, कि योगसे ज्ञानहोताहै और मेरेमें एक रस चित्त रखनेको योग कहते हैं। स्कंदपुराणमें लिखा है कि, आत्मज्ञानसे मुक्ति होती है वह आत्मज्ञान योगके विना नहीं हो सकता और वह योग चिरकालके अभ्याससेही सिद्ध होताहै--कूर्मपुराणमें शिवजीका वाक्य है कि, इससे आगे परमदुर्लभ योगको कहताहूँ जिससे सूर्यके समान ईश्वर आत्माको योगी देखते हैं योगरूप अग्नि शीघ्रही संपूर्ण पापके पंजरको दग्ध करती है और प्रसन्न ज्ञान होताहै और ज्ञानसे मोक्ष होजाताहै--गरुडपुराणमें कहा है कि, बुद्धिमान् मनुष्य तिसप्रकार यत्नकरै जैसे परमसुखहो और वह सुख योगसे मिलताहै अन्य किसीसे नहीं--संसारके तापोंसे तपायमान मनुष्योंके लिये योग परम औषध है जिसकी निर्वेद (वैराग्य) से उत्पन्न हुई बुद्धि परअवरमें प्रसक्त है योगरूप अग्निसे दग्धहुये हैं समस्त क्लेशसंचय जिसके ऐसा वह परमनिर्वाणपदको सदैव प्राप्त होताहै इसमें संशय नहीं है--प्राप्त हुईही है योगसिद्धि जिसको उसको और आत्माके दर्शनसे पूर्ण जो है उसको कुछभी कर्तव्य नहीं देखते उसने सब कर लिया--आत्माराम और सदा पूर्णरूप और आत्यंतिक सुखको प्राप्त है इससे परमानंदरूप उसको निर्वेद (सुख) हो जाताहै--तपसे जानाहै आत्मा

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जिन्होंने और वशमें हैं इन्द्रियें जिनके ऐसे महात्मा योगीजन योगसेही महासमुद्र (जगत्) को तर जातेहैं—और विष्णुधर्मोंमें लिखाहै कि, जो सब भूतोंका श्रेय है और स्त्रियोंका और कीट पतंगोंका भी उपकार है उस परमश्रेयको हमारे प्रति कहो. इस प्रकार देव और देवर्षियोंने कहाहै जिनको ऐसे कपिलमुनि पहिले समयमें योगकोही श्रेय कहते भये—वासिष्ठमें लिखा है कि, हे राम ! संसारके विषका जो वेग उसकी विसूचिका दुःसह है वह योगरूप और पवित्र गारुडमंत्रसेही शांत होती है कदाचित् कोई शंकाकरै कि तत्त्वमसि आदि महावाक्योंसे भी अपरोक्ष प्रमाण (ज्ञान) होताहै तो किसलिये अत्यंतश्रमसे साध्ययोगमें प्रयास करते हो—कदाचित् कहो कि वाक्यसे जन्य ज्ञानके अपरोक्ष होनेमें प्रमाणका असंभव है सो नहीं—क्योंकि, तत्त्वमसि आदि वाक्योंसे उत्पन्न हुआ ज्ञान अपरोक्ष है—अपरोक्ष विषयक होनेसे—चक्षुसे हुये घट आदिके प्रत्यक्षकी तुल्य यह अनुमान प्रमाण है। कदाचित् कहो कि, विषयकी अपरोक्षताके नीरूप (रूपहीन) होनेसे हेतुकी असिद्धि है सो ठीक नहीं. क्योंकि अज्ञानका विषय चित्त, और चित्तके संग तादात्म्यरूपको प्राप्तत्व, ये दोनोंहैं रूप जिसके ऐसी जो विषयकी अपरोक्षता वह भलीप्रकार निरूपण करने योग्य है जैसे घट आदिमें जब चक्षुकी संनिकर्ष दशामें उसके अधिष्ठानरूप चैतन्यकी अज्ञाननिवृत्तिके होनेपर उसका चैतन्य अज्ञानका विषय होना, और उस घटका अज्ञान विषय चैतन्यके संग तादात्म्यकी प्राप्ति होना, ये दोनों अपरोक्ष हैं—तिसीप्रकार तत्त्वमसि आदि वाक्योंसे शुद्ध चैतन्याकार वृत्तिके होनेपर उसके अज्ञानकी निवृत्ति होनेसेही तत्त्व अज्ञानका विषय नहीं रहा इससे चैतन्य अपरोक्ष है इससे हेतुकी असिद्धि नहीं है--कदाचित् कहो कि, हेतु अप्रयोजक है अर्थात् अपने साध्यको सिद्ध नहीं करसकता, अपरोक्षता ज्ञानसे होती है इससे प्रत्यक्ष जो परोक्ष उसका विषयक होनेसे हेतु प्रयोजक है कुछ इंद्रियजन्यही अपरोक्ष नहीं होता, क्योंकि मन इंद्रिय नहीं है उसकोभी सुख आदिकी विषयकता होनेसे व्यभिचार होजायगा अथवा अभिव्यक्त (प्रकट) चैतन्यके अभिन्नरूपसे जो भासमान होना वही विषयकी अपरोक्षताहै और आवरणकी निवृत्ति होनेकोभी अभिव्यक्त कहतेहैं--और परोक्ष वृत्तिके स्थलमें आवरण निवृत्तिका अभाव है इससे वहां अतिव्याप्तिरूप दोष नहीं है--जो मनुष्य रज्जु आदिमें सर्प आदि भ्रमके उत्पादक दोषवाला है उसको जो यह सर्प नहीं किंतु रज्जु है इस वाक्यसे उत्पन्न हुई जो वृत्ति वह आवरणको निवृत्त नहीं करती है इससे वहां परोक्षही विषय है और वेदांतके वाक्योंसे जो ज्ञान उत्पन्न होताहै आवरणका निवर्तक होनेसे वह अपरोक्षही है, क्योंकि वह मनन आदिसे पूर्व उत्पन्न हुआहै और ज्ञाननिवर्तक प्रमाणकी असंभावना

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

आदि संपूर्ण दोषोंके अभाव विशिष्टही उस वेदांतवाक्योंसे जन्यज्ञानको अज्ञानकी निवर्तकताहै और उस उपनिषदोंसे प्रतिपादन किये पुरुषको पूछताहूँ इस श्रुतिसे प्रतिपन्न (सिद्ध) उपनिषद मात्रसे जो जाना जाताहै वह योगसेही जानाजायगा तिससे तत्त्वमसि आदि वाक्यसेही अपरोक्षज्ञान होताहै--सो ठीक नहीं है, क्योंकि अनुमान अप्रयोजक है. क्योंकि प्रत्यक्षके प्रति और पूर्वोक्त अक्ष (इन्द्रिय) सामान्यके प्रति इंद्रियरूपसे कारणताहै इससे इंद्रियसे जन्यत्वही प्रयोजक है और नित्य अनित्य साधारण प्रत्यक्षमें तो कुछ प्रयोजक नहीं होताहै और उनके मतमें तो किसी प्रत्यक्षमें इंद्रिय कारण हैं और किसी प्रत्यक्षमें शब्दविशेष कारण है इसप्रकार दो कार्य कारणभाव होजायँगे अर्थात् एक कार्यके दो कारण मानने पडेंगे—कदाचित् कहो कि मन इंद्रिय नहीं है सो भी नहीं क्योंकि, मन इंद्रियोंका नाथ है यह वचन मनुष्यके समान उद्देश करके मनुष्योंका यह राजाहै इसके समान मनुष्योंमें ही कुछ उत्कर्षको कहताहै कुछ मनको इंद्रियभिन्न नहीं कहताहै और तत्त्व तो यह है कि, मन इंद्रियोंमें एक अखंडोपाधिरूपही है इसीसे पायु (गुदा) आदि कर्मेंद्रिय और मन नेत्र आदि ज्ञानेंद्रिय हैं और जो प्रत्यक्षहो वह ऐंद्रियक और जो अप्रत्यक्ष हो वह अतींद्रिय कहाताहै इन शक्तिके निर्णायक कोशोंमें इंद्रियाप्रमाणक ज्ञानको अप्रत्यक्ष कहते हुये मनको इंद्रिय होना प्रतीत कराते हैं और दश और एक इंद्रिय है यह गीता वचनभी मनके इंद्रिय होनेमें प्रमाण है और तत्त्वमसि आदि वाक्योंसे पैदा हुआ ज्ञान—शब्दसे उत्पन्न है, शब्दसे उत्पन्न होनेसे,--यज्ञ करै इत्यादि वाक्योंसे उत्पन्न ज्ञानके समान--इस अप्रत्यक्ष विरोधि शब्दजन्यके साधक अनुमानसे सत्प्रतिपक्षभी है विरोधि पदार्थके साधक हेतुको सत्प्रतिपक्ष कहतेहैं-कदाचित् कहो कि, यह अनुमान अप्रयोजक है सोभी नहीं क्योंकि शब्दजन्य ज्ञानकाही शब्द जनक होताहै यह लाघवमूलक अनुकूल तर्क इस अनुमानमेंहै तेरे मतमें तो शब्दसेभी प्रत्यक्षके स्वीकार करनेसे दो कार्य कारण भाव होजायँगे इससे गौरवहै--और मनन, निदिध्यासनसे पहिले भी उत्पन्न है और तेरे मतमें परोक्षभी उक्तज्ञान अज्ञानका निवर्तक नहीं होगा इससे अज्ञाननिवृत्तिके प्रति बाधज्ञानरूपसेही हेतु मानना पडेगा यह भी गौरव है. मेरे मतमें तो समाधिका जो अभ्यास उसके परिपाकसे असंभावना आदि संपूर्ण मलोंसे रहित अर्थात् अंतःकरणसे आत्माके देखनेपर और दर्शनमात्रसेही अज्ञानकी निवृत्ति हो जाती है इससे कोई भी गौरवका अवकाश नहीं है--और संपूर्ण भूतोंमें यह गुप्त आत्मा प्रकाशित नहीं होता है, परन्तु सूक्ष्मदर्शी मनुष्य इस आत्माको सूक्ष्म और मुख्य जो बुद्धि उससे देखते हैं--धीर मनुष्य वाणी और मनको रोकै इन वचनोंसे लेकर अज्ञानकी निवृत्ति है अर्थ जिसका ऐसे इस

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कठवल्लीके मृत्युके मुखसे छुटताहै मृत्युके उपदेशकोभी यह बात संमत है इससे इसमें कोई विवाद नहीं है--और यदि मनन आदिसे पूर्व उत्पन्न हुआ ज्ञान परोक्षही है इससे प्रतिबंधका किया गौरव नहीं है इस मतको मानोंगे तो तब भी श्रवण आदिसे मनका संस्कार सिद्ध होनेपर उसके अनंतर कालहीमें आत्माका दर्शन संभवहै इससे उसके अनन्तर वाक्योंके स्मरण आदिको कल्पना करनेमें भी महान् गौरवहै-- कदाचित् शंका करो कि हम केवल तर्कसे शब्दजन्य ज्ञानको अपरोक्ष नहीं कहतेहैं किंतु श्रुति भी कहती है सोई दिखातेहैं कि, उस उपनिषदोंसे कहे हुये पुरुषको मैं पूछता हूँ इस श्रुतिसे जो पुरुषको औपनिषदरूप कहाहै वह कुछ उपनिषदोंसे उत्पन्न जो बुद्धि उसकी विषयमात्र नहीं है, क्योंकि प्रत्यक्ष आदिसे जानने योग्यमें औपनिषद् यह व्यवहार होजायगा जैसे बारह कपालोंमें आठ कपालोंके होनेपरभी द्वादश कपालोंमें संस्कार किये पदार्थमें आठ कपालोंमें संस्कृत यह व्यवहार नहीं होताहै और जैसे द्विपुत्र मनुष्यमें एकपुत्र व्यवहार नहीं होताहै तैसेही यहां भी समझना और अन्यत्र तैसा व्यवहार नहीं होताहै इससे उपनिषदमात्रसे जानने योग्यही यहां प्रत्ययका अर्थ है और मनसे जानने योग्य आत्माको मानोंगे तो वह सिद्ध नहीं होगा यह शका भी ठीक नहीं है, क्योंकि प्रत्ययसे, उपनिषदसे भिन्न जो सबकारण हैं उनकी निवृत्ति (निषेध) नहीं होती है, क्योंकि शब्दके अपरोक्षवादी अपने भी आत्माके परोक्षज्ञानमें मन आदि करण माने हैं किन्तु प्रत्ययसे पुराण आदि जो अन्य शब्द हैं उनकीही व्यावृत्ति होती है, क्योंकि श्रुतिके वाक्योंसे आत्मा सुनने योग्य है यह कहाहै और वह अर्थ मुझे भी संमत है इससे आपका कथन तुच्छ है. और प्रमाणांतरकी व्यावृत्तिमें श्रुतिके तात्पर्यकी कल्पना तभी कहनी योग्य है जब शब्दरूप प्रमाण सिद्ध होजाय और पुराण आदि शब्दांतरकी व्यावृत्तिमें तात्पर्य तो श्रुति आदिका संमत होनेसे कल्पना करनेको उचितही है ऐसा सिद्ध होनेपर यह आत्मा मनसेही देखने योग्य है इत्यादि श्रुतिभी अनायाससे लगसकती है जो किसीने यह कहा है कि, दर्शनवृत्तिके प्रति जो मनमात्रकोही उपादान कहती हैं उन श्रुतियोंके संग कुछ विरोध नहीं है।यह उनका कहना तो अत्यंतही विचारमें नहीं आसकता क्योंकि,प्राणकी आकांक्षामें प्रवृत्त हुई ये श्रुति उपादानमें तत्पर कैसे होसकती हैं क्योंकि काम, संकल्प, विचिकित्सा (संदेह) ये सब मनहीसे हैं इत्यादि श्रुतिसे निश्चयपूर्वक सब वृत्तियोंका मनकोही उपादान कारण बोधन करदिया तब आकांक्षाके अभावसे उपादानमें तात्पर्यको श्रुति कैसे वर्णन करसकती हैं। पहिले दूसरी वल्लीमें ओंकारको ब्रह्मबोधक कहा है इससे ओंकारभी अपरोक्षज्ञानका हेतु होजायगा, इस शंकाके निवारण करनेके लिये मनसे ही

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

आत्मा देखने योग्य है. इत्यादि निश्चायक वचन हैं इसरीतिसे संपूर्ण श्रुति वर्णन करने (लगाने) को शक्य हैं इसप्रकार वाक्जालसे अलं है अर्थात् वाणीके जालको समाप्त करते हैं सिद्धांत तो यहहै कि, योगियोंको समाधिकेविषे दूर और विप्रकृष्टपदार्थोंका जो ज्ञानहै संपूर्ण शास्त्रोंमें प्रसिद्ध वह ज्ञान परोक्ष नही है, क्योंकि उससमय कोई परोक्षकी सामग्री नहीं है और स्मरण भी नहीं है क्योंकि उनका पहिले पृथक् २ अनुभव नहीं हैं और सुखआदिके ज्ञान समान वह साक्षिस्वरूपभी नहीं है क्योंकि इसमें सिद्धांतका विघात है और प्रमाणरहितभी नहीं है क्योंकि संपूर्ण प्रमाणोंमें कारणका नियम है और चक्षुआदिसे उत्पन्न भी वह ज्ञान नहीं है क्योंकि चक्षुआदिका उस समय संनिकर्ष नहीं है तिससे वह मानसिक प्रमाही कहनी चाहिये इससे मन प्रमागरूप और इंद्रिय है यह निर्दोषहै—और भी जो योग और श्रुतिके समुच्चयकी कल्पना करते हैं उनके भी मतमें पूर्वोक्त दूषणोंका गण तदवस्थही है तिससे यह सिद्धभया कि, योगजन्य संस्कारहै सहायक जिसका ऐसे मनसेही आत्मा जानने योग्यहै कदाचित् कोई कहै कि, कामिनीकी भावना करनेवाले पुरुषको जैसे व्यवहित (दूरस्थित) कामिनीका साक्षात्कार अप्रमा होताहै इसीप्रकार भावनासे उत्पन्न आत्मसाक्षात्कारभी अप्रमा होजायगा सोभी ठीक नहीं क्योंकि आत्मसाक्षात्कारका विषय (आत्मा) बाधित नहीं है और न दोषसे जन्य है कामिनीका साक्षात्कार तो बाधित विषयक है और दोषजन्यभी है इससे अप्रमाणहै तिससे भावनासे जन्य आत्मसाक्षात्कार अप्रमाण नहीं है कदाचित् कहो कि, भावनाको समाधिका ज्ञापक मानोगे तो यह भी एक प्रमाण होजायगा सो ठीक नहीं क्योकि, भावना मनकी सहकारिणीहै इससे प्रमाणके निरूपणमें अनिपुण नैयायिक आदिकोंने भी योगजप्रत्यक्षका अलौकिक प्रत्यक्षमें अन्तर्भाव किया है और योगसे उत्पन्न हुये अलौकिक संनिकर्षसे योगीजन व्यवहित विप्रकृष्ट और सूक्ष्म पदार्थरूप भी आत्माको यथार्थरीतिसे देखते हैं—सोई इस पातंजलसूत्रमें कहाहै कि, उक्त समाधिमें जो सत्यप्रज्ञा (बुद्धि) है उसके शाब्दबोध और अनुमानसे अर्थात् युक्ति सिद्धज्ञान है उनसे वह प्रज्ञा अन्यविषयक होजाती है अर्थात् भिन्न अर्थकोभी विषय करलेती है क्योंकि उसका विषय निर्विकल्प अर्थ है--तिससे शब्द पदार्थ वृत्तिधर्म (घटत्व आदि) पुरस्कारके विनाही और अनुमानव्यापकमें वर्तमान धर्मके पुरस्कार (ज्ञान) सेही बोधके जनक नियमसे है इससे अर्थके ग्रहणमें योग्य विशेष्यमेंही तत्पर है अर्थात् योगविषयकोही ग्रहण करतेहैं—यहां व्यासजीका रचा यह भाष्यहै कि, श्रुतनाम आगमविज्ञान है--वह आगमविज्ञान सामान्य विषय है क्योंकि आगम विशेषको नहीं कहसकता, क्योंकि विशेषरूपसे शब्दका संकेत नहीं होताहै--इससे आरम्भ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

करके समाधि प्रज्ञासे भलीप्रकार ग्रहण करने योग्य वह विशेष है और वह पुरुषगत है वा भूतसूक्ष्मगत है—योगबीजमें कहाहै कि, ज्ञाननिष्ठहो वा विरक्तहो धर्मज्ञहो वा जितेंद्रियहो योगके विना देव भी हे प्रिये ! मोक्षको प्राप्त नहीं होता है और यह श्रुति भी है कि, कर्मके संग उसीवातके करनेमें यह मनुष्य असक्त हैं जिसमें इसका मनरूप लिंग प्रविष्ट है और स्मृति भी है कि सत् असत् योनियोंके जन्मोंमें इसको गुणोंका संगही कारण है—देहके मरणसमयमें जिसविषयमें राग आदिसे उद्बुद्ध होताहै उसीयोनिको जीव प्राप्त होताहै इससे योगहीनका अन्य जन्म होताही है, क्योंकि मरणके समयमें हुई जो विक्लवता उसको अयोगी नहीं हटा सकता है सोई योगबीजमें कहाहै कि, देहके अन्तसमयमें जिस २ को विचारता है वही वह जीव होजाता है यही जन्मका कारण है देहके अन्तमें कौन जन्म होगा यह मनुष्य नहीं जानते हैं—तिससे ज्ञान, वैराग्य, जप ये केवल श्रम हैं जब पिपीलिका (चेटी) देहमें लग जाती है और ज्ञानसे छुटजाती है तो वृश्चिकोंसे डसा हुआ यह जीव देहके अन्तमें कैसे सुखी हो सकताहै—योगियोंको तो योगके बलसे अन्तकालमें भी आत्मविचारसें मोक्षही होताहै जन्मांतर नहीं होताहै, सोई भगवान्ने कहाहै कि मरण समयमें अचल मनसे भक्तिसे युक्त वा योगके बलसे मोक्ष होताहै और यह श्रुतिभी है कि एकसौ एक हृदयकी नाडी हैं कदाचित् कहो कि, तत्त्वमसि 'आदि वाक्यको अपरोक्षज्ञानका जनक मानोगे तो उसका विचार करना व्यर्थ है,--सो ठीक नहीं क्योंकि वाक्यके विचारसे उत्पन्न जो ज्ञान है वह योगके द्वारा अपरोक्ष साधन है इसविषयमें योगबीजमें गौरी और महादेवका बहुत संवादहै उसमेंसे कुछ यहां लिखते हैं कि पार्वती बोली जो ज्ञानी मरते हैं उनकी कैसी गति होती है--हे देवेश ! हे दयारूप अमृतके समुद्र ! इसको कहो. ईश्वर बोले कि, देहके अंतमें ज्ञानीको पुण्य पापसे जो फल प्राप्त होता है उसको भोगकर फिर ज्ञानी होजाताहै फिर पुण्यसे सिद्धोंके संग संगतिको प्राप्त होता है फिर सिद्धोंकी कृपासे योगी होताहै अन्यथा नहीं होता, फिर संसार नष्ट होजाता है अन्यथा नहीं । यह शिवका कथनहै. पार्वती बोली ज्ञानी सदा ज्ञानसेही मोक्षको कहते हैं तो सिद्धयोगसे योग मोक्षका दाता कैसे होजाता है ? ईश्वर बोले ज्ञानसे मोक्ष होताहै यह उनका वचन अन्यथा नहीं है--जैसे सब कहते हैं कि, खड्गसे जय होताहै तो युद्ध और वीर्यके विना जयकी प्राप्ति कैसे होगी--तैसेही योगरहित ज्ञानसे मोक्ष नहीं होताहै इत्यादि--कदाचित् कोई शंका करै कि, जनक आदिकोंको योगके विनाही प्रतिबंध रहित ज्ञान और मोक्ष सुने जाते हैं तो कैसे योगसेही प्रतिबंधरहित ज्ञान और मोक्ष होंगे--इसशंकाका उत्तर देतेहैं कि, उनको पूर्वजन्ममें किये योगसे उत्पन्न जो

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

संस्कार उससे ज्ञानकी प्राप्ति पुराण आदिमें सुनी जाती है सोई दिखातेहैं कि जैसे जैगीषव्य ब्राह्मण और असित आदि ब्राह्मण और जनक आदि क्षत्रिय और तुलाधार आदि वैश्य ये पूर्वजन्ममें किये अभ्यासके योगसे परमसिद्धिको प्राप्त हुये और धर्मव्याध आदि सात शूद्र पैलवकआदि--और मैत्रेयी सुलभा शार्ङ्गी शांडिली ये तपस्विनी--ये और अन्य बहुतसे नीचयोनिमें गतभी पूर्वजन्ममें किये अभ्यासके योगसे परमज्ञान निष्ठाको प्राप्त हुये--और पूर्वजन्ममें किये योगके पुण्यके अनुसार कोई ब्रह्मा कोई ब्रह्माकेपुत्र कोई देवर्षि कोईब्रह्मर्षि कोई मुनि कोई भक्तरूपको प्राप्त हुये हैं-और उपदेशके विनाही आत्मसाक्षात्कार-वाले हो जायँगे सोई दिखातेहैं कि हिरण्यगर्भ, वसिष्ठ, नारद, सनत्कुमार, वामदेव, शुक आदि ये पुराण आदिमें जन्मसेही सिद्ध सुनेहैं और जो पुराण आदिमें यह सुनाहै कि, ब्राह्म-णही मोक्षका अधिकारी है--वह योगीसे भिन्नके विषयमें समझना सोई गरुडपुराणमें कहाहै कि, जन्मांतरमें किया योगाभ्यास जिन मनुष्योंको नहीहै उनको योगप्राप्तिके लिये शूद्र वैश्य आदिका क्रम है वे स्त्रीसे शूद्र होतेहैं और शूद्रसे वैश्य होतेहैं और दयासे रहित क्षत्रिय होजाते हैं फिर अनूचान (विद्यावान्)--यज्ञका कर्ता--फिर कर्मसंन्यासी होते हैं फिर ज्ञानी योगी होकर क्रमसे मुक्तिको प्राप्त होजाते हैं अर्थात् शूद्र वैश्य आदि क्रमसे योगी होकर मुक्तिको प्राप्त होजातेहैं इसप्रकार सब जातियोंका अधिकार सुननेसे योगसे उत्पन्न तत्त्वज्ञानके द्वारा सब मुक्त होते हैं यह सिद्ध भया--और भ्रष्टभी योगीको तो शूद्र आदिका क्रम नहीं है क्योंकि भगवान्का यह वचनहै कि, योगसे भ्रष्टमनुष्य, शुद्ध जो धनी उनके कुलमें पैदा होताहै अथवा बुद्धिमान् योगियोंके कुलमें पैदा होताहै--इति अलम्--भावार्थ--यहहै कि, जबतक प्राण जीवै और मन न मरै तबतक इसलोकमें ज्ञान कहांसे होसकता है और जो मनुष्य प्राण और मनका लय-करदे वह मोक्षको प्राप्त होता है अन्यमनुष्य किसीप्रकार भी प्राप्त नहीं होताहै ॥ १५ ॥

ज्ञात्वा सुषुम्नासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ॥
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरंध्रे निरोधयेत् ॥ १६ ॥

प्राणमनसोर्लयं विना मोक्षो न सिध्यतीत्युक्तम्। तत्र प्राणलयेन मन-सोऽपि लयः सिध्यतीति तल्लयरीतिमाह-ज्ञात्वेति॥ सदैव सर्वदैव सुस्थाने शोभने स्थाने 'सुराज्ये धार्मिके देशे' इत्याद्युक्तलक्षणे स्थित्वा स्थितिं कृत्वा वसतिं कृत्वेत्यर्थः। सुषुम्ना मध्यनाडी तस्याः सद्भेदं शोभनं भेदनप्रकारं ज्ञात्वा गुरुमुखाद्विदित्वा वायुं प्राणं मध्यगं मध्यनाडीसंचारिणं कृत्वा ब्रह्मरंध्रे मूर्धावकाशे निरोधयेन्नितरां रुद्धं कुर्यात्।प्राणस्य ब्रह्मरंध्रे निरोधो लयःप्राण-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

लये जाते मनोऽपि लीयते । तदुक्तं वासिष्ठे–'अभ्यासेन परिस्पंदे प्राणानां क्षयमागते । मनः प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते ॥' इति । प्राणमनसोर्लये सति भावनाविशेषरूपसमाधिसहकृतेनांतःकरणेनाबाधितात्मसाक्षात्कारो भवति तदा जीवन्नेव मुक्तः पुरुषो भवति ॥ १६ ॥

भाषार्थ--प्राण और मनके लयविना मोक्ष सिद्ध नहीं होता यह कहा उनमें प्राणके लयसे मनकाभी लय सिद्ध होताहै इससे प्राणके लयकी रीतिंका वर्णन करतेहैं कि, सदैव उत्तमस्थानमें अर्थात् उत्तमराज्य और धार्मिकदेशमें स्थित होकर सुषुम्ना नाडीके भेदनको भलीप्रकार गुरुमुखसे जानकर और प्राणवायुको मध्यनाडीमें गत (संचारी) करके ब्रह्मरंध्र (मूर्द्धाके अवकाश) में निरुद्ध करे (रोके) प्राणका ब्रह्मरंध्रमें जो निरोध वही लय है और प्राणके लय होनेपर मनका भी लय होजाताहै सोई वासिष्ठमें कहा है कि अभ्याससे जब प्राणोंकी क्रियाका क्षय होजाताहै तब मन शांत होजाता है और निर्वाणही शेष रहजाताहै और प्राण और मनका लय होनेपर भावना विशेषरूप समाधि है सहकारी जिसकी ऐसे अंतःकरणसे अबाधित आत्मसाक्षात्कार जब होजाताहै तब पुरुष जीवन्मुक्त होजाताहै ॥ १६ ॥

सूर्याचंद्रमसौ धत्तः कालं रात्रिंदिवात्मकम् ॥
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७ ॥

प्राणलये कालजयो भवतीत्याह–सूर्याचंद्रमसाविति ॥ सूर्यश्च चंद्रमाश्च सूर्याचंद्रमसौ ॥ ''देवताद्वंद्वे च'' इत्यानङ् । रात्रिश्च दिवा च रात्रिंदिवम् 'अचतुर' इत्यादिना निपातितः । रात्रिंदिवं आत्मा स्वरूपं यस्य स रात्रिंदिवात्मकस्तं रात्रिंदिवात्मकं कालं समयं धत्तो विधत्तः कुरुतः । सुषुम्ना सरस्वती कालस्य सूर्याचंद्रमोभ्यां कृतस्य रात्रिंदिवात्मकस्य समयस्य भोक्त्री भक्षिका विनाशिका । एतद्गुह्यं रहस्यमुदाहृतं कथितम् । अयं भावः । सार्धं घटिकाद्वयं सूर्यो वहति सार्धं घटिकाद्वयं चंद्रो वहति । यदा सूर्यो वहति तदा दिनमुच्यते । यदा चंद्रो वहति तदा रात्रिरुच्यते । पंचघटिकामध्ये रात्रिंदिवात्मकः कालो भवति । लौकिकाहोरात्रमध्ये योगिनां द्वादशाहोरात्रात्मकः कालव्यवहारो भवति । तादृशकालमानेन जीवानामायुर्मानमस्ति । यदा सुषुम्नामार्गेण वायुर्ब्रह्मरंध्रे लीनो भवति । तदा रात्रिंदिवात्मकस्य कालस्याभावादुक्तम् 'भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य' इति । यावद्ब्रह्मरंध्रे वायुर्लीयते तावद्योगिन आयुर्वर्धते । दीर्घकालाभ्य-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

स्तत्समाधियोगी पूर्वमेव मरणकालं ज्ञात्वा ब्रह्मरंध्रे वायुं नीत्वा कालं निवारयति स्वेच्छया देहत्यागं च करोतीति ॥ १७ ॥

भाषार्थ--अब प्राणका लय होनेपर कालका जय होताहै इसको वर्णन करतेहैं कि सूर्य और चंद्रमा, रात्रिदिन हैं स्वरूप जिसके ऐसे कालको करतेहैं और सुषुम्ना जो नाडी है वह सरस्वतीरूप नाडी सूर्य और चंद्रमाके किये रात्रिदिनरूप कालको भक्षण करनेवाली है अर्थात् नाशिका है यह गुप्त वस्तु कही है तात्पर्य यह है कि, अढाई घडीतक सूर्य बहताहै और अढाई घडीतक चंद्रमा बहताहै जब सूर्यस्वर बहताहै वह दिन कहाताहै और जब चंद्रमा वहताहै तब रात्रि कहातीहै. इसप्रकार पांच घडीके मध्यमेंही रात्रिदिनरूप काल होजाताहै लौकिक अहोरात्रके मध्यमें योगियोंके बारह अहोरात्र होतेहैं और उसी लौकिक कालके मानसे जीवोंकी आयुका प्रमाण है जब सुषुम्नाके मार्गसे वायु ब्रह्मरंध्रमें लीन होजाताहै तब रात्रिदिनरूप कालके अभावसे कहा है कि, सुषुम्ना कालकी भोक्री है जितने कालतक वायु ब्रह्मरंध्रमें लीन रहता है उतनेही कालतक योगियोंकी आयु बढतीहै बहुत कालतक कियाहै समाधिका अभ्यास जिसने ऐसा योगी पहिलेही अपने मरणसमयको जानकर और ब्रह्मरंध्रमें प्राण वायुको लेजाकर कालका निवारण करताहै और अपनी इच्छासे देहका त्याग करता है ॥ १७ ॥

द्वासप्ततिसहस्त्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे ॥
सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८ ॥

द्वासप्ततीति ॥ पंजरे पंजरवच्छिरास्थिभिर्बद्धे शरीरे द्वाभ्यामधिका सप्ततिः द्वासप्ततिःद्वासप्ततिसंख्याकानि सहस्राणि द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीनां शिराणां द्वाराणि वायुप्रवेशमार्गाः संति सुषुम्ना मध्यनाडी शांभवी शक्तिरस्ति शं सुखं भवत्यस्माद्भक्तानामिति शंभुरीश्वरस्तस्येयं शांभवी । ध्यानेन शंभुप्रापकत्वात् । शंभोराविर्भावजनकत्वाद्वा शांभवी । यद्वा शं सुखरूपो भवति तिष्ठतीति शंभुरात्मा तस्येयं शांभवी चिदभिव्यक्तिस्थानत्वाद्ध्यानेनात्मसाक्षात्कारहेतुत्वाच्च । शेषा इडापिंगलादयस्तु निरर्थका एव निर्गतोऽर्थः प्रयोजनं यासां ता निरर्थकाः । पूर्वोक्तप्रयोजनाभावात् ॥ १८ ॥

भाषार्थ-इस मनुष्यके पंजरमें अर्थात् पंजरके समान शिरा अस्थियोंसे बँधेहुये शरीरमें बहत्तर सहस्र नाडियोंके द्वार हैं अर्थात् वायुप्रवेश होनेके मार्ग हैं उनमें सुषुम्ना जो मध्यनाडी है वह शांभवी शक्ति है अर्थात् तिससे भक्तोंको सुखहो ऐसे शंभु (शिवजी) की शक्ति है क्योंकि वह नाडी ध्यानसे शंभुको प्राप्त करती है वा शंभुकी

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

प्रकटताको पैदा करती है इसीसे शांभवी कहाती है अथवा शं (सुख) रूप जो टिकै उस आत्माको शंभु कहतेहैं उसकी जो शक्ति वह शांभवी कहाती है क्योंकि वह चैतन्यकी अभिव्यक्ति (प्रकटता) का स्थान है और ध्यानसे आत्माके साक्षात्कारका हेतु भी सुषुम्ना है और शेष जो इडा पिंगला आदि नाडी हैं वे सब निष्प्रयोजन हैं अर्थात् उनसे पूर्वोक्त प्रयोजन सिद्ध नहीं होताहै ॥ १८ ॥

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुंडलीम् ॥
बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥

वायुरिति ॥ यस्मात्परिचितोऽभ्यस्तो वायुस्तस्मादग्निना जठराग्निना सह कुण्डलीं शक्तिं बोधयित्वा अनिरोधतोऽप्रतिबंधात्सुषुम्नायां सरस्वत्यां प्रविशेत् वायोः सुषुम्नाप्रवेशार्थमभ्यासः कर्तव्य इत्यर्थः ॥ १९ ॥

भाषार्थ–जिससे परिचित अर्थात् अभ्यास किया वायु जठराग्निके संग कुंडलीशक्तिको बोधन (जगा) करके निरोध (रोक) के अभावसे सरस्वतीरूप सुषुम्नामें प्रविष्ट होजाताहै इससे वायुका सुषुम्नामें प्रवेशके लिये अभ्यास करना उचित है ॥ १९ ॥

सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ॥
अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २० ॥

सुषुम्नेति ॥ प्राणे सुषुम्नावाहिनि सति मनोन्मनी उन्मन्यवस्था सिद्ध्यत्येव । अन्यथा प्राणे सुषुम्नावाहिन्यसति तु इतराभ्यासाः सुषुम्नेतराभ्यासा योगिनां योगाभ्यासिनां प्रयासायैव श्रमायैव भवंतीत्यर्थः ॥ २० ॥

भाषार्थ–जब प्राण सुषुम्नामें वहने लगताहै तब मनोन्मनी अवश्य सिद्ध होजातीहै और प्राणके सुषुम्नावाही न होनेपर तो सुषुम्नाके अभ्याससे भिन्न जितने अभ्यास योगियोंके हैं वे सब वृथा हैं अर्थात् परिश्रमके ही जनक होनेसे उनसे कोई अर्थ सिद्ध नहीं होताहै ॥ २० ॥

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ॥
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१ ॥

पवन इति ॥ येन योगिना पवनः प्राणवायुर्बध्यते बद्धः क्रियते तेनैव योगिना मनो बध्यते । येन मनो बध्यते तेन पवनो बध्यते । मनःपवनयोरेकतरे बद्धे उभयं बद्धं भवतीत्यर्थः ॥ २१ ॥

भाषार्थ–योगी जिससे पवनका बंधन करलेताहै उसीसे मनको भी बंधन करलेता

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

है और जिस कारणसे मनका वंधन करसकता है उसी रीतिसे प्राणकोभी वांध सकता है अर्थात् मन और पवन इन दोनोंमेंसे एकके बंधनसे दोनोंका वंधन हो सकता है॥२१॥

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः॥
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तौ द्वावपि विनश्यतः॥ २२॥

हेतुद्वयं तु चित्तस्येति॥ चित्तस्य प्रवृत्तौ हेतुद्वयं कारणद्वयमस्ति किं तदित्याह-वासना भावनाख्यः संस्कारः समीरणः प्राणवायुश्च तयोर्वासनासमीरणयोरेकस्मिन्विनष्टे सति क्षीणे सति तौ द्वावपि विनश्यतः। अयमाशयः। वासनाक्षये समीरणचित्ते क्षीणे भवतः। समीरणे क्षीणे चित्तवासने क्षीणे भवतः। चित्ते क्षीणे समीरणवासने क्षीणे भवतः। तदुक्तं वासिष्ठे-'द्वे बीजे राम चित्तस्य प्राणस्पंदनवासने। एकस्मिंश्च तयोर्नष्टे क्षिप्रं द्वेऽपि नश्यतः॥' तत्रैव व्यतिरेकेणोक्तम्-'यावद्विलीनं न मनो न तावद्वासनाक्षयः। न क्षीणा वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति॥ न यावद्याति विज्ञानं न तावच्चित्तसंक्षयः। यावन्न चित्तोपशमो न तावत्तत्त्ववेदनम्॥यावन्न वासनानाशस्तावत्तत्त्वागमः कुतः। यावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्न तावद्वासनाक्षयः॥ तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च। मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः॥ त्रय एते समं यावन्न स्वभ्यस्ता मुहुर्मुहुः। तावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्भवत्यपि समाश्रितैः॥' इति॥ २२॥

भाषार्थ-चित्तकी प्रवृत्तिमें दो हेतु हैं एक तो वासना अर्थात् भावना नामका संस्कार और प्राणवायु, वासना और प्राणवायु इन दोनोंमेंसे एकके नष्ट होनेपर वे दोनोंभी नष्ट हो जाते हैं-यहां यह आशय है कि, वासनाके क्षय होनेपर-पवन और चित्त नष्ट होजातेहैं-और पवनके क्षीण होनेपर चित्त और वासना नष्ट होजातेहैं-और चित्तके क्षीण होनेपर पवन और वासना क्षीण होजातेहैं-सोई वासिष्ठमें कहाहै कि, हे राम! प्राणकी क्रिया और वासना ये दोनों चित्तके वीज हैं उन दोनोंके मध्यमें एकके नष्ट होनेपर वे दोनोंभी नष्ट होजातेहैं-और वासिष्ठमें ही व्यतिरेक (निषेध) के द्वारा कहा है कि जबतक मनका लय नहीं होता तबतक वासनाका क्षय नहीं होताहै और इतने वासनाका क्षय नहीं होता तब तक चित्त शांत नहीं होताहै और जबतक विज्ञान नहीं होता तबतक चित्तका संक्षय नहीं होता है-और जबतक चित्त शांत नहीं होता तबतक तत्त्वज्ञान नहीं होता है और जबतक वासनाका नाश न हो तबतक तत्त्वका आगमन कहां-और जबतक तत्त्वका आगम (प्राप्ति) न हो तबतक वासनाका क्षय

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नहीं होता–इससे तत्त्वज्ञान मनका नाश–और वासनाका क्षय ये तीनों परस्पर कारण होकर दुःखसे साध्यरूप होकर स्थित हैं इससे जबतक इन तीनोंका समरीतिसे वारंवार अभ्यास न किया जाय तबतक अन्य कारणोंसे तत्त्व(ब्रह्मज्ञान)की संप्राप्ति नहींहोती है२२

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ॥
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥

मन इति ॥ यत्र यस्मिन्नाधारे मनो लीयते तत्र तस्मिन्नाधारे पवनो विलीयत इत्यन्वयः ॥ २३ ॥

भाषार्थ–जिसमें मनका लय होता है वहांही पवनका लय हो जाता है और जहां पवनका लय होता है वहां ही मनभी लीन हो जाता है ॥ २४ ॥

दुग्धांबुवत्संमिलितावुभौ तौ तुल्यक्रियौ मानसमारुतौहि ॥
यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥२४॥

दुग्धांबुवदिति ॥ दुग्धांबुवत्क्षीरनीरवत्संमिलितौ सम्यक् मिलितौ तावुभौ द्वावपि मानसमारुतौ मानसं च मारुतश्च मानसमारुतौ चित्तप्राणौ तुल्यक्रियौ तुल्या समा क्रिया प्रवृत्तिर्ययोस्तादृशौ भवतः तुल्यक्रियत्वमेवाह–यत इति । यतः यत्र सार्वविभक्तिकस्तसिः । यस्मिन् चक्रे मरुद्वायुः प्रवर्तते तत्र तस्मिन् चक्रे मनःप्रवृत्तिः मनसः प्रवृत्तिर्भवति । यतो यस्मिन् चक्रे मनः प्रवर्तते तत्र तस्मिंश्चक्रे मरुत्प्रवृत्तिः वायोः प्रवृत्तिर्भवतीत्यर्थः । तदुक्तं वासिष्ठे–'अविनाभाविनी नित्यं जंतूनां प्राणचेतसी । कुसुमामोदवन्मिश्रे तिलतैले इवास्थिते॥कुरुतश्च विनाशेन कार्यं मोक्षाख्यमुत्तमम्'इति२४

भाषार्थ–दूध और जलके समान मिलेहुये मन और पवनरूप जो चित्त और प्राण हैं वे दोनों तुल्यक्रिय हैं अर्थात् दोनोंकी प्रवृत्ति तुल्य होती है अर्थात् जिस नाडियोंके चक्रमें वायु प्रवृत्त होताहै उसी चक्रमें मनकी प्रवृत्ति होती है और जिस चक्रमें मन प्रवृत्त होता है उसी चक्रमें वायुकी प्रवृत्ति होती है सोई वासिष्ठमें कहा है कि, प्राणियोंके प्राण ओर चित्त दोनों अविनाभावी हैं अर्थात् एकके विना एक नहीं होसकता है और पुष्प और सुगंधके समान मिलेहुए तिल और तेलके समान स्थित हैं और ये अपने विनाशसे मोक्षरूप उत्तम कार्यको करते हैं ॥ २४ ॥

तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ॥
अध्वस्तयोश्चेंद्रियवर्गवृत्तिः प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्यसिद्धिः॥२५॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तत्रेति ॥ तत्र तयोर्मानसमारुतयोर्मध्ये एकस्य मानसस्य मारुतस्य वा नाशाल्लयादपरस्यान्यस्य मारुतस्य मानसस्य वा नाशो लयो भवति। एकप्रवृत्तेरेकस्य मानसस्य मारुतस्य वा प्रवृत्तेर्व्यापारादपरप्रवृत्तिरपरस्य मारुतस्य मानसस्य वा प्रवृत्तिर्व्यापारो भवति। अध्वस्तयोरलीनयोर्मानसमारुतयोः सतोरिंद्रियवर्गवृत्तिरिंद्रियसमुदायस्य स्वस्वविषये प्रवृत्तिर्भवति। प्रध्वस्तयोः प्रलीनयोस्तयोः सतोर्मोक्षपदस्य मोक्षाख्यपदस्य सिद्धिर्निष्पत्तिर्भवति। तयोर्लये पुरुषस्य स्वरूपेऽवस्थानादित्यर्थः। 'तत्रापि साध्यः पवनस्य नाशः षडंगयोगादिनिषेवणेन। मनोविनाशस्तु गुरोः प्रसादान्निमेषमात्रेण सुसाध्य एव' ॥ योगबीजे मूलश्लोकस्यायमुत्तरः श्लोकः ॥ २९ ॥

भाषार्थ–उन दोनों पवन और मनके मध्यमें एक मन वा पवनके नाशसे दूसरे पवन वा मनका नाश होता है और एक मन वा पवनके व्यापारसे दूसरे मन वा पवनका व्यापार होता है और जबतक मन और पवन नष्ट नहीं होते तबतक संपूर्ण इन्द्रियोंका समुदाय अपने २ विषयमें प्रवृत्त होता है और जब मन और प्राणक भलीप्रकार लय हो जाता है तब मोक्षरूप पदकी सिद्धि होती है, क्योंकि इन दोनोंक लय होनेपर पुरुषकी अपने स्वरूपमें स्थिति होजाती है और इस मूलके श्लोकक उत्तरश्लोक योगबीजमें यह लिखाहै कि, षडंगयोग आदिके सेवनसे पवनका नाश साधन करने योग्य है और मनका विनाश तो गुरुके प्रसादद्वारा निमेषमात्रसे सुसाध्य है २९

रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्धयति भूतले ॥ २६ ॥

रसस्येति ॥ रसस्य पारदस्य मनसो मानसस्य स्वभावतः स्वभावाच्चंचलत्वं चांचल्यमस्ति। रसः पारदो बद्धश्चेन्मनश्चित्तं बद्धं भवति। ततो भूतले पृथिवीतले किं न सिद्धयति सर्वं सिद्धयतीत्यर्थः ॥ २६ ॥

भाषार्थ–और रस (पारा) और मन ये दोनों स्वभावसे चंचल हैं। यदि रस और मन ये दोनों बंधजायँ तो भूतलमें ऐसी वस्तु कौन है जो सिद्ध न हो सकै अर्थात् सब पदार्थ सिद्ध होसकते हैं ॥ २६ ॥

मूर्च्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ॥
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७ ॥

तदेवाह–मूर्च्छित इति ॥ औषधिविशेषयोगेन गतचापलो रसो मूर्च्छितः कुम्भकांते रेचकनिवृत्तो वायुर्मूर्च्छित इत्युच्यते। हे पार्वतीति पार्वती-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सुबोधायेश्वरवाक्यम् । मूर्च्छितो रसः पारदो वायुः प्राणश्च व्याधीन् रोगान् हरते नाशयति । भस्मीभूतो रसो ब्रह्मरंध्रे लीनो वायुश्च मृतः स्वयमात्मना स्वसामर्थ्येनेत्यर्थः । जीवयति दीर्घकालं जीवनं करोति । क्रियाविशेषेण गुटिकाकारकृतो रसः बद्धो भ्रूमध्यादौ धारणाविशेषेण धृतो वायुश्च बद्धः खेचरतामाकाशगतिं धत्ते विधत्ते करोतीत्यर्थः । तदुक्तं गोरक्षशतके–'यद्भिन्नांजनपुंजसन्निभमिदं वृत्तं भ्रुवोरंतरे तत्त्वं वायुमयं पकारसहितं तत्रेश्वरो देवता । प्राणं तत्र विलाप्य पंचघटिकं चित्तान्वितं धारयेदेषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायुना धारणा' इति ॥ २७ ॥

भाषार्थ–औषधिविशेषके योगसे नष्टहुई है चपलता जिसकी ऐसा रस मूर्च्छित कहाताहै और कुंभकके अंतमें रेचकसे निवृत्त वायुको मूर्च्छित कहतेहैं. हे पार्वती ! मूर्च्छित कियाहुआ पारद और प्राणवायु संपूर्ण रोगोंको नष्ट करता है और माराहुआ अर्थात् भस्म कियाहुआ पारा और ब्रह्मरंध्रमें लीन-प्राणवायु, यह अपने सामर्थ्यसे मनुष्यको दीर्घकालतक जिवा सकताहै और बद्ध किये हुए वे दोनों अर्थात् क्रियाविशेषसे गुटिकाकार किया हुआ पारा और भ्रुकुटिके धारणविशेषसे धारण कियाहुआ प्राणवायु ये दोनों आकाशगतिको करते हैं अर्थात् वह योगी पक्षियोंके समान आकाशमें उडसकताहै सोई गोरक्षशतकमें कहाहै कि, भिन्नांजन पुंजके समान अर्थात् पिसे हुए अंजनके समूहकी तुल्य गोलाकार वायुरूप और पकार रहित तत्त्व (प्राण) भ्रुकुटियोंके मध्यमें है उस तत्त्वका ईश्वर देवता है उस ईश्वरमें प्राणको चित्तसहित लय करके पांचघटी पर्यंत धारण करै, यह वायुके संग चित्तकी धारणा योगीजनोंका आकाशमें गमन करती है ॥ २७ ॥

मनःस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत् ॥
बिंदुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

मनःस्थैर्य इति ॥ मनसः स्थैर्ये सति वायुः प्राणः स्थिरो भवेत् । ततो वायुस्थैर्याद्बिंदुर्वीर्यं स्थिरो भवेत् । बिंदोः स्थैर्यात्सदा सर्वदा सत्त्वं बलं पिंडस्थैर्यं देहस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

भाषार्थ–मनकी स्थिरता होनेपर प्राणभी स्थिर होताहै और वायुकी स्थिरतासे वीर्यकी स्थिरता होती है और वीर्यकी स्थिरतासे सदैव बल होताहै और उससेही देहकी स्थिरता होतीहै ॥ २८ ॥

इंद्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ॥
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

इंद्रियाणामिति ॥ इंद्रियाणां श्रोत्रादीनां मनोंऽतःकरणं नाथः प्रवर्तकः। मनोनाथो मनसो नाथो मारुतः प्राणः । मारुतस्य प्राणस्य लयो मनोविलयो नाथः । स लयो मनोलयः नादमाश्रितो नादे मनो लीयत इत्यर्थः ॥ २९ ॥

भाषार्थ-श्रोत्र आदि इन्द्रियोंका नाथ (प्रवर्त्तक) अंतःकरण-मनहै और मनका नाथ प्राणहै और प्राणका नाथ मनका लयहै और वह मनका लय नादके आश्रित है अर्थात् नादमें मनका लय होताहै ॥ २९ ॥

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतांतरे ॥
मनःप्राणलये कश्चिदानंदः संप्रवर्तते ॥ ३० ॥

सोऽयमिति ॥ सोऽयमेव चित्तलय एव मोक्षाख्यो मोक्षपदवाच्यः। मतांतरेऽन्यमते मास्तु वा । चित्तलयस्य सुषुप्तावपि सत्त्वान्मनःप्राणयोर्लये सति कश्चिदनिर्वाच्य आनंदः संप्रवर्तते सम्यक् प्रवृत्तो भवति । अनिर्वाच्यानंदाविर्भावे जीवन्मुक्तिसुखं भवत्येवेति भावः ॥ ३० ॥

भाषार्थ-सो यहीं चित्तका लय मोक्षरूप है अर्थात् इसकोही मोक्ष कहते हैं अथवा मतांतरमें इसको मोक्ष मत मानो, क्योंकि चित्तका लय सुषुप्तिमें भी होताहै तो भी मन और प्राणके लय होनेपर जो कुछ अकथनीय आनंद प्रकट होताहै उस अनिर्वचनीय आनंदके प्रकट होनेपर जीवन्मुक्ति रूप सुख अवश्य होताहै ॥ ३० ॥

प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ॥
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१ ॥

प्रनष्टेति ॥ श्वासश्च निश्वासश्च श्वासनिश्वासौ प्रनष्टौ लीनौ श्वासनिश्वासौ यस्मिन् स तथा बाह्यवायोरंतःप्रवेशनं श्वासः अंतःस्थितस्य वायोर्बहिर्निःसरणं निश्वासः प्रध्वस्तः प्रकर्षेण ध्वस्तो नष्टो विषयाणां शब्दादीनां ग्रहो ग्रहणं यस्मिन् निर्गता चेष्टा कायक्रिया यस्मिन् निर्गतो विकारोंऽतःकरणक्रिया यस्मिन् एतादृशो योगिनां लयोंऽतःकरणवृत्तेर्ध्येयाकारा वृत्तिर्जयति सर्वोत्कर्षेण वर्तते ॥ ३१ ॥

भाषार्थ-जिसमें श्वास और निःश्वास भलीप्रकार नष्ट होजाय अर्थात् बाहरकी पवनका जो भीतर प्रवेश वह श्वास, और भीतरकी पवनका बाहर निकासना यह निःश्वास, यह दोनों जिसमें न रहैं और इन्द्रियोंसे विषयोंका ग्रहण करनाभी जिससे भलीप्रकार नष्ट होजाय, और देहकी क्रियारूप चेष्टाभी जिसमें न रहै, और अंतःकर-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

णका क्रियारूप विकारभी जिसमें न हो, ऐसा जो योगियोंका लय है अर्थात् ध्यान करने योग्य वस्तुके आकारकी जो अंतःकरणवृत्तिहै वह सबसे उत्तमहै ॥ ३१ ॥

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ॥
स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ ३२ ॥

उच्छिन्नेति ॥ उच्छिन्ना नष्टाः सर्वे संकल्पा मनःपरिणामा यस्मिन् स तथा निर्गतः शेषो येभ्यस्तानि निःशेषाण्यशेषाणि चेष्टितानि यस्मिन् स तथा स्वेनैवावगंतुं बोद्धुं शक्यः स्वावगम्यः वाचामगोचरो विषयः कोऽपि विलक्षणो लयः जायते योगिनां प्रादुर्भवति ॥ ३२ ॥

भाषार्थ–जिसमें मनके परिणाम रूप संपूर्ण संकल्प नष्ट होगये हों और जिसमें संपूर्ण चेष्टित न रहे हों अर्थात् कर चरण आदिका व्यापार निवृत्त हो और जो अपने आपही जानने योग्य हो अर्थात् जिसको अन्य पुरुष न जानसके और जो वाणीकाभी अगोचर हो अर्थात् वाणीभी जिसको न कहसके ऐसा विलक्षण लय योगीजनोंको प्रगट (उत्पन्न) होताहै ॥ ३२ ॥

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेंद्रियसनातनी ॥
सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥

यत्र दृष्टिरिति ॥ यत्र यस्मिन्विषये ब्रह्मणि दृष्टिरंतःकरणवृत्तिस्तत्रैव लयो भवति । भूतानि पृथिव्यादीनि इंद्रियाणि श्रोत्रादीनि सनातनानि शाश्वतानि यस्यां सा सत्कार्यवादेऽविद्यायां कार्यजातस्य सत्त्वात् । जीवभूतानां प्राणिनां शक्तिर्विद्या इमे द्वे अलक्ष्ये ब्रह्मणि लयं गते योगिनामिति शेषः ॥ ३३ ॥

भाषार्थ–जिस ब्रह्मरूप विषयमें अन्तःकरणकी वृत्ति होतीहै उसीमें मन लय होताहै और पृथ्वी आदि पंच महाभूत और श्रोत्र आदि इन्द्रिय ये जिसमें न हों वह अविद्या, क्योंकि सत्कार्यवाद मतमें अविद्यामें सम्पूर्ण कार्यका समूह रहता है. सत्कार्यवाद यहहै कि, घट आदिकार्य सत्रूप है-और प्राणियोंकी शक्तिरूप विद्या, ये अविद्या और विद्यारूप दोनों अलक्ष्य ब्रह्ममेंही योगियोंके लय हो जातेहैं ॥ ३३ ॥

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ॥
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४ ॥

लय इति ॥ लय इति प्राहुर्वदंति बहवः । लयस्य लक्षणं लयस्वरूपं

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कीदृशमिति प्रश्नपूर्वकं लयस्वरूपमाह-अपुनरिति । अपुनर्वासनोत्थानात्पुनर्वासनास्थानाभावाद्विषयविस्मृतिर्विषयाणां शब्दादीनां ध्येयाकारस्य विषयस्य वा विस्मृतिर्लयो लयशब्दार्थ इत्यर्थः ॥ ३४ ॥

भाषार्थ--बहुतसे मनुष्य लय ऐसा कहते हैं परन्तु लयका लक्षण (स्वरूप) क्या है ऐसा कोई पूछे तो शब्द आदि सम्पूर्ण विषयोंकी वा ध्यान करनेयोग्य विषयकी जो विस्मृति उसको लय कहते हैं क्योंकि उस मनमें फिर वासना नहीं उठती है वा वह मन फिर वासनाओंका स्थान नहीं रहता है ॥ ३४ ॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ॥
एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ३५ ॥

वेदेति ॥ वेदाश्चत्वारः शास्त्राणि षट् पुराणान्यष्टादश सामान्या गणिका इव वेश्या इव । बहुपुरुषगम्यत्वात् । एका शांभवी मुद्रैव कुलवधूरिव कुलस्त्रीव गुप्ता । पुरुषविशेषगम्यत्वात् ॥ ३५ ॥

भाषार्थ--चारों वेद और छहोंशास्त्र और अष्टादश १८ पुराण ये सब सामान्य गणिका (वेश्या) के समान हैं क्योंकि ये अनेक पुरुषोंके जानने योग्य हैं-और एक पूर्वोक्त शांभवीमुद्राही कुलवधूके समान गुप्त है क्योंकि उसको कोई बिरला मनुष्यही जानसकताहै ३५

अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ॥
एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६ ॥

चित्तलयाय प्राणलयसाधनीभूतां मुद्रां विवक्षुस्तत्र शांभवीं मुद्रामाह-अंतर्लक्ष्यमिति ॥ अंतः आधारादिब्रह्मरंध्रांतेषु चक्रेषु मध्ये स्वाभिमते चक्रे लक्ष्यमंतःकरणवृत्तिः । बहिर्देहाद्बहिःप्रदेशे दृष्टिः चक्षुःसंबंधः कीदृशी दृष्टिः निमेषोन्मेषवर्जिता निमेषः पक्ष्मसंयोगः उन्मेषः पक्ष्मसंयोगविश्लेषः ताभ्यां वर्जिता रहिता चित्तस्य ध्येयाकारावेशे निमेषोन्मेषवर्जिता दृष्टिर्भवति । सोक्तैषा मुद्रा शांभवी शंभोरियं शांभवी शिवप्रिया शिवाविर्भावजनिका वा भवति । कीदृशी वेदशास्त्रेषु गोपिता वेदेषु ऋगादिषु शास्त्रेषु सांख्यपातंजलादिषु गोपिता रक्षिता ॥ ३६ ॥

भाषार्थ--चित्तके लयार्थ प्राणलयका साधन जो शांभवीमुद्रा उसके कथनके अभिलाषी आचार्य--प्रथम शांभवीमुद्राका वर्णन करतेहैं कि, भीतरके जो आधार आदि चक्र हैं उनके मध्यमें अपनेको अभीष्ट जो चक्रहो उसमें लक्ष्य (अंतःकरणकी वृत्ति) हो और बाहिरके विषयोंमें जो दृष्टि हो वह निमेष और उन्मेषसे वर्जित हो अर्थात्

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पक्ष्म (पलक) के संयोग और वियोगसे हीन हो, क्योंकि चित्तमें ध्यान करनेके योग्य जो वस्तु उसके आकारके आवेश होनेसे निमेष उन्मेष रहित प्रकाशितही नेत्र बने रहतेहों–वेद और शास्त्रोंमें गुप्त यह मुद्रा अर्थात् ऋग्वेद आदि वेद और सांख्य पातंजल आदिशास्त्रोंमें भी छिपीहुई यह मुद्रा शांभवी कहातीहै कि, इससे शंभुका आविर्भाव (प्रकटता) होताहै वा यह मुद्रा शंभु भगवान्ने कहीहै ॥ ३६ ॥

अंतर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते
दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ॥
मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः
शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत्तत्त्वं परं शांभवम् ॥३७॥

शांभवीं मुद्रामभिनीय दर्शयति–अंतर्लक्ष्यमिति ॥ यदा यस्यामवस्थायामंतः अनाहतपद्मादौ यल्लक्ष्यं सगुणेश्वरमूर्त्यादिकं तत्त्वमस्यादिवाक्यलक्ष्यं जीवेश्वराभिन्नमहं ब्रह्मास्मीति वाक्यार्थभूतं ब्रह्म वा तस्मिन्विलीनौ विशेषेण लीनौ चित्तपवनौ मनोमारुतौ यस्य स तथा योगी वर्तते निश्चलतारया निश्चला स्थिरा तारा कनीनिका यस्य तादृश्या दृष्ट्या बहिर्देहाद्बहिःप्रदेशे पश्यन्नपि चक्षुःसंबंधं कुर्वन्नपि अपश्यन् बाह्यविषयग्रहणमकुर्वन् वर्तते आस्ते । खल्विति वाक्यालंकारे । इयमुक्ता शांभवी मुद्रा शांभवीनामिका मुद्रयति क्लेशानिति मुद्रा गुरोर्देशिकस्य प्रसादात्प्रीतिपूर्वकादनुग्रहाल्लब्धा प्राप्ता चेत्तदिदमिति वक्तुमशक्यं शांभवं शांभवीमुद्रायां भासमानं पदं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदमात्मस्वरूपं शून्याशून्यविलक्षणं ध्येयाकारवृत्तेः सद्भावाच्छून्यविलक्षणं तस्या अपि भानाभावादशून्यविलक्षणं तत्त्वं वास्तविकं वस्तु स्फुरति प्रतीयते । तथाचोक्तम्–'अन्तर्लक्ष्यमनन्यधीरविरतं पश्यन्मुदा संयमी दृष्ट्युन्मेषनिमेषवर्जितमियं मुद्रा भवेच्छांभवी ॥ गुप्तेयं गिरिशेन तंत्रविदुषा तंत्रेषु तत्त्वार्थिनामेषा स्याद्यमिनां मनोलयकरी मुक्तिप्रदा दुर्लभा ॥ १ ॥ ऊर्ध्वदृष्टिरधोदृष्टिरूर्ध्ववेधो ह्यधःशिराः । राधायंत्रविधानेन जीवन्मुक्तो भवेत्क्षितौ । २ । ॥ ३७ ॥'

भाषार्थ–अत्र शांभवीमुद्राके स्वरूपको घटाकर दिखातेहैं कि, जिस कालमें योगी इसप्रकार वर्तै अर्थात् स्थित रहै कि. भीतर अनाहत (निश्चल) पद्म आदिमें जो सगुण मूर्ति आदि लक्ष्य है वा तत्त्वमसि आदि 'महावाक्योंसे लक्ष्य जो जीव ईश्वरके अभेदरूप मैं ब्रह्म हूँ इस वाक्यका अर्थरूप ब्रह्म है उसमेंही विशेषकर जिसके चित्त

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

और पवन (प्राण) ये दोनों लीनहों और निश्चल हैं तारे जिसमें ऐसी दृष्टि (नेत्र) से देहसे बाहिरके देशमें देखताहुआभी अद्रष्टाके समान हो अर्थात् बाहिरके विषयको न जानताहुआ अधोदृष्टि रहताहै--यह पूर्वोक्त शांभवी नामकी मुद्रा है और जो क्लेशोंको छिपाले उसे मुद्रा कहते हैं--यदि यह मुद्रा गुरुके प्रसादसे प्राप्त होजाय तो वह शांभव शंभुभगवान्का तत्त्व जिसको इसप्रकार नहीं बता सकते कि, यहहै शांभवीमुद्रामें भासमान वह योगियोंको प्राप्त होनेयोग्य आत्मारूप तत्त्व अर्थात् ध्येयाकार वृत्तिके होनेसे शून्यसे विलक्षण और अंतमें ध्येयाकार वृत्तिकेभी अभावसे अशून्यसे विलक्षण वास्तविक वस्तु योगीजनोंके मनमें स्फुरती है अर्थात् प्रतीत होती है--सोई कहा है कि अनन्यबुद्धि होकर अर्थात् अन्यविषयमें बुद्धिको न लगाकर भीतरके लक्ष्य (ब्रह्म) को दृष्टिके उन्मेष निमेषसे वर्जित नेत्रोंसे निरंतर आनंदसे देखताहुआ संयमी (योगी) होयतो यह शांभवी मुद्रा होती है और तंत्रके ज्ञाता गिरीश (शिव) ने यह गुप्त रक्खी है और यह दुर्लभमुद्रा तत्त्वके अभिलाषी योगीजनोंके मनको लय करती है और मुक्तिको भलीप्रकार देती है और ऊर्ध्व और अधोदृष्टि होकर और ऊर्ध्ववेध और अधः--शिर होकर स्थित योगी इस राधायंत्रके विधानसे भूमिमें रहताहुआभी जीवन्मुक्त होताहै--भावार्थ यह है कि, भीतरके लक्ष्यमें लयहुये हैं चित्त पवन जिसके और निश्चल हैं तारा जिसके ऐसी दृष्टिसे बाहिरके विषयको देखताहुआभी न देखनेके समान हो ऐसे योगीकी यह शांभवीमुद्रा होती है यदि यह गुरुके प्रसादसे प्राप्त हो जाय तो योगीको शून्य अशून्यसे विलक्षण जो शंभुका पदरूप परम तत्त्व है वह प्रतीत होताहै ॥ ३७ ॥

श्रीशांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ॥
भवेच्चित्तलयानंदः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥ ३८ ॥

श्रीशांभव्या इति ॥ श्रीशांभव्याः श्रीमत्याः शांभवीमुद्रायाः खेचरीमुद्रायाश्चावस्थाधामभेदतः अवस्थाऽवस्थितिर्धाम स्थानं तयोर्भेदाच्छांभव्यां बहिर्दृष्ट्या बहिःस्थितिः खेचर्यां भ्रूमध्यदृष्ट्याऽवस्थितिः। शांभव्यां हृदयभावनादेशः खेचर्यां भ्रूमध्य एव देशः। तयोर्भेदाभ्यां शून्ये देशकालवस्तुपरिच्छेदशून्ये सजातीयविजातीयस्वगतभेदशून्ये या चित्सुखरूपिणि चिदानंदस्वरूपिण्यात्मनि चित्तलयानंदो भवेत्स्यात्। श्रीशांभवीखेचर्योरवस्थाधामरूपसाधनांशे भेदः, नतु चित्तलयानंदरूपफलांश इति भावः॥ ३८॥

भाषार्थ--इस पूर्वोक्त श्रीमती शांभवीमुद्राके और खेचरीमुद्राके द्वारा अवस्था और धाम (स्थान) के भेदसे अर्थात् शांभवीमुद्रामें बाहिर दृष्टिसे बहिःस्थिति और खेचरी-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मुद्रामें भ्रुकुटीके मध्यमें दृष्टिसे स्थिति होती है और शांभवीमें हृदय भावनाका देश है और खेचरीमें भ्रुकुटीका मध्यही देश है इन दोनों भेदोंसे देश काल वस्तुके परिच्छेदसे और सजातीय विजातीय स्वगतरूप भेदसे शून्य(रहित)चिदानंद स्वरूप आत्मामें चित्तके लयका आनंद होता है अर्थात् दोनों शांभवी खेचरीमुद्राओंका अवस्था और धामरूप साधन अंशमें तो भेद है और चित्तलयके आनंदरूप फलके अंशमें भेद नहीं है ॥३८॥

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ ॥
पूर्वयोगं मनो युंजन्नुन्मनीकारकः क्षणात् ॥ ३९ ॥

उन्मनीमुद्रामाह—तारे इति ॥ तारे नेत्रयोः कनीनिके ज्योतिषी तारयोर्नासाग्रे योजनात्प्रकाशमाने तेजसि संयोज्य संयुक्ते कृत्वा भ्रुवौ किंचित्स्वल्पमुन्नयेदूर्ध्वं नयेत् । पूर्वः पूर्वोक्तोऽतर्लक्ष्यवहिर्दृष्टिरित्याकारको योगो युक्तिर्यस्मिन् तत्तादृशं मनोऽन्तःकरणं युंजन् युक्तं कुर्वन् योगी क्षणान्मुहूर्तादुन्मनीकारण उन्मन्यवस्थाकारको भवति ॥ ३९ ॥

भाषार्थ—अब उन्मनीमुद्राका वर्णन करते हैं कि, नेत्रोंकी कनीनिकारूप तारोंको ज्योतिमें अर्थात् तारोंको नासिकाके अग्रभागमें संयोग करनेसे प्रकाशमान जो तेज उसमें संयुक्त करके भ्रुकुटियोंको किंचित् (कुछेक) ऊपरको करदे और पूर्वोक्त जो अंतःलक्ष्य बहिःदृष्टि (भीतर लक्ष्य बाहिर दृष्टि) रूप योग है जिसमें ऐसा अंतः—करण (मन) उसको युक्त करता हुआ योगी क्षणमात्रमें उन्मनी अवस्थाका कारक होताहै अर्थात् पूर्वोक्त अवस्थासे स्थित योगीकी उन्मनीमुद्रा होती है ॥ ३९ ॥

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुलैः ॥
केचित्तर्केण मुह्यंति नैव जानंति तारकम् ॥ ४० ॥

उन्मनीमंतराऽन्यस्तरणोपायो नास्तीत्याह—केचिदिति ॥ केचिच्छास्त्रतंत्रादिविदः आगच्छंति बुद्धिमारोहंत्यर्था एभ्य इत्यागमाः शास्त्रतंत्रादयस्तेषां जालैर्जालवद्बंधनसाधनैस्तदुक्तैः फलैर्मुह्यंति मोहं प्राप्नुवंति ।तत्रासक्ता बध्यंत इति भावः । केचिद्वैदिका निगमसंकुलैर्निगमानां निगमोक्तानां संकुलैः फलबाहुल्यैर्मुह्यंति । केचिद्वैशेषिकादयस्तर्केण स्वकल्पितयुक्तिविशेषेण मुह्यंति । तारयतीति तारकस्तं तारकं तरणोपायं नैव जानंति । उक्तोन्मन्येव तरणोपायस्तं न जानंतीत्यर्थः ॥ ४० ॥

भाषार्थ—अब इसका वर्णन करते हैं कि, उन्मनीके विना अन्य तरनेका उपाय नहीं है कि, कोई शास्त्र और तन्त्र आदिके ज्ञाता आगमनके जालसे अर्थात् जिससे

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

[stamp]

बुद्धिमें पदार्थ आजाय उन्हें आगम कहते हैं वे शास्त्र और तंत्ररूपोंके समूहसे मोहको प्राप्त होजाते हैं अर्थात् जालके समान बंधनके कर्ता जो, शास्त्रतंत्रमें कहेहुये फल उनमेंही मोहित रहते हैं उनमें आसक्त हुये बँध जाते हैं--और कोई निगम (वेद) में कहे जो फलोंके समुदाय उससेही मोहित रहते हैं--और कोई वैशेषिक आदि अपनी कल्पना कियेहुये जो युक्तिरूप विशेषतर्क उनसेही मोहित रहते हैं--परन्तु तारकको नहीं जानते हैं अर्थात् संसारसमुद्रके तरनेका उपाय जो पूर्वोक्त उन्मनी उसको नहीं जानते हैं--भावार्थ यह है कि, कोई शास्त्र और तंत्रके जालसे कोई वेदोक्त फलोंसे-कोई तर्कसे--मोहित रहते हैं परंतु उन्मनीरूप तारकको नहीं जानते हैं ॥ ४० ॥

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-
श्चंद्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निष्पंदभावेन यः ॥
ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥

अर्धोन्मीलितेति ॥ अर्धम् उन्मीलिते अर्धोन्मीलिते अर्धोन्मीलिते लोचने येन स अर्धोन्मीलितलोचनः अर्धोद्घाटितलोचन इत्यर्थः । स्थिरं निश्चलं मनो यस्य स स्थिरमना नासाया नासिकाया अग्रेऽग्रभागे नासिकायां द्वादशांगुलपर्यंते वा दत्ते प्रहिते ईक्षणे येन स नासाग्रदत्तेक्षणः । तथाह वसिष्ठः-'द्वादशांगुलपर्यंते नासाग्रे विमलेऽम्बरे । संविद्दृशोः प्रशाम्यंत्योः प्राणस्पंदो निरुध्यते ॥' इति । निस्पंदस्य निश्चलस्य भावो निस्पंदभावः कायेंद्रियमनसां निश्चलत्वं तेन चंद्रार्कौ चंद्रसूर्यावपि लीनतां लीनस्य भावो लीनता लयस्तमुपनयन्प्रापयन्कायेंद्रियमनसां निश्चलत्वेन प्राणसंचारमपि स्तंभयन्नित्यर्थः । तदुक्तं प्राक्-'मनो यत्र विलीयेत' इत्यादिपूर्वोक्तविशेषणसंपन्नो योगी ज्योतीरूपं ज्योतिरिवाखिलप्रकाशकं रूपं यस्य स तथा तमशेषबीजमाकाशाद्युत्पत्तिद्वारा सर्वकारणमखिलं पूर्णं देदीप्यमानमतिशयेन दीप्यत इति देदीप्यमानं तत्तथा स्वप्रकाशकं परं कायेंद्रियमनसां साक्षिणं तत्त्वमनारोपितं वास्तविकमित्यर्थः । तदिदमिति वक्तुमशक्यं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं परमं सर्वोत्कृष्टं वस्तु आत्मस्वरूपमेति प्राप्नोति । उन्मन्यवस्थायां स्वस्वरूपावस्थितो योगी भवतीत्यर्थः । अत्राधिकं किं वाच्यम् । अपरं वस्तु प्राप्नोतीत्यत्र किं वक्तव्यमित्यर्थः ॥ ४१ ॥

भाषार्थ-आधे उन्मीलित किये (खोले) हैं नेत्र जिसने और निश्चल है मन

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जिसका और नासिकाके बारह अंगुलपर्यंत अग्रभागमें लगाये हैं नेत्र जिसने--सोई वसिष्ठने कहाहै कि, द्वादश अंगुल पर्यंत निर्मल जो नासिकाके अग्रभागमें आकाश उसमें यदि ज्ञान, दृष्टि दोनों भलीप्रकार शांत होजायँ तो प्राणोंका स्पंद (गति) रुक जाती है--ऐसा योगी और देह इंद्रिय मन इनके निस्पंदभाव (निश्चलता) से चंद्रमा और सूर्यकी भी लीनताको करताहुआ अर्थात् देह, मन, इंद्रियोंकी निश्चलतासे प्राणके संचारको भी रोकताहुआ सोई कहभी आये हैं कि, जहां मनभी विलय हो जाता है--इसपूर्वोक्त प्रकारका योगाभ्यासी ज्योतिके समान सबका प्रकाशक--और आकाश आदिकी उत्पत्तिके द्वारा सबका कारण और अखिल (पूर्ण) रूप और अत्यंत प्रकाशमान और देह इंद्रिय मन इनका साक्षीरूप पर-और वास्तविक तत्त्वरूप--जो वह पद है जिसको यह नहीं कह सकते कि,--वह यह है--और योगीजन जिसमें जायँ उसे पद कहते हैं--उस परम (सबसे उत्तम) आत्मस्वरूपको प्राप्त होताहै अर्थात् उन्मनी अवस्थामें योगी अपने स्वरूपमें स्थित होताहै--इसमें अधिक और क्या कहने योग्य है अन्यवस्तुओंकी तो अवश्यही प्राप्ति होती है--भावार्थ यह है कि, जिसके आधे नेत्र खुले हों मन स्थिरहो नासिकाके अग्रभागमें दृष्टि हो और जिसने देह आदिकी निश्चलतासे प्राणकोभी लीन करालियाहो ऐसा योगी, ज्योतिस्वरूप सबके कारण, पूर्ण देदीप्यमान साक्षीरूप जो तत्त्व उस परमपदको प्राप्त होताहै इसमें अधिक क्या कहने योग्यहै ॥ ४१ ॥

दिवा न पूजयेल्लिंगं रात्रौ चैव न पूजयेत् ॥
सर्वदा पूजयेल्लिंगं दिवारात्रिनिरोधतः ॥ ४२ ॥

उन्मनीभावनायाः कालनियमभावमाह–दिवा नेति ॥ दिवा सूर्यसंचारे लिंगं सर्वकारणमात्मानम् । 'एतस्मादात्मान आकाशः संभूतः' इत्यादि श्रुतेः । न पूजयेत् न भावयेत् । ध्यानमेवात्मपूजनम् । तदुक्तं वासिष्ठे–'ध्यानोपहार एवात्मा ध्यानमस्य महार्चनम् । विना तेनेतरेणायमात्मा लभ्यत एव नो' इति । रात्रौ चंद्रसंचारे च नैव पूजयेन्नैव भावयेत् । चंद्रसूर्यसंचारे चित्तस्थैर्याभावात् । 'चले वाते चलं चित्तम्' इत्युक्तत्वात् । दिवारात्रिनिरोधतः सूर्यचंद्रौ निरुध्य । ल्यब्लोपे पंचमी तस्यास्तसिल् । सर्वदा सर्वस्मिन् काले लिंगमात्मानं पूजयेद्भावयेत् । सूर्यचंद्रयोर्निरोधे कृते सुषुम्नांतर्गते प्राणे मनःस्थैर्यात् । तदुक्तम्–'सुषुम्नांतर्गते वायौ मनःस्थैर्यं प्रजायते' इति ॥ ४२ ॥

भाषार्थ–अब उन्मनीभावनामें कालके नियमका अभाव वर्णन करते हैं कि दिनमें

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थात् सूर्यके संचारमें लिंगका पूजन न करै अर्थात् सबके कारण लिंगरूप आत्माका ध्यान करै सोई कहा है कि, इस आत्मासे आकाश उत्पन्न हुआ और यहां ध्यानहीं पूजनशब्दसे लेना पुष्प आदिसे पूजन नहीं सोई वासिष्ठमें वसिष्ठजीने कहाहै कि, आत्माका उपहार (भेंट) ध्यानही है और ध्यानही इसका अर्चन (पूजा) है उसके विना यह आत्मा प्राप्त नहीं होता है और रात्रिमें अर्थात् चंद्रमाके वारमेंभी लिंगरूप आत्माका पूजन न करै क्योंकि, चंद्र और सूर्यके वारमें चित्तकी स्थिरता नहीं रहती है कहभी आये हैं कि प्राणवायुके चलायमान होनेसे चित्तभी चलायमान होजाताहै और दिवा और रात्रिके निरोधको करके सवकालमें लिंगका पूजन करै क्योंकि सूर्य और चंद्रका निरोध होनेपर प्राण सुषुम्नाके अंतर्गत होजाताहै और उससे मनकी स्थिरता होजाती है उससमय लिंगरूप आत्माका ध्यान करै सोई कहा है कि, सुषुम्नाके अंतर्गत सूर्यके होनेपर मनकी स्थिरता होजाती है-भावार्थ यहहै कि, सूर्य और चंद्रमाके संचारमें आत्माका ध्यान करै और सूर्य और चंद्र संचारको रोककर सवकालमें आत्माका ध्यान करै ॥ ४२ ॥

सव्यदक्षिणनाडिस्थो मध्ये चरति मारुतः ॥
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥

खेचरीमाह-सव्येति ॥ सव्यदक्षिणनाडिस्थो वामतदितरनाडिस्थो मरुतो वायुर्यत्र मध्ये चरति यस्मिन्मध्यप्रदेशे गच्छति तस्मिन्स्थाने तस्मिन्प्रदेशे खेचरी मुद्रा तिष्ठते स्थिरा भवति । 'प्रकाशनस्थेयाख्ययोश्च' इत्यात्मनेपदम् । न संशयः उक्तेऽर्थे संदेहो नास्तीत्यर्थः ॥ ४३ ॥

भावार्थ-अब खेचरीमुद्राका वर्णन करते हैं कि, इडा पिंगला नामकी जो सव्य दक्षिण नाडी हैं उनमें स्थित प्राणवायु जिस मध्य प्रदेशमें गमन करताहै उसी स्थानमें खेचरीमुद्रा स्थिर होजाती है इसमें संशय नहीं है ॥ ४३ ॥

इडापिंगलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ॥
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनःपुनः ॥ ४४ ॥

इडापिंगलयोरिति ॥ इडापिंगलयोः सव्यदक्षिणनाड्योर्मध्ये यच्छून्यं खम् । कर्तृ । अनिलं प्राणवायुं यत्र ग्रसेत् । शून्ये प्राणस्य स्थिरीभाव एव ग्रासः । तत्र तस्मिञ्छून्ये खेचरी मुद्रा तिष्ठते । पुनः पुन सत्यमिति योजना ॥ ४४ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भाषार्थ–इडा पिंगला जो सव्य दक्षिण नाडी हैं उनके मध्यमें जो शून्य (आकाश) है वह शून्य जिसमें प्राणवायुको ग्रसले और शून्यमें प्राणकी जो स्थिरता उसकोही ग्रास कहते हैं उसशून्यमें खेचरीमुद्रा स्थिर होती है यह बात वारंवार सत्य है ॥ ४४ ॥

सूर्याचंद्रमसोर्मध्ये निरालंबांतरं पुनः ॥
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥४५ ॥

सूर्याचंद्रमसोरिति ॥ सूर्याचंद्रमसोरिडापिंगलयोर्मध्ये निरालंबं यदंतर-मवकाशस्तत्र । पुनः पादपूरणे। व्योम्नां खानां चक्रे समुदाये। भ्रूमध्ये सर्व-खानां समन्वयात् । तदुक्तम्--'पंचस्रोतःसमन्विते' इति । या संस्थिता सा मुद्रा खेचरीनाम ॥ ४५ ॥

भाषार्थ--सूर्य और चंद्रमा अर्थात् इडा और पिंगलाके मध्यमें जो निरालंब अंतर (अवकाश) है उस आकाशोंके समुदायरूप चक्रमें क्योंकि, भ्रुकुटीके मध्यमें सब आकाशोंका समन्वय (मेल) है सोई कहाहै कि, पांच स्रोतोंसे युक्त भ्रूका मध्य है उस उक्त अवकाशमें जो भलीप्रकार स्थित हो वह खेचरी नामकी मुद्रा होती है ॥ ४५ ॥

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ॥
पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥ ४६ ॥

सोमादिति ॥ सोमाच्चंद्राद्यत्र यस्यां खेचर्यां धाराऽमृतधारा उदितोद्भूता सा खेचरी साक्षाच्छिववल्लभा शिवस्य प्रियेति पूर्वेणान्वयः।अतुलां निर्मलां निरुपमां दिव्यां सर्वनाड्युत्तमां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे पूरयेत् जिह्व-येति शेषः ॥ ४६ ॥

भाषार्थ--जिस खेचरीमुद्रामें चंद्रमासे अमृतकी धारा उत्पन्न होती है वह खेचरी-मुद्रा साक्षात् शिवजीको वल्लभ (प्यारी) है और अतुल अर्थात् जिसकी उपमा न हो और दिव्यरूप अर्थात् सब नाडियोंमें उत्तम जो सुषुम्ना है उसको पश्चिम मुखके विषे जिह्वासे पूर्ण करै ॥ ४६ ॥

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ॥
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते ॥ ४७ ॥

पुरस्ताच्चैवेति ॥पुरस्ताच्चैव पूर्वतोऽपि पूर्येत । सुषुम्नां प्राणेनेति शेषः । यदि तर्हि निश्चिताऽसंदिग्धा खेचरी खेचर्याख्या मुद्रा भवेदिति। यदि तु पुरस्तात्प्राणेन न पूर्येत जिह्वामात्रेण पश्चिमतः पूर्येत तर्हि मूढाव-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

स्थाजनिका। न निश्चिता खेचरी स्यादिति भावः। खेचरीमुद्राप्यभ्यस्ता सती उन्मनी संप्रजायते चित्तस्य ध्येयाकारावेशात्तुर्यावस्था भवतीत्यर्थः ४७

भाषार्थ-और पूर्वमुखके विषेभी पूर्ण करै अर्थात् सुषुम्नाको प्राणसे पूर्ण करै तो निश्चयसे अर्थात् निःसंदेह खेचरी नामकी मुद्रा होती है और यदि पूर्वमुखमें प्राणसे पूर्ण न करै और पश्चिम मुखमें केवल जिह्वासेही पूर्ण करदे तो खेचरीमुद्रा मूढ अवस्थाको पैदा करती है इससे वह निश्चित नहीं है और अभ्यास कीहुई खेचरीमुद्राभी उन्मनी होजाती है अर्थात् चित्तके ध्येयाकार होनेसे तुर्यावस्था होजाती है॥ ४७॥

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते॥
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते॥ ४८॥

भ्रुवोरिति॥ भ्रुवोर्मध्ये भ्रुवोरंतराले शिवस्थानं शिवस्येश्वरस्य स्थानं शिवस्य सुखरूपस्यात्मनोऽवस्थानमिति शेषः। तत्र तस्मिन् शिवे मनो लीयते शिवाकारवृत्तिप्रवाहवद्भवति तच्चित्तलयरूपं तुर्यं पदं जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिभ्यश्चतुर्थाख्यं ज्ञातव्यम्। तत्र तस्मिन् पदे, कालो मृत्युर्न विद्यते। यद्वा सूर्यचंद्रयोर्निरोधादायुःक्षयकारकः कालः समयो न विद्यत इत्यर्थः॥ तदुक्तम्। 'भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य' इति॥ ४८॥

भाषार्थ-दोनों भ्रुकुटियोंके मध्यमें शिवरूप ईश्वरका वा सुखरूप आत्माका स्थान है उस शिव वा आत्मामें मन लीन होताहै अर्थात् मनकी वृत्तिका प्रवाह शिवाकार होजाताहै और वह चित्तका लय तुर्यपद अर्थात् जाग्रत् स्वप्न सुषुप्तिसे चौथा पद जानना और उस पदमें काल (मृत्यु) नहीं है अथवा सूर्य और चंद्रके निरोधसे अवस्थाके क्षयका कारक समय नहीं है सोई कह आये हैं कि, सुषुम्ना कालके भोगनेवाली है॥४८॥

अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः॥
संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन॥ ४९॥

अभ्यसेदिति॥ तावत्खेचरीं मुद्रामभ्यसेत्। यावद्योगनिद्रितः। योगः सर्ववृत्तिनिरोधः सैव निद्रा योगनिद्राऽस्य संजाता इति योगनिद्रितः तादृशः स्यात्। संप्राप्ता योगनिद्रा येन स संप्राप्तयोगनिद्रस्तस्य कदाचन कस्मिंश्चिदपि समये कालो मृत्युर्नास्ति॥ ४९॥

भाषार्थ-योगी जबतक योगनिद्रित हो अर्थात् संपूर्ण वृत्तियोंका निरोधरूप जो योग वह निद्रारूप जिसको हो वह योगनिद्रित कहाताहै तबतक खेचरीमुद्राका

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अभ्यास करै और जिस योगीको योगनिद्रा भलीप्रकार प्राप्त होगई हो उसकी किसी कालमें भी मृत्यु नहीं होती ॥ ४९ ॥

निरालंबं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ॥
स बाह्याभ्यंतरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५० ॥

निरालंबमिति ॥ यो निरालंबमालंबशून्यं मनः कृत्वा किंचिदपि न चिंतयेत् खेचरीमुद्रायां जायमानायां ब्रह्माकारामपि वृत्तिं परवैराग्येण परित्यजेदित्यर्थः । स योगी बाह्याभ्यंतरे बाह्ये बहिर्भवे आभ्यंतरेऽभ्यंतर्भवे च व्योम्न्याकाशे घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् । निश्चितमेतत् । यथाकाशे घटो बहिरंतश्चाकाशपूर्णो भवति तथा खेचर्यामालंबनपरित्यागेन योगी ब्रह्मणा पूर्णस्तिष्ठतीत्यर्थः ॥ ५० ॥

भाषार्थ--जो योगी निरालंब (निराश्रय) मनको करके किंचित् भी चिंता नहीं करताहै अर्थात् खेचरीमुद्राके सिद्ध होनेपर ब्रह्माकार वृत्तिकाभी परमवैराग्यसे त्याग करता है वह योगी बाहिर और भीतरके आकाशमें घटके समान निश्चयकर टिकताहै अर्थात् जैसे घट आकाशके विषय बाहिर और भीतर आकाशसे पूर्ण होताहै तिसीप्रकार खेचरी-मुद्राके होनेपर आलंबनके परित्यागसे योगीभी ब्रह्मसे पूर्ण टिकताहै ॥ ५० ॥

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः ॥
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

बाह्येति ॥ बाह्यो देहाद्बहिर्भवो वायुर्यथा लीनो भवति खेचर्याम् । तस्यांतःप्रवृत्त्यभावात् । तथा मध्यो देहमध्यवर्ती वायुर्लीनो भवति तस्य बहिःप्रवृत्त्यभावात् । न संशयः । अस्मिन्नर्थे संदेहो नास्तीत्यर्थः । स्थीयते स्थिरीभूयतेऽस्मिन्निति स्थानं स्वस्य प्राणस्य स्थानं स्थैर्याधिष्ठानं ब्रह्मरंध्रं तत्र मनसा चित्तेन सह पवनः प्राणः स्थिरतां निश्चलतामेति प्राप्नोति ५१ ॥

भाषार्थ--खेचरीमुद्राके विषय देहसे बाहिरका पवन जिसप्रकार लीन होताहै, क्योंकि, उसकी भीतर प्रवृत्ति नहीं होती, तिसीप्रकार देहके मध्यका वायुभी लीन होजाताहै क्योंकि, उसकी बाहिर प्रवृत्ति नहीं होती इसमें संशय नहीं है किंतु मनसहित पवन प्राणकी स्थिरताका स्थान जो ब्रह्मरंध्र है उसमें निश्चलताको प्राप्त होजाताहै ॥ ५१ ॥

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ॥
अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

एवमिति ॥ एवमुक्तप्रकारेण वायुमार्गे प्राणमार्गे सुषुम्नायामित्यर्थः । दिवानिशं रात्रिंदिवमभ्यस्यमानस्याभ्यासं कुर्वतो योगिनोऽभ्यासाद्यत्र यस्मिन्नाधारे वायुः प्राणो जीर्यते क्षीयते लीयत इत्यर्थः । तत्रैव वायोर्लयाधिष्ठाने मनश्चित्तं लीयते जीर्यत इत्यर्थः ॥ ९२ ॥

भाषार्थ--इसपूर्वोक्त प्रकारसे प्राणरूप वायुका मार्ग जो सुषुम्ना उसमें रात्रिदिन अभ्यास करतेहुए योगीके अभ्याससे जिस आधारमें प्राणवायु जीर्ण होजाताहै अर्थात् क्षय होजाताहै उसीवायुके लयाधिष्ठान (स्थान) में मनभी लीन होजाताहै ॥ ९२ ॥

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ॥
सिद्ध्यत्येव महाकायो महाबलपराक्रमः ॥ ५३ ॥

इति खेचरी ।

अमृतैरिति ॥ अमृतैः सुषिरनिर्गतैः पादतलं च मस्तकं च पादतलमस्तकम् । 'द्वंद्वश्च प्राणितूर्यसेनांगानाम्' इत्येकवद्भावः । पादतलमस्तकमभिव्याप्येत्यापादतलमस्तकं देहमाप्लावयेदाप्लावितं कुर्यात् । महानुत्कृष्टः कायो यस्य स महाकायः महांतौ बलपराक्रमौ यस्येत्येतादृशो योगी सिद्ध्यत्येव । अमृतप्लावनेन सिद्धो भवत्येव ॥ ९३ ॥

भाषार्थ--योगी पादतल और मस्तक पर्यंत देहको सुषिर (चन्द्रमा) से निकसे जो अमृत उनसे सेचन करै तो उत्तम है काया जिसकी और अधिक बल पराक्रम जिसके ऐसा योगी पूर्वोक्त अमृतके स्नानसे शुद्ध होजाताहै ॥ ९३ ॥

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ॥
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

शक्तिमध्य इति ॥ शक्तिः कुण्डलिनी तस्या मध्ये मनः कृत्वा तस्यां मनो धृत्वा तदाकारं मनः कृत्वेत्यर्थः । शक्तिं मानसमध्यगां कृत्वा । शक्तिध्यानावेशाच्छक्तिं मनस्येकीकृत्य तेन कुण्डलीं बोधयित्वेति यावत् । 'प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह' इति गोरक्षोक्तेः मनसांतःकरणेन मन आलोक्य बुद्धिं मनसाऽवलोकनेन स्थिरीकृत्वेत्यर्थः । परमं पदं सर्वोत्कृष्टं स्वरूपं धारयेद्धारणाविषयं कुर्यादित्यर्थः ॥ ५४ ॥

भाषार्थ--शक्ति (कुण्डलिनी) के मध्यमें मनको धरकर अर्थात् कुंडलीके आकारका मनको करके और शक्तिको मनके मध्यमें करके अर्थात् शक्ति ध्यानके आवेशसे

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

शक्तिको मनमें एककरके और उससे कुंडलीका बोधन करके सोई गोरक्षने कहा है कि, मन और पवन सहित कुंडली,वह्निके योगसे प्रबुद्ध होती है और अन्तःकरणरूप मनसे मनको देखकर अर्थात् मनसे देखनेके द्वारा बुद्धिको स्थिर करके सर्वोत्तम स्वरूप जो परमपद है उसकी धारणा करै अर्थात् ब्रह्ममें मनको लगावै ॥ ९४ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ॥
सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

खमध्य इति ॥ खमिव पूर्णं ब्रह्म खं तन्मध्ये आत्मानं स्वस्वरूपं कुरु । ब्रह्माहमिति भावयेत्यर्थः । आत्ममध्ये स्वस्वरूपे च खं पूर्णं ब्रह्म कुरु । अहं ब्रह्मेति च भावयेत्यर्थः । सर्वं च खमयं कृत्वा ब्रह्ममयं विभाव्य किमपि न चिंतयेत् । अहं ब्रह्मेतिध्यानमपि परित्यजेदित्यर्थः ॥ ९९ ॥

भाषार्थ-आकाशके समान पूर्ण जो ब्रह्म उसके विषे अपने आत्माको करके अर्थात् ब्रह्म मैं हूँ, ऐसी भावना करके अपने रूप स्वरूप आत्मामें पूर्ण ब्रह्मको करो-मै ब्रह्महूँ ऐसी भावना कर, और संपूर्ण प्रपंचको ब्रह्ममय करके अर्थात् ब्रह्मरूप विचारकर किसी-कीभी चिंता न करै अर्थात् मैं ब्रह्महूँ इस ध्यानकाभी परित्याग करदे ॥ ९९ ॥

अन्तःशून्यो बहिःशून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ॥
अन्तःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णः कुंभ इवार्णवे ॥ ५६ ॥

एवं समाहितस्य स्वरूपे स्थितिमाह-अन्तःशून्य इति ॥ अन्तः अन्तः-करणे शून्यः । ब्रह्मातिरिक्तवृत्तेरभावाद्द्वितीयशून्यः । बहिरंतःकरणाद्बहिरपि शून्यः । द्वितीयादर्शनात् । अंबरे आकाशे कुम्भो घटो यथांतर्बहिःशून्यस्तद्व-दंतःकरणे हृदाकाशे वायुपूर्णः ब्रह्माकारवृत्तेः सद्भावाद्ब्रह्मवासत्वाद्वा।बहिःपू-र्णोऽतःकरणाद्बहिर्हृदवकाशाद्बहिर्वा पूर्णः। सत्तया ब्रह्मातिरिक्तवृत्तेरभावाद्ब्रह्म-पूर्णत्वाद्वा । अर्णवे समुद्रे कुम्भो घटो यथा सर्वतो जलपूर्णो भवत्येवं समा-धिनिष्ठो योगी ब्रह्मपूर्णो भवतीत्यर्थः ॥ ९६ ॥

भाषार्थ--इसप्रकार समाधिमें स्थित योगीकी अपने स्वरूपमें स्थितिका वर्णन करते हैं कि, अन्तःकरणमें शून्यहो अर्थात् ब्रह्मसे अतिरिक्त वृत्तिके अभावसे दूसरेकी प्रतीति न होती हो और दूसरेके न देखनेसे अन्तःकरणसे बाहिरभी इसप्रकार शून्य हो जैसे आकाशमें स्थित घट भीतर और बाहिर जलसे शून्य होता है-और तिसी प्रकार हृद-यके आकाशरूप अन्तःकरणमें ब्रह्माकार वृत्तिके होनेसे वा ब्रह्मकी वासनासे वायुसे

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पूर्ण हो और अंतःकरणसे वा हृदयाकाशसे बाहिरभी पूर्ण हो अर्थात् सत्तारूपसे वा ब्रह्मातिरिक्त वृत्तिके अभावसे वा ब्रह्मरूपसे इसप्रकार पूर्ण हो जैसे समुद्रके विषे डूबाहुआ कुंभ चारोंतरफसे जलपूर्ण होताहै इसीप्रकार समाधिके स्थित पुरुषभी ब्रह्मसे पूर्ण होताहै॥५६॥

बाह्यचिंता न कर्तव्या तथैवांतरचिंतनम् ॥
सर्वचिंतां परित्यज्य न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ ५७ ॥

बाह्यचिंतेति ॥ समाहितेन योगिनेत्यध्याहारः । बाह्यचिंता बाह्यविषया चिन्ता न कर्तव्या तथैव बाह्यचिंताकरणवदांतरचिंतनमांतराणां मनसा परिकल्पितानामाशामोदकसौधवाटिकादीनां चिंतनं न कर्तव्यमिति लिंगविपरिणामेनान्वयः । सर्वचिंतां बाह्याभ्यंतरचिंतनं परित्यज्य किंचिदपि न चिंतयेत्परवैराग्येणात्माकारवृत्तिमपि परित्यजेत् । तत्त्यागे स्वरूपावस्थितिरूपा जीवन्मुक्तिर्भवतीति भावः ॥ ५७ ॥

भाषार्थ–समाधिमें स्थित योगी बाहिरके माला चंदन आदि विषयोंकी चिंता न करे और तिसीप्रकार अंतःकरणमें मनसे कल्पना किये जो आशामोदक, श्वेतमंदिर, वाटिका आदि हैं उनका भी चिन्तन न करै इसप्रकार बाहर भीतरकी सम्पूर्ण चिंताओंका परित्याग करके किंचित् भी चिंता न करै अर्थात् परमवैराग्यसे ब्रह्माकारवृत्तिकाभी परित्याग करदे क्योंकि ब्रह्माकारवृत्तिका त्याग अपने स्वरूपमें स्थितिरूप मुक्ति जीवन समयमें ही हो जाती है ॥ ५७ ॥

संकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं
संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ॥
संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प–
माश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शांतिम् ॥ ५८ ॥

बाह्याभ्यंतरचिंतापरित्यागे शांतिश्च भवतीत्यत्र वसिष्ठवाक्यं प्रमाणयति–संकल्पेति ॥ संकल्पो मानसिको व्यापारः स एव संकल्पमात्रं तस्य कलनैव रचनैवेदं दृश्यमानं समग्रं जगत् बाह्यप्रपंचो मनोमात्रकल्पित इत्यर्थः । मनसो मानसस्य विलासो नानाविषयाकारकल्पना आशामोदकसौधवाटिकादिकल्पनारूपो विलासः संकल्पमात्रकलनैव । मानसः प्रपंचोऽपि संकल्पमात्ररचनैवेत्यर्थः । संकल्पमात्रे बाह्याभ्यंतरप्रपंचे या मतिः सत्यत्वबुद्धिस्तामुत्सृज । तर्हि किं कर्तव्यमित्यत आह–निर्विकल्पमिति ।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

विशिष्टकल्पना विकल्पः । आत्मनि कर्तृत्वभोक्तृत्वसुखित्वसजातीयविजातीयस्वगतभेददेशकालवस्तुपरिच्छेदकल्पनारूपः तस्मान्निष्क्रांतो निर्विकल्पस्तमात्मानमाश्रित्य धारणादिविषयं कृत्वा हे राम ! निश्चयमसंदिग्धं शांतिं परमोपरतिमवाप्नुहि । ततः सुखमपि प्राप्स्यसीति भावः । तदुक्तं भगवता व्यतिरेकेण-'न चाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतः सुखम्' इति९८॥

भाषार्थ-बाह्य और आभ्यंतर चिंताओंके परित्यागसे शांति भी होती है इसमें वसिष्ठके वाक्यका प्रमाण देते हैं, कि, मानसिक व्यापाररूप जो संकल्प है उसकी रचनारूपही यह दृश्यमान संपूर्ण जगत् है अर्थात् बाह्य प्रपंच मनसेही कल्पित है और आशामोदक श्वेतमंदिर वाटिका आदि नाना प्रकारके विषयोंकी कल्पनाका जो विलासहै वहभी संकल्पकीही रचनाहै अर्थात् मानसप्रपंचभी संकल्पकीही रचनारूपहै इससे हेराम! संकल्प मात्रमें जो मति अर्थात् बाह्य और आभ्यंतरके प्रपंचमें सत्यत्व बुद्धिहै उसको त्याग दे कदाचित् कहो कि,फिर क्या करूं इससे कहतेहैं कि,निर्विकल्पके आश्रय होकर अर्थात् आत्माके विषे जो कर्ता भोक्ता सुखी दुःखी-सजातीय-विजातीय-स्वगत भेद-देश-काल-वस्तु--परिच्छेदरूप विशिष्ट कल्पनाहैं उनसे रहित जो निर्विकल्परूप अर्थात् पूर्वोक्त विशिष्ट कल्पनासे शून्य आत्मा है उसकोही धारणाका विषय करके हे राम! निश्चयसे तू शांतिको प्राप्त हो उस शांतिसे फिर सुखको भी प्राप्त हो जायगा--सोई भगवान्ने गीतामें कहा है कि विचारहीन पुरुषको शांति नहीं होती है और अशांत मनुष्यको सुख कहांसे होताहै ॥ ९८ ॥

कर्पूरमनले यद्वत्सैंधवं सलिले यथा ॥
तथा संधीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ९९ ॥

कर्पूरमिति ॥ यद्वद्यथाऽनलेऽग्नौ संधीयमानं संयोज्यमानं कर्पूरं विलीयते विशेषेण लीयते लीनं भवति।अग्न्याकारं भवति।यथा सलिले जले संधीयमानं सैंधवं लवणं विलीयते लवणाकारं परित्यज्य जलाकारं भवति तथा तद्वत्तत्त्वे आत्मनि संधीयमानं कार्यमानं मनो विलीयते आत्माकारं भवति ॥ ९९ ॥

भाषार्थ--जैसे कपूर अग्निमें संयोग करनेसे विशेषकर लीन होता है अर्थात् अग्निके आकार हो जाताहै और जैसे जलमें संयुक्त किया सैंधव लवण विलीन होता है अर्थात् लवणके आकारको त्यागकर जलाकार होजाता है-तिसी प्रकार तत्त्वरूप आत्मामें संयुक्त किया मन विलीन होता है । अर्थात् आत्माकार हो जाता है ॥ ९९ ॥

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ॥
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पंथा द्वितीयकः ॥ ६०

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मनसो विलये जाते द्वैतमपि लीयत इत्याह त्रिभिः-ज्ञेयमिति ॥ सर्वं सकलं ज्ञेयं ज्ञानार्हं प्रतीतं च ज्ञातं च ज्ञानं च इदं सर्वं मन उच्यते । सर्वस्य मनःकल्पनामात्रत्वान्मनःशब्देनोच्यते । ज्ञानं ज्ञेयं च समं मनो विलीयते मनसा सार्धं नष्टं यदि तर्हि द्वितीयकः द्वितीय एव द्वितीयकः पंथा मनोविषयो नास्ति । द्वैतं नास्तीति फलितार्थः ॥ ६० ॥

भाषार्थ-अब मनके लय होनेपर द्वैतकाभी लय वर्णन करते हैं कि, संपूर्ण जो ज्ञेय (ज्ञानके योग्य) अर्थात् ज्ञात प्रतीयमान है और ज्ञान यह सब मन कहाता है क्योंकि ये सब मनकी कल्पनामात्र हैं यदि ज्ञान और ज्ञेय मन सहित नष्ट हो जायँ तो दूसरा मार्ग नहीं है अर्थात् मनका विषय जो द्वैत है वह नहीं रहता है ॥ ६० ॥

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरम् ॥
मनसो ह्युन्मनीभावाद्द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥

मनोदृश्यमिति ॥ इदमुपलभ्यमानं यत्किंचिद्यत्किमपि चरं जंगममचरं स्थावरं चरं चाचरं च चराचरे ताभ्यां सह वर्तत इति सचराचरं यज्जगत्सर्वं मनोदृश्यं मनसा दृश्यम् । मनःसंकल्पमात्रमित्यर्थः । मनःकल्पनासत्त्वे प्रतीतिस्तदभावे चाप्रतीतिर्भ्रम एव सर्वं जगत् । भ्रमस्य प्रतीतकशरीरत्वात् । न च बौद्धमतप्रसंगः । भ्रमाधिष्ठानस्य ब्रह्मणः सत्यत्वाभ्युपगमात् । मनस उन्मनीभावाद्विलयाद्द्वैतं भेदः नैवोपलभ्यते नैव प्रतीयते । द्वैतभ्रमहेतोर्मनःसंकल्पस्याभावात् । हि तद्धेतावव्ययम् ॥ ६१ ॥

भाषार्थ-यह दीखता हुआ जो स्थावर जंगम(चराचर)रूप सहित जगत् जो कुछ है वह सब मनसे देखने योग्य है अर्थात् मनसे कल्पित है अर्थात् मनकी कल्पना होनेपर प्रतीत होताहै और कल्पनाके अभावमें प्रतीत नहीं होताहै इससे भ्रमरूपही है और भ्रमका शरीर प्रतीतिमात्र होता है कदाचित् कहो कि, ऐसे कहोगे तो बौद्धमतका प्रसंग होजायगा सो ठीक नहीं क्योंकि, भ्रमके अधिष्ठान ब्रह्मको सत्य मानतेहैं-और उक्त मनके उन्मनीभाव (विलय) से द्वैत (भेद) प्रतीतही नहीं होताहै क्योंकि, द्वैत भ्रमका हेतु जो मनका संकल्प है उसका अभाव है ॥ ६१ ॥

ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम् ॥
मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२ ॥

ज्ञेयमिति ॥ ज्ञेयं ज्ञानविषयं यद्वस्तु सर्वं चराचरं यद्दृश्यं तस्य परित्यागान्नामरूपात्मकस्य तस्य परिवर्जनाद्विलयं सच्चिदानंदरूपात्माकारं भवति ।

CC-0: Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मनसो विलये जाते सति कैवल्यं केवलस्यात्मनो भावः कैवल्यमवशिष्यते। अद्वितीयात्मस्वरूपमवशिष्टं भवतीत्यर्थः॥ ६२॥

भाषार्थ–ज्ञानका विषय जो चराचररूप दृश्य है उसके परित्यागसे अर्थात् नामरूपात्मक जगत्के वर्जित करनेसे मन विलयको प्राप्त होजाता है अर्थात् सच्चिदानंदरूप आत्माकार होजाता है और मनका विलय होनेपर कैवल्य शेष रहजाता है अर्थात् अद्वितीय आत्मारूपही शेष रहजाता है॥ ६२॥

एवं नानाविधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः॥
समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः॥ ६३॥

एवमिति॥ एवमंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिरित्याद्युक्तप्रकारेण महान् समाधिपरिशीलनशुद्ध आत्मांतःकरणं येषां ते महात्मानस्तैर्महात्मभिः पूर्वे च ते आचार्याश्च पूर्वाचार्या मत्स्येंद्रादयस्तैः समाधेश्चित्तवृत्तिनिरोधस्य मार्गाः प्राप्त्युपायाः कथिताः। कीदृशाः समाधिमार्गाः। नानाविधोपायाः नानाविधा उपायाः साधनानि येषां ते तथा सम्यक् समीचीनतया संशयविपर्ययराहित्येन यः स्वानुभव आत्मानुभवस्तेनान्विता युक्ताः॥ ६३॥

भाषार्थ–इसप्रकार नानाप्रकारके उपाय (साधन) हैं–जिनके और भलीप्रकार जो स्वानुभव अर्थात् संशय और विपर्ययसे रहित आत्मानुभव उससे युक्त चित्तवृत्तिनिरोधरूप समाधिके मार्ग अर्थात् प्राप्तिके उपाय पहिले महात्मा आचर्योंने कहे हैं अर्थात् समाधिके अभ्याससे महान् (शुद्ध) है आत्मा (अन्तःकरण) जिनका ऐसे महात्मा मत्स्येंद्र आदि पूर्वाचार्योंने अपने अनुभवसे पूर्वोक्त समाधिके मार्ग वर्णन किये हैं॥ ६३॥

सुषुम्नायै कुंडलिन्यै सुधायै चन्द्रजन्मने॥
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने॥ ६४॥

सुषुम्नादिभ्यः कृतकृत्यस्ताः प्रणमति–सुषुम्नायै इति॥ सुषुम्नामध्यनाडी तस्यै कुंडलिन्यै आधारशक्त्यै चन्द्राद्भ्रूमध्यस्थाज्जन्म यस्याः तस्यै सुधायै पीयूषायै मनोन्मन्यै तुर्यावस्थायै चिच्चैतन्यमात्मा स्वरूपं यस्याः सा तथा तस्यै। महती जडानां कायेंद्रियमनसां चैतन्यसंपादकत्वात्सर्वोत्तमा या शक्तिश्चिच्छक्तिः पुरुषरूपा तस्यै। तुभ्यमिति प्रत्येकं संबध्यते। नमः प्रह्वीभावोऽस्तु॥ ६४॥

भाषार्थ–सुषुम्ना आदि नाडियोंसे कृतकृत्य हुये आचार्य उनको प्रणाम करते हैं कि, मध्यनाडीरूप सुषुम्नाको और आधारशक्तिरूप कुंडलिनीको और चन्द्रमासे है जन्म

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जिसका ऐसी सुधाको और तुर्यावस्थारूप उस मनोन्मनीको नमस्कार है जो मनोन्मनी देह इंद्रिय मनरूप जो जड पदार्थ हैं उनकोभी चेतनताकी, संपादक होनेसे सबसे बडी शक्ति (चित् शक्ति पुरुष) रूप है और जो चेतन आत्मा स्वरूप है-इस श्लोकमें तुमको नमस्कार है इस पदका सर्वत्र संबन्ध है ॥ ६४ ॥

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ॥
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५ ॥

नानाविधान्समाध्युपायानुक्त्वा नादानुसंधानरूपं मुख्योपायं प्रतिजानीते-अशक्येति ॥ अव्युत्पन्नत्वादशक्यस्तत्त्वबोधस्तत्त्वज्ञानं येषां ते तथा तेषां मूढानामनधीतानां संमतम् । अपिशब्दात्किमुताधीतानामिति गम्यते। गोरक्षनाथेन प्रोक्तमित्यनेन महदुक्तत्वादुपादेयत्वं गम्यते। नादस्यानाहतध्वनेरुपासनेऽनुसंधानरूपं सेवनमुच्यते कथ्यते ॥ ६५ ॥

भाषार्थ-अनेकप्रकारके समाधिके उपायोंको कहकर नादानुसंधान रूप मुख्य जो उपाय है उसके वर्णनकी प्रतिज्ञा करतेहैं कि, अव्युत्पन्न (मूर्ख) होनेसे जिनको तत्त्वज्ञान अशक्य है उन मूढोंकोभी जो संमत है और अपिशब्दसे पठित मनुष्योंको तो संमत क्यों न होगा ऐसे गोरक्षनाथके कहेहुये नादोपासन अर्थात् अनाहतध्वनिका सेवन वर्णन करते हैं और यह नादका अनुसन्धान गोरक्षनाथ महान् पुरुषने कहाहै इससे अवश्य करने योग्य है ॥ ६५ ॥

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयंति ॥
नादानुसंधानकमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम्॥६६॥

श्रीआदिनाथेनेति ॥ श्रीआदिनाथेन शिवेन कथिताः प्रोक्ताः पादेन चतुर्थांशेन सह वर्तमानाः कोटिसंख्याका लयप्रकाराश्चित्तलयसाधनभेदा जयंत्युत्कर्षेण वर्तंते । वयं तु नादानुचिंतनमेव एकं केवलं लयानां लयसाधनानां मध्ये मुख्यतममतिशयेन मुख्यं मन्यामहे जानीमहे उत्कृष्टानां लयसाधनानां मध्ये उत्कृष्टतमत्वाद्गोरक्षाभिमतत्वाच्च नादानुसंधानमेव अवश्यं विधेयमिति भावः ॥ ६६ ॥

भाषार्थ-श्रीआदिनाथ (शिवजी) ने सवाकरोड चित्तके लयके प्रकार कहे हैं और वे सर्वोत्तम रूपसे वर्तते हैं हम तो एक नादानुसंधान (नादकासेवन) कोही केवल अत्यंत मुख्य लयके साधनोंमें मानते हैं क्योंकि, वह सबसे उत्तम है और गोरक्षनाथको अभिमत है इससे अवश्य करने योग्यहै ॥ ६६ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीम् ॥
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतःस्थमेकधीः ॥ ६७ ॥

शांभवीमुद्राया नादानुसंधानमाह—मुक्तासन इति ॥ मुक्तासने सिद्धासने स्थितो योगी शांभवीं मुद्राम् 'अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिः' इत्यादिनोक्तां संधाय कृत्वा । एकधीरेकाग्रचित्तः सन् दक्षिणे कर्णेऽन्तस्थसुषुम्नानाड्यां संतमेव नादं शृणुयात् । तदुक्तं त्रिपुरसारसमुच्चये—'आदौ मत्तालिमालाजनितरवसमस्तारसंस्कारकारी नादोऽसौ वांशिकस्यानिलभरितलसद्वंशनिःस्वानतुल्यः। घंटानादानुकारी तदनु च जलधिध्वानधीरो गभीरो गर्जन्पर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाड्या' इति ॥ ६७ ॥

भाषार्थ--अब शांभवी मुद्रासे नादानुसंधानका वर्णन करते हैं कि, मुक्तासन सिद्धासनमें स्थित योगी भीतर लक्ष्य और बाहिर दृष्टि इत्यादि ग्रंथसे कही हुई शांभवीमुद्राको करके और एकाग्रचित्त होकर दक्षिणकर्णके विषे सुषुम्नानाडीमें वर्तमान जो देहके भीतरका शब्द है उसको सुनै सोई त्रिपुरसारसमुच्चयमें कहाहै कि, तारके संस्कारका कर्ता नाद प्रथमतो उन्मत्त भ्रमरोंके समूहका जो शब्द उसके समान और फिर पवनसे भरेहुये शोभित वंशके शब्दकी तुल्य और फिर घंटाके शब्द समान और समुद्रके शब्दकी तुल्य धीर और फिर गर्जतेहुये मेघका जो शब्द उसके समान गंभीर ऐसा पूर्वोक्त नाद इस देहमें सुषुम्नानाडीके छिद्रमें वर्तताहै ॥ ६७ ॥

श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम् ॥
शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥ ६८ ॥

पराङ्मुखीमुद्रया नादानुसंधानमाह—श्रवणेति ॥ श्रवणपुटे नयनयोर्नेत्रयोर्युगलं युग्मं घ्राणशब्देन घ्राणपुटे मुखमास्यमेषाम् । द्वंद्वे प्राण्यंगत्वादेकवद्भावे प्राप्तेऽपि सर्वस्यापि द्वंद्वैकवद्भावस्य वैकल्पिकत्वान्न भवति । तेषां निरोधनं करांगुलिभिः कार्यम् । निरोधनं चेत्थम्—अंगुष्ठाभ्यामुभौ कर्णौ तर्जनीभ्यां च चक्षुषी । नासापुटौ तथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि च' इति । चकारात्तदन्याभ्यां मुखं प्रच्छाद्येति समुच्चीयते । शुद्धा प्राणायामैर्मलरहिता या सुषुम्नासरणिः सुषुम्नापद्धतिस्तस्याममलो नादः स्फुटं व्यक्तं श्रूयते६८॥

भाषार्थ—अब पराङ्मुखीनाडीसे नादके अनुसंधानका वर्णन करते हैं कि, कर्ण और नेत्र और घ्राण इन तीनोंके युगल (दोनों छिद्र) और मुख इनका निरोध करै अर्थात् हाथकी अंगुलियोंसे इनको रोकै और निरोध भी इस वचनके अनुसार करै कि

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अंगुष्ठोंसे दोनों कानोंका और तर्जनियोंसे दोनों नेत्रोंका और मध्यमाओंसे नासापुटोंका और चक्रारके पढनेसे तर्जनियोंसे मुखका आच्छादन करै इसप्रकारका इंद्रियोंका निरोध करनेसे प्राणायामोंसे मलरहित जो सुषुम्नाका मार्ग है उसमें स्फुट (प्रत्यक्ष) अमल (स्पष्ट) नाद सुनताहै ॥ ६८ ॥

आरंभश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ॥
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम् ॥ ६९ ॥

अथ नादस्य चतस्रोऽवस्थाः प्राह-आरंभश्चेति ॥ आरंभावस्था घटावस्था परिचयावस्था निष्पत्त्यवस्था इति । सर्वयोगेषु सर्वेषु चित्तवृत्तिनिरोधोपायेषु शांभव्यादिषु व्यवस्थाचतुष्टयं स्यात्। चचैवतथापिचाः पादपूरणार्थाः॥६९॥

भाषार्थ-अब नादकी चार अवस्थाओंका वर्णन करतेहैं कि, आरंभ अवस्था-घटावस्था-परिचयावस्था और निष्पत्ति अवस्था ये चारअवस्था संपूर्ण चित्तवृत्तिके निरोधरूपयोगोंमें होतीहैं अर्थात् शांभवीमुद्रादिकोंमें ये चारही अवस्था होती हैं ॥६९॥

अथारंभावस्था ।

ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भेदो ह्यानंदः शून्यसंभवः ॥
विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७० ॥

तत्रारंभावस्थामाह-ब्रह्मग्रंथेरिति॥ब्रह्मग्रंथेरनाहतचक्रे वर्तमानाया भेदः प्राणायामाभ्यासेन भेदनं यदा भवेत्तदेति यत्तदोरध्याहारः।आनंदयतीत्यानंदः आनंदजनकःशून्ये हृदाकाशे संभवतीति शून्यसंभवो हृदाकाशोत्पन्नो विचित्रो नानाविधः क्वणो भूषणनिनदः स एव क्वणकः भूषणनिनदसदृश इत्यर्थः । 'भूषणानां तु शिंजितम् । निक्वाणो निक्वणः क्वाणः क्वणः क्वणनमित्यपि' इत्यमरः।अनाहतो ध्वनिरनाहतो निर्ह्रादो देहे देहमध्ये श्रूयते श्रवणविषयो भवतीत्यर्थः ॥ ७० ॥

भाषार्थ-उन चारोंमें आरंभावस्था जो सबसे प्रथम है उसका वर्णन करतेहैं कि, अनाहतचक्रमें वर्तमान ब्रह्मग्रंथिका जब प्राणायामोंके अभ्याससे भेद होताहै तब आनंदका उत्पादक और हृदयाकाशरूप शून्यमें उत्पन्न-और अनेकविध और भूषणोंके शब्दकी तुल्य-अनाहत अर्थात् विना ताडनासे उत्पन्न ध्वनि (शब्द) देहके मध्यमें सुनता है-इस श्लोकमें कणशब्दसे भूषणोंका शब्द-इस अमरके श्लोकसे लेना कि, भूषणोंके शब्दको शिंजित-निक्वाण-निक्वण-क्वाण--क्वण कणन कहतेहैं ॥ ७० ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

हठं विना राजयोगो राज-योगं विना हठः ।
न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६॥

कुम्भक-प्राण-रोधान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।
एवमभ्यास-योगेन राज-योग-पदं व्रजेत् ॥ ७७॥

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नाद-स्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दु-जयोऽग्नि-दीपनं
नाडी-विशुद्धिर्हठ-सिद्धि-लक्षणम् ॥ ७८॥

इति हठ-प्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ।

॥ ३॥ तृतीयोपदेशः

स-शैल-वन-धात्रीणां यथाधारोऽहि-नायकः ।
सर्वेषां योग-तन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥ १॥

सुप्ता गुरु-प्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥ २॥

प्राणस्य शून्य-पदवी तदा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥ ३॥

सुषुम्णा शून्य-पदवी ब्रह्म-रन्ध्रः महापथः ।
श्मशानं शाम्भवी मध्य-मार्गश्चेत्येक-वाचकाः ॥ ४॥

तस्मात्सर्व-प्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्म-द्वार-मुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५॥

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
उड्डीयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥ ६॥

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्ति-चालनम् ।
इदं हि मुद्रा-दशकं जरा-मरण-नाशनम् ॥ ७॥

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्य-प्रदायकम् ।
वल्लभं सर्व-सिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्न-करण्डकम् ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुल-स्त्री-सुरतं यथा ॥ ९॥

अथ महा-मुद्रा
पाद-मूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणाम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १०॥

कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।
यथा दण्ड-हतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥ ११॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२॥

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।
महा-मुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १३॥

इयं खलु महामुद्रा महा-सिद्धैः प्रदर्शिता ।
महा-क्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।
महा-मुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १४॥

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्-तुल्या भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५॥

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६॥

क्षय-कुष्ठ-गुदावर्त-गुल्माजीर्ण-पुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७॥

कथितेयं महामुद्रा महा-सिद्धि-करा नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ १८॥

अथ महा-बन्धः
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनि-स्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९॥

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।
निष्पीड्यं वायुमाकुञ्च्य मनो-मध्ये नियोजयेत् ॥ २०॥

धारयित्वा यथा-शक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।
सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥ २१॥

मतमत्र तु केषांचित्कण्ठ-बन्धं विवर्जयेत् ।
राज-दन्त-स्थ-जिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ॥ २२॥

अयं तु सर्व-नाडीनामूर्ध्वं गति-निरोधकः ।
अयं खलु महा-बन्धो महा-सिद्धि-प्रदायकः ॥ २३॥

काल-पाश-महा-बन्ध-विमोचन-विचक्षणः ।
त्रिवेणी-सङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४॥

रूप-लावण्य-सम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महा-मुद्रा-महा-बन्धौ निष्फलौ वेध-वर्जितौ ॥ २५॥

अथ महा-वेधः

महा-बन्ध-स्थितो योगी कृत्वा पूरकमेक-धीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठ-मुद्रया ॥ २६॥

सम-हस्त-युगो भूमौ स्फिचौ सनाडयेच्छनैः ।
पुट-द्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७॥

सोम-सूर्याग्नि-सम्बन्धो जायते चामृताय वै ।
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८॥

महा-वेधोऽयमभ्यासान्महा-सिद्धि-प्रदायकः ।
वली-पलित-वेप-घ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९॥

एतत्त्रयं महा-गुह्यं जरा-मृत्यु-विनाशनम् ।
वह्नि-वृद्धि-करं चैव ह्यणिमादि-गुण-प्रदम् ॥ ३०॥

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्य-सम्भार-सन्धाय पापौघ-भिदुरं सदा ।
सम्यक्-शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथम-साधनम् ॥ ३१॥

अथ खेचरी

कपाल-कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२॥

छेदन-चालन-दोहैः कलां क्रमेणाथ वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद्भ्रू-मध्यं स्पृशति तदा खेचरी-सिद्धिः ॥ ३३॥

स्नुही-पत्र-निभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्ध-निर्मलम् ।

समादाय ततस्तेन रोम-मात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४॥

ततः सैन्धव-पथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्त-दिने प्राप्ते रोम-मात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५॥

एवं क्रमेण षण्-मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसना-मूल-शिरा-बन्धः प्रणश्यति ॥ ३६॥

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योम-चक्रं तदुच्यते ॥ ३७॥

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधि-मृत्यु-जरादिभिः ॥ ३८॥

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९॥

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४०॥

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥ ४२॥

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनि-मण्डलम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनि-मुद्रया ॥ ४३॥

ऊर्ध्व-जिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४॥

नित्यं सोम-कला-पूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४५॥

इन्धनानि यथा वह्निस्तैल-वर्ति च दीपकः ।
तथा सोम-कला-पूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥ ४६॥

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमर-वारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुल-घातकाः ॥ ४७॥

गो-शब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गो-मांस-भक्षणं तत्तु महा-पातक-नाशनम् ॥ ४८॥

जिह्वा-प्रवेश-सम्भूत-वह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात्स्रवति यः सारः सा स्यादमर-वारुणी ॥ ४९॥

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा-रस-स्यन्दिनी
स-क्षारा कटुकाम्ल-दुग्ध-सदृशी मध्वाज्य-तुल्या तथा ।
व्याधीनां हरणं जरान्त-करणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्ट-गुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥ ५०॥

मूर्ध्नः षोडश-पत्र-पद्म-गलितं प्राणादवाप्तं हठाद्
ऊर्द्व्हास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।
उत्कल्लोल-कला-जलं च विमलं धारामयं यः पिबेन्
निर्व्याधिः स मृणाल-कोमल-वपुर्योगी चिरं जीवति ॥ ५१॥

यत्प्रालेयं प्रहित-सुषिरं मेरु-मूर्धान्तर-स्थं
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्-मुखं निम्नगानाम् ।
चन्द्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
तद्बध्नीयात्सुकरणमधो नान्यथा काय-सिद्धिः ॥ ५२॥

सुषिरं ज्ञान-जनकं पञ्च-स्रोतः-समन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरञ्जने ॥ ५३॥

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४॥

अथ उड्डीयान-बन्धः
बद्धो येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५॥

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महा-खगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तव बन्धोऽभिधीयते ॥ ५६॥

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्यु-मातङ्ग-केसरी ॥ ५७॥

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८॥

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९॥

सर्वेषामेव बन्धानां उत्तमो ह्युड्डीयानकः ।
उड्डियाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६०॥

अथ मूल-बन्धः
पार्ष्णि-भागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूल-बन्धोऽभिधीयते ॥ ६१॥

अधो-गतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूल-बन्धं हि योगिनः ॥ ६२॥

गुदं पार्ष्ण्या तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३॥

प्राणापानौ नाद-बिन्दू मूल-बन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४॥

अपान-प्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्र-पुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूल-बन्धनात् ॥ ६५॥

अपान ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्नि-मण्डलम् ।
तदानल-शिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥ ६६॥

ततो यातो वह्न्य्-अपानौ प्राणमुष्ण-स्वरूपकम् ।
तेनात्यन्त-प्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६७॥

तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ ६८॥

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्म-नाड्यं तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूल-बन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९॥

अथ जलन्धर-बन्धः
कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरा-मृत्यु-विनाशकः ॥ ७०॥

बध्नाति हि सिराजालमधो-गामि नभो-जलम् ।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठ-दुःखौघ-नाशनः ॥ ७१॥

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठ-संकोच-लक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२॥

कण्ठ-संकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद्दृढम् ।
मध्य-चक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधार-बन्धनम् ॥ ७३॥

मूल-स्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ।
इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरा-रोगादिकं तथा ॥ ७५॥

बन्ध-त्रयमिदं श्रेष्ठं महा-सिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठ-तन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६॥

यत्किंचित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्य-रूपिणः ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥ ७७॥

अथ विपरीत-करणी मुद्रा

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुख-वञ्चनम् ।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थ-कोटिभिः ॥ ७८॥

ऊर्ध्व-नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्वा गुरु-वाक्येन लभ्यते ॥ ७९॥

नित्यमभ्यास-युक्तस्य जठराग्नि-विवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥ ८०॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्-क्षणात् ।
अधः-शिराश्चोर्ध्व-पादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ ८१॥

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याम-मात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ८२॥

अथ वज्रोली

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।
वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धि-भाजनम् ॥ ८३॥

तत्र वस्तु-द्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वश-वर्तिनी ॥ ८४॥

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत् ।
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोली-सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५॥

यत्नतः शस्त-नालेन फूत्कारं वज्र-कन्दरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायु-संचार-कारणात् ॥ ८६॥

नारी-भगे पदद्-बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७॥

एवं संरक्षयेद्बिन्दुं जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दु-पातेन जीवनं बिन्दु-धारणात् ॥ ८८॥

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दु-धारणात् ।
यावद्बिन्दुः स्थिरो देहे तावत्काल-भयं कुतः ॥ ८९॥

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९०॥

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यास-योग-वित् ॥ ९१॥

अथ सहजोलिः
सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्ध-गोमय-सम्भवम् ॥ ९२॥

वज्रोली-मैथुनादूर्ध्वं स्त्री-पुंसोः स्वाङ्ग-लेपनम् ।
आसीनयोः सुखेनैव मुक्त-व्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३॥

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।
अयं शुभकरो योगो भोग-युक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४॥

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्व-दर्शिनाम् ।
निर्मत्सराणां वै सिध्येन्न तु मत्सर-शालिनाम् ॥ ९५॥

अथ अमरोली
पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बु-धारां
विहाय निःसारतयान्त्यधाराम् ।

निषेव्यते शीतल-मध्य-धारा
कापालिके खण्डमतेऽमरोली ॥ ९६॥

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ।
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यक्सामरोलीति कथ्यते ॥ ९७॥

अभ्यासान्निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेदुत्तमाङ्गेषु दिव्य-दृष्टिः प्रजायते ॥ ९८॥

पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यगभ्यास-पाटवात् ।
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९॥

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।
तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेव गच्छति ॥ १००॥

स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।
वज्रोल्य्-अभ्यास-योगेन सर्व-सिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१॥

रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥ १०२॥

देह-सिद्धिं च लभते वज्रोल्य्-अभ्यास-योगतः ।
अयं पुण्य-करो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ १०३॥

अथ शक्ति-चालनम्
कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।
कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दाः पर्याय-वाचकाः ॥ १०४॥

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०५॥

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्म-स्थानं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६॥

कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७॥

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८॥

गङ्गा-यमुनयोर्मध्ये बाल-रण्डां तपस्विनीम् ।

बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९॥

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।
इडा-पिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥ ११०॥

पुच्छे प्रगृह्य भुजङ्गीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ।
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११॥

अवस्थिता चैव फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्ध-मात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधान-युक्त्या
प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२॥

ऊर्ध्वं वितस्ति-मात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बर-लक्षणम् ॥ ११३॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
गुल्फ-देश-समीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५॥

भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्ततः ।
मृत्यु-वक्त्र-गतस्यापि तस्य मृत्यु-भयं कुतः ॥ ११६॥

मुहूर्त-द्वय-पर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्णायां समुद्गता ॥ ११७॥

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्णाया मुखं ध्रुवम् ।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्णां व्रजति स्वतः ॥ ११८॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुख-सुप्तामरुन्धतीम् ।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धि-भाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२०॥

ब्रह्मचर्य-रतस्यैव नित्यं हित-मिताशिनः ।
मण्डलाद्दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्य्-अभ्यास-योगिनः ॥ १२१॥

कुण्डलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।

एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनो यम-भीः कुतः ॥ १२२॥

द्वा-सप्तति-सहस्राणां नाडीनां मल-शोधने ।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्य्-अभ्यसनादृते ॥ १२३॥

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।
आसन-प्राण-संयाम-मुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४॥

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।
रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५॥

राज-योगं विना पृथ्वी राज-योगं विना निशा ।
राज-योगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ १२६॥

मारुतस्य विधिं सर्वं मनो-युक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनो-वृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।
एकैका तासु यमिनां महा-सिद्धि-प्रदायिनी ॥ १२८॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते साम्प्रदायिकम् ।
स एव श्री-गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९॥

तस्य वाक्य-परो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादि-गुणैः सार्धं लभते काल-वञ्चनम् ॥ १३०॥

इति हठ-प्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः ।

॥ ४॥ चतुर्थोपदेशः

नमः शिवाय गुरवे नाद-बिन्दु-कलात्मने ।
निरञ्जन-पदं याति नित्यं तत्र परायणः ॥ १॥

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् ।
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्द-करं परम् ॥ २॥

राज-योगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ।
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३॥

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम् ।
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येक-वाचकाः ॥ ४॥

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ।
तथात्म-मनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ६॥

तत्-समं च द्वयोरैक्यं जीवात्म-परमात्मनोः ।
प्रनष्ट-सर्व-सङ्कल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७॥

राज-योगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरु-वाक्येन लभ्यते ॥ ८॥

दुर्लभो विषय-त्यागो दुर्लभं तत्त्व-दर्शनम् ।
दुर्लभा सहजावस्था सद्-गुरोः करुणां विना ॥ ९॥

विविधैरासनैः कुभैर्विचित्रैः करणैरपि ।
प्रबुद्धायां महा-शक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १०॥

उत्पन्न-शक्ति-बोधस्य त्यक्त-निःशेष-कर्मणः ।
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११॥

सुषुम्णा-वाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ।
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२॥

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ।
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३॥

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ।
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४॥

ज्ञानं कुतो मनसि सम्भवतीह तावत्
प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ।
प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५॥

ज्ञात्वा सुषुम्णासद्-भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्म-रन्ध्रे निरोधयेत् ॥ १६॥

सूर्य-चन्द्रमसौ धत्तः कालं रात्रिन्दिवात्मकम् ।

भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७॥

द्वा-सप्तति-सहस्राणि नाडी-द्वाराणि पञ्जरे ।
सुषुम्णा शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८॥

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुण्डलीम् ।
बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९॥

सुषुम्णा-वाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ।
अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २०॥

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१॥

हेतु-द्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिन्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२॥

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३॥

दुग्धाम्बुवत्संमिलितावुभौ तौ
तुल्य-क्रियौ मानस-मारुतौ हि ।
यतो मरुत्तत्र मनः-प्रवृत्तिर्
यतो मनस्तत्र मरुत्-प्रवृत्तिः ॥ २४॥

तत्रैक-नाशादपरस्य नाश
एक-प्रवृत्तेरपर-प्रवृत्तिः ।
अध्वस्तयोश्चेन्द्रिय-वर्ग-वृत्तिः
प्रध्वस्तयोर्मोक्ष-पदस्य सिद्धिः ॥ २५॥

रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं स्वभावतः ।
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ २६॥

मूर्च्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७॥

मनः स्थैर्यं स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।
बिन्दु-स्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिण्ड-स्थैर्यं प्रजायते ॥ २८॥

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।

मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९॥

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतान्तरे ।
मनः-प्राण-लये कश्चिदानन्दः सम्प्रवर्तते ॥ ३०॥

प्रनष्ट-श्वास-निश्वासः प्रध्वस्त-विषय-ग्रहः ।
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१॥

उच्छिन्न-सर्व-सङ्कल्पो निःशेषाशेष-चेष्टितः ।
स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वाग्-अगोचरः ॥ ३२॥

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रिय-सनातनी ।
सा शक्तिर्जीव-भूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३॥

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लय-लक्षणम् ।
अपुनर्-वासनोत्थानाल्लयो विषय-विस्मृतिः ॥ ३४॥

वेद-शास्त्र-पुराणानि सामान्य-गणिका इव ।
एकैव शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुल-वधूरिव ॥ ३५॥

अथ शाम्भवी
अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेष-वर्जिता ।
एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेद-शास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६॥

अन्तर्लक्ष्य-विलीन-चित्त-पवनो योगी यदा वर्तते
दृष्ट्या निश्चल-तारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।
मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः
शून्याशून्य-विलक्षणं स्फुरति तत्तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥ ३७॥

श्री-शाम्भव्याश्च खेचर्या अवस्था-धाम-भेदतः ।
भवेच्चित्त-लयानन्दः शून्ये चित्-सुख-रूपिणि ॥ ३८॥

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ ।
पूर्व-योगं मनो युञ्जन्नुन्मनी-कारकः क्षणात् ॥ ३९॥

केचिदागम-जालेन केचिन्निगम-सङ्कुलैः ।
केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥ ४०॥

अर्धोन्मीलित-लोचनः स्थिर-मना नासाग्र-दत्तेक्षणश्
चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निस्पन्द-भावेन यः ।

ज्योती-रूपमशेष-बीजमखिलं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्-पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१॥

दिवा न पूजयेल्लिङ्गं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेल्लिङ्गं दिवारात्रि-निरोधतः ॥ ४२॥

अथ खेचरी
सव्य-दक्षिण-नाडी-स्थो मध्ये चरति मारुतः ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४३॥

इडा-पिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४॥

सूर्य्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बान्तरे पुनः ।
संस्थिता व्योम-चक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५॥

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिव-वल्लभा ।
पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्णां पश्चिमे मुखे ॥ ४६॥

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ।
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी सम्प्रजायते ॥ ४७॥

भ्रुवोर्मध्ये शिव-स्थानं मनस्तत्र विलीयते ।
ज्ञातव्यं तत्-पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८॥

अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योग-निद्रितः ।
सम्प्राप्त-योग-निद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९॥

निरालम्बं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ।
स-बाह्याभ्यन्तरं व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५०॥

बाह्य-वायुर्यथा लीनस्तथा मध्यो न संशयः ।
स्व-स्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१॥

एवमभ्यस्यतस्तस्य वायु-मार्गे दिवानिशम् ।
अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२॥

अमृतैः प्लावयेद्देहमापाद-तल-मस्तकम् ।
सिध्यत्येव महा-कायो महा-बल-पराक्रमः ॥ ५३॥

शक्ति-मध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानस-मध्यगाम् ।

मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४॥

ख-मध्ये कुरु चात्मानमात्म-मध्ये च खं कुरु ।
सर्वं च ख-मयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५॥

अन्तः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे ।
अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवार्णवे ॥ ५६॥

बाह्य-चिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तर-चिन्तनम् ।
सर्व-चिन्तां परित्यज्य न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५७॥

सङ्कल्प-मात्र-कलनैव जगत्समग्रं
सङ्कल्प-मात्र-कलनैव मनो-विलासः ।
सङ्कल्प-मात्र-मतिमुत्सृज निर्विकल्पम्
आश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शान्तिम् ॥ ५८॥

कर्पूरमनले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा ।
तथा सन्धीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ५९॥

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ।
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥ ६०॥

मनो-दृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्स-चराचरम् ।
मनसो ह्युन्मनी-भावाद्द्वैतं नैवोलभ्यते ॥ ६१॥

ज्ञेय-वस्तु-परित्यागाद्विलयं याति मानसम् ।
मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२॥

एवं नाना-विधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः ।
समाधि-मार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३॥

सुषुम्णायै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्र-जन्मने ।
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महा-शक्त्यै चिद्-आत्मने ॥ ६४॥

अशक्य-तत्त्व-बोधानां मूढानामपि संमतम् ।
प्रोक्तं गोरक्ष-नाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५॥

श्री-आदिनाथेन स-पाद-कोटि-
लय-प्रकाराः कथिता जयन्ति ।
नादानुसन्धानकमेकमेव

इतनेही ध्यानका माहात्म्य तत्त्ववेत्ता ऋषिनने शास्त्रनके विषे बहुतसे प्रकारकरि कहाहै सोई परमतत्व मैंने वर्णन कियाहै ॥ १२१ ॥

अथवा यादृशी बुद्धी रामे कृष्णे तथा शिवे॥कर्तव्यमिति तद्ध्यानं या मतिः सा गतिर्भवेत् ॥ १२२ ॥ यदि शैलसमं पापं विस्तीर्णं योजनान् बहून् ॥ तत्सर्व ध्यान-योगेन क्षणेनैव विनश्यति ॥ १२३ ॥

अथवा जिस प्रकार राम कृष्ण तथा शिव इनके विषे बुद्धि होय सोई ध्यान करना योग्य है काहेतें कि जिस प्रकार मति होवै है सोई फलीभूत होवै है ॥ १२२ ॥ जो कि पर्वतके समान बडा भारी विस्तीर्ण बहुत योजनप-र्य्यंत पाप हो तोभी ध्यानयोगके एक क्षणमात्र साधन करिकै नाशकूं प्राप्त होवै है ॥ १२३ ॥

अथ बंधत्रयनिरूपणम् ॥

पद्मासनं समं बद्धा स्थापयेच्चुबुकं हृदि ॥ जालंधरामिमं बधं मृत्युमातंगनाशनम् ॥ १२४ ॥ पादमूलेन वामेन योनिसंपी-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

डच्यते बलात् ।। अपानमूर्द्धमुत्थाप्य मूल-
बंधं प्रशस्यते ॥ १२५ ॥ उड्डीनं कुरुते
यस्मादविश्रांतं महाखगः ।। उडयानं त-
मिम बंधं सर्वदुःखहर नृणाम् ॥ १२६ ॥

मुद्रा दशप्रकारके पूर्वाचार्य्योंने कथन करीहैं तिनमेंसे मुख्य २ वर्णन करौं हौं पद्मासन जो सब सुखके देवेवारी आसन है ताहि बांधिकरि ठोढी हृदयमें लगावै यह जालंधरबंध नाम मुद्रा होवै है सो कैसी है मृत्युरूप मातंग जो हाथी ताकूं नाश करनेहारी है ॥ १२४ ॥ वामपादकी एडी करिकै लिंग और गुदा दोनोंके मध्यमें जो योनिस्थान है ताहि बलकरिकै संपीडन करै अर्थात् दाबिकरि स्थितहो और अपान जो नीचेके गमन करिबेवारो वायु ताहि ऊपर उठावै इस मुद्राको मूलबंध कहते हैं ॥ १२५ ॥ महाखग जो प्राण अपान वायु सो जातैं उड्डीन नाम है सो पश्चिममार्ग जो सुषुम्ना नाडी तामें किया जाय अन्यत्र कहीं विश्राम न पावै संपूर्ण दुःखोंका नाश करनेहारो तिसको उड्यान बंध कहते हैं ॥ १२६ ॥

बंधत्रयेण पवने प्रयाति गगने लयम् ।। ततो
न जायते मृत्युर्जरा रोगादिकं तथा ॥ १२७ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

इस प्रकार जो यह बंधत्रय अर्थात् तीन बंध हैं तिन करिकै पवन गगन जो ब्रह्मरंध्र है ताविषे लयकूं प्राप्त होवैहै तातैं मृत्यु तथा बुढापा आदि रोग नहीं होवैं हैं ॥ १२७ ॥

॥ अथ खेचरीमुद्रालक्षणम् ॥

एकं सृष्टिमयं देवमेका मुद्रा च खेचरी ॥
कुंभकः केवलः श्रेष्ठः धन्यः पुण्यश्च मोक्षदः
॥ १२८ ॥ गुरुवाक्याल्लभते जिह्वा सद्य-
स्त्रिपथगामिनीम् ॥ भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिमुद्रा
भवति खेचरी ॥ १२९ ॥

जिस प्रकार सृष्टिरूप एक परमेश्वर दव है तैसेही सब मुद्रनविषे एक खेचरी मुद्रा है तथा सब कुंभकनविषें एक केवलकुंभकमुद्रा श्रेष्ठ है सो धन्य तथा पुण्य तथा मोक्षकी देनेहारी है ॥ १२८ ॥ गुरुके वाक्यतैं प्राप्त होत जो जिह्वा त्रिपथ जो ब्रह्मरंध्र है ताके विषे शीघ्र गमन करनेहारी तथा भृकुटीके अंतर्गत जो दृष्टि सो खेचरी मुद्रा होवै है ॥ १२९ ॥

चंद्रात्सारः प्रस्रवति ह्यमृतं दिव्यरूपिणः ॥
खेचर्यां मुद्रितं येन मृत्युं जयति लीलया

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

॥ १३० ॥ उर्द्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठिति ॥ विषैर्विमुच्यते सर्वै-र्व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥१३१॥ न रोगो मरणं तस्य नैवालस्यं प्रजायेत ॥ क्षुधा मूर्च्छा तृषा नैव मुद्रां यो वेत्ति खेचरीम् १३२॥

चंद्रमातैं जो सार दिव्यरूप अमृतको प्रस्राव होवैहै सो जिस साधक पुरुषने खेचरीमुद्रा करिकै ढकदीनो अर्थात् पान करिलीनोहै जाने सो पुरुष लीलाकरिकै ही मृत्युको जीतवेवारो होवै है ॥ १३० ॥ ऊपर करी है जिह्वा जाने एवंभूत जो पुरुष यदि एक क्षणमात्रभी स्थित होवै तौ संपूर्ण सर्प बिच्छू आदिक तिनके विषकरिकै छूटै हैं जो पुरुष खेचरीमुद्रा भलीप्रकार जानै ताकूं न रोग न मृत्यु न आलस्य न क्षुधा पिपासा मूर्च्छा होवै है और कोई प्रकारकी बाधा नहीं होवै है ॥ १३१ ॥ १३२ ॥

वलीपलितवेषघ्नी मुद्रेयं खेचरी सदा ॥ न तस्य क्षरत बिंदुमुद्रां यो वेत्ति खेच-रीम् ॥ १३३ ॥

वलीपलित जो बुढापेकी देहका चर्म तथा कंपन ताकूं

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

यह खेचरी मुद्रा सदैव नाशकरनेवारी है जो पुरुष खेचरी मुद्राकू जानै ताको बिंदु जो कामदेव सो कोई कालविषे पतित नहीं होवै है ॥ १३३ ॥

चालनाद्दोहनाच्चैव च्छेदनाच्च तथैवच ॥ यावत् स्पृशति भ्रूमध्ये खेचरी सिद्धितां तदा ॥१३४॥

प्रथम एक चोखा और महीन वस्त्र तासों जिह्वाकूं पकडि कर चालन करै अर्थात् दोनों तरफाहिलावै पुनः गोके थनके सदृश दोहन करै पुनः छेदन करै फेरि तीक्ष्ण शस्त्रसूं जिह्वाके नीचेकी नसकूं छेदन करै सो जबतक जिह्वा वढिकरि बाहिर भृकुटीपर्य्यंत न पहुँचे तबतक अभ्यास करै जब पहुँच जाय तब खेचरी सिद्धि होय है कुछ वार्ता गुरुवाक्यसे समझलेना ॥१३४॥

जायते म्रियते लोके बिंदुनां नात्र कारणम् ॥ तस्मादति प्रयत्नेन बिंदुधारणमाचरेत् ॥ १३५ ॥ मरणं बिंदुपतनं जीवनं बिंदुधारणम् ॥ शिवो बिंदुरजः शक्तिः शाशसूर्यमयस्तथा ॥ उभयोर्मेलनं कार्य्यं स्वशरीरे प्रवेशयेत् ॥ १३६ ॥

जन्म मरण लोकविषे केवल बिंदु करिकैही होवैहै और कुछभी कारण नहीं ताते सदैवकाल अतियत्नसे

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

विंदुको धारण करै॥ १३५ ॥ विंदुका पतन होनाही जीवका मरण होवैहै तथा विंदुका धारण करनाही जीवन होवै है शिवरूप विंदु रजरूप शक्ति सो शशिसूर्य्यमय अर्थात् चंद्रमारूप विंदु सूर्य्यरूप रज होवै है सो दोनों कौ संमेलन करिकै अपने शरीरविषे प्रवेश करै सोही निश्चय करिकै मोक्षको देवेवारो होवैहै॥ १३६ ॥

हकारः शंकरः प्रोक्तष्ठकारः शक्तिरीश्वरी॥
उभायोर्मेलनं यस्मिन् हठयोगो निगद्यते १३७

तथा हठयोग लक्षण कथन करैं हैं, कि हकार करिकै शिव ठकार करिकै ईश्वरी पार्वती दोनोंनको संमेलन जाके विषे हो सोई हठयोग होवै है॥ १३७ ॥

॥ अथ वज्रोलीमुद्रानिरूपणम् ॥

आदा रजः स्त्रियो योन्याः यत्नेनविधिवत्सुधीः॥ आकृष्य लिंगनालेन स्वशरीरे प्रवेशयेत्॥ १३८॥ दैवाच्चलति चेद्बीर्य्यमूर्द्धमाकृष्य रक्षयेत्॥क्षणमात्रं योनितो यो लिंगनालं निवारयेत्॥ १३९ ॥ पुनश्च चालनं कुर्य्यात्तस्यां योन्यां शनैः शनैः॥ १४० ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वज्रोलीमुद्रा साधन कहैहैं आदिके विषे विधिपूर्वक स्त्रीकी योनीतैं रजकूं लिंगनालकरिकै आकृष्य नाम खैंचकरिकै अपने शरीरविषे प्रवेश करै॥१३८॥ कदाचित अपना वीर्य्य चलायमान होय तो ऊपरकूं खैंचकरि रक्षण करै अर्थात् गिरनै न पावै गिरा होवै तौ क्षणमात्र लिंग योनितैं बाहिर निकाललेय ॥ १३९ ॥ फिरि कुछ देर पीछे तिस योनिमें शनैः शनैः कहै धीरे धीरे चालन करै ॥ १४० ॥

गुरूपदेशतो योगी बलादाकृष्य तद्रजः ॥
उभयोर्मेलनं कृत्वा स्वशरीरे प्रवेशयेत् ॥
॥१४१॥ अनेनैव विधानेन सिद्धो भवति
भूतले ॥ वज्रोल्यभ्यासयोगोयं भोगयु-
क्तोपि मोक्षदः ॥ १४२ ॥ अयं तु शांकरो
योगो धीराणां तत्वदर्शिनाम् ॥ गोपनीयः
प्रयत्नेन न देयो यस्य कस्यचित् ॥ १४३ ॥

गुरुके उपदेशतें योगी बलतें तौन जो रज ताहि आक- र्षण करै दोनों जो रजबिंदु हैं तिनको एकत्र करिकै अपने शरीरविषे प्रवेश करै ॥ १४१ ॥ यही विधान करिकै योगाभ्यासी भूतलविषे सिद्ध होवैहै वज्रोलीके अभ्यासक- रिकै जो योग भोगयुक्त आपिनाम निश्चय मोक्षको देवेवारो

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

है ॥ १४२ ॥ यह योग साक्षात् शिवजीने कथनकरयोंहै सो योग धीर तथा तत्वदर्शी पुरुषनके वास्ते देयहै नहीं तो विशेषकरिकै सामान्यमनुष्यनको नहीं देना चाहिये ॥ १४३ ॥

सहजोल्यमरोली च वज्रोली भेदतो भवेत्॥
योगशास्त्रानुसारेण उभेअपिनिगद्यते १४४

सहजोली अमरोली ये जो दोई मुद्रा ते वज्रोलीके भेद हैं योगशास्त्रके अनुसारतें उभेअपि कहैं दोऊ निश्चय-करिकै निगद्यते नाम वर्णन करै हैं ॥ १४४ ॥

॥ अथ सहजोलीमुद्रालक्षणम् ॥

दैवाच्चलति चेद्बीर्य्य संप्राप्तं योनिमंडले ॥
उभयोः शोषणं येन स योगी सिद्धिभाजनम्
॥ १४५ ॥ सहजोलीति मुद्रेयं ज्ञातव्या
योगिभिः सदा ॥ येन केन प्रकारेण बिंदुधा-
रणमाचरेत् ॥ १४६ ॥

जो कदाचित् स्थानतैं वीर्य चलिजावै और स्त्रीकी योनिमंडलमें प्राप्त होजावै तौ लिंगकरिकै दोनोंको शोष-णकरै जाकी क्रिया इसप्रकार है कि पूर्वमें सीसकी शलाका १४ चौदह अंगुल बनावै वह नित्य लिंगमें चालनकरै जव

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

१२ बारह अंगुल प्रवेश होनेलगिजाय तब चांदीकी शलाका सच्छिद्र बनवावे ताको प्रवेशकरै और फूत्कारक-रिकै वायुसंचार करै फिर तिस लिंगनालकरिकै जल तथा दूध आकर्षण करै तदनंतर रजको और वीर्यको आकर्षण करै सो योगी संपूर्णसिद्धीनको पात्र है ॥ १४५ ॥ इसप्र-कार इस मुद्राका नाम सहजोली है सो मुद्रा योगीजन जानैं हैं जिसकिसीप्रकार करिकै बिंदु जो कामदेव तिसका धा-रण करना ॥ १४६ ॥

॥ अथ अमरोलीमुद्रालक्षणम् ॥

स्वमूत्रोत्सर्गसमय मुख्यां धारां परित्यजेत् ॥ बलादाकर्षयेन्मध्यां धाराममृतरूपिणीम् ॥ ॥ १४७ ॥ स्तोकं स्तोकं त्यजेत्पश्चादुप-दिष्टगुरुशिक्षया ॥ एवं योगविधानेन बिंदुर्ग-च्छति मंडले ॥ १४८ ॥ षण्मासमभ्यसे-न्नित्यं साधकः संयतेंद्रियः ॥ शतांगनाऽपि भोगेऽपि बिंदुस्तस्य न क्षुभ्यति ॥ १४९ ॥ बिंदुसिद्धिर्भवेत्तस्य जितश्वासस्य योगिनः ॥ बहुना किं प्रलापेन ह्युपतिष्ठंति सि-द्धयः ॥ १५० ॥ संसारिणां विमू-ढानां मायामोहितचेतसाम् ॥ बिंदुर्ददाति

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सर्वेषां सुखदुःखमुदारधीः ॥ १५१ ॥ अयं तु शांकरो योगो योगिनां चात्मदर्शिनाम् ॥ रागग्रस्तमनुष्याणां न तु विषयशालिनाम् ॥ १५२ ॥

निजमूत्रोत्सर्गसमयमें मुख्यधाराको त्याग करिदेवे फेरि बलकरिकै अमृतरूपिणी जो मध्यधारा ताको आकर्षण करे ॥ १४७ ॥ गुरूपदिष्ट शिक्षाकरिकै ताहि धीरे धीरे कुछ थोडी थोडी त्याग करै याप्रकार योगविधान करिकै विंदु जो है सो मंडलके विषे प्राप्त होवै है ॥ १४८ ॥ इंद्रियनको जीतालियो है जाने ऐसे जो साधक सो नित्य ही क्रमपूर्वक प्रकार छै महीनापर्यंत अभ्यास करै तौ सौ स्त्रीके साथ भोगकरनेपरभी ताको विंदु क्षोभित नहीं होवै है ॥ १४९ ॥ यह जो जितश्वास योगी जाकी विंदुसिद्धि होयगई ताको बहुत प्रलाप करिकै क्याहै संपूर्ण जो सिद्धि यह निश्चयकरिकै समीपमें स्थित होवैहैं ॥ १५० ॥ संसारी जे मनुष्य मायाकरिकै मोहित हैं चित्त जिनके तिनको उदारधी विंदु जो काम है सो सुखदुःखको प्राप्त करै है ॥ १५१ ॥ यह जो अम्रोलीयोग सो साक्षात् श्रीशिवजीने प्रकाशित कियोहै सो केवल आत्मदर्शी योगीजनोंके वास्ते सुखप्राप्तकरैहै रागकरिकै ग्रस्त जे मनुष्य तिनको नहीं कैसे हैं वे मनुष्य अर्थात् विषययुक्त हैं ॥ १५२ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अमरोलीत्वियं प्रोक्ता महासिद्धिप्रदायिका ॥
बिंदुधारणरक्षार्थं मुद्रा नैव च यादृशी॥१५३॥

यह महासिद्धिकी देवेवारी अमरोली मुद्रा कहीहै जाके सदृश अन्य मुद्रा बिंदुधारणकी रक्षाके अर्थ एवं नाम निश्चय करिके नहीं है अर्थात् सर्वदा इसके समान कोई अन्य नहीं योग जप तप सबका मूल यह है ॥ १५३ ॥

गुह्याद्गुह्यतमो लोके न भूतो न भविष्यति॥
ईशत्वं यत्प्रसादेन दुर्ल्लभं प्राप्यते भुवि ॥ १५४ ॥

इस बिंदुरक्षारूप योगके समान अन्य कोई जप तप भक्ति योग नहीं संसारमें यह योग गुप्तसे गुप्त है, अर्थात हरेकको देना उचित नहीं इस बिंदुरक्षारूप योगप्रसादसे इस संसारविषे जो दुर्लभ ईशत्व है सो प्राप्त होता है इसमें संशय नहीं ॥ १५४ ॥

॥ अथ शक्तिचालनीमुद्रालक्षणम् ॥

अपानवायुमाकृष्य चालयेत्कुंडलीं दृढाम्
॥निद्रां विहाय भुजगीं स्वयमूर्द्धं व्रजेत्खलु ॥ १५५ ॥ गुरूपदेशतो नित्यं शक्तिचालनमाचरेत् ॥ आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य सिद्धो भवति भूतले ॥१५६॥ षण्मासम-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भ्यसेद्योगी प्रत्यहं गुरुशिक्षया ॥ बहुना किं प्रलापेन मुक्तो भवति बंधनात् ॥ १५७ ॥

अपानवायु जो गुदाद्वारा नीचेगमन करैहै ताहि ऊपरको खेंचिकारि दृढ जो कंडली अर्थात् सात लपेटे देकारि पूर्ण निद्राके विषे जो होरही ताहि चालयेत् अर्थात् चलावै सो निद्रा छोडि आपही ऊर्द्ध्व जो ब्रह्मरंध्रस्थान तामें निश्चयकरि गमन करैहै ॥१५५॥ जो पुरुष गुरुके उपदेशतैं नित्यही शक्तिचालन मुद्राभ्यास करैहै ता पुरुषकी आयु वृद्धि निश्चयकरिकै होती है और संपूर्ण अणिमादिक सिद्धियां प्राप्त होकर पृथ्वीविषे सिद्धरूपहोता है ॥१५६॥ जो पुरुष इस मुद्राअभ्यासको छे महीना गुरुकी शिक्षापूर्वक निशिदिन करैहै ताकूं बहुत प्रलाप करनेसे क्या सर्व सिद्धि प्राप्त हो संसाररूप बंधनसे छूटिजावैहै ॥ १५७ ॥

॥ अथ विपरीतकरणीमुद्रालक्षणम् ॥

अधःशिरश्चोर्द्धपादमभ्यसेच्च दिनेदिने ॥ मुद्रेयं विपरीताख्या जठराग्निविवर्द्धनी ॥ १५८ ॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्यात्याहारो बहुलोच्यते ॥ सूक्ष्माहारो यदि भवेदग्निर्दहति निश्चितम् ॥१५९॥तस्माद-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तिप्रयत्नेन साध्यते योगिना सदा ॥ व-
लितं पलितं चैवषण्मासोर्द्धं न दृश्यते॥१६०॥

अधः कहें नीचेकूं शिर ऊंचेकूं पांव करै अर्थात् पृथ्वी-
में मस्तक रखकरि अंतरिक्षमें पांव करै इसतरह दिन
प्रति अभ्यास करै याको विपरीतकरणीमुद्रा नाम है सो
मुद्रा जठराग्निकूं अत्यंत वृद्धि करैहै ॥ १५८ ॥ जो पुरुष
या मुद्राको नित्य अभ्यास करै तिस साधकपुरुषकूं बहुत
आहार करना योग्य है जो कदाचित् आहार कम करै
तौ जठराग्नि शरीरकूं शीघ्रही भस्म करैगा ॥ १५९ ॥
तातैं अतिप्रयत्नकरिकै यह मुद्रा योगीकरिकै साधनीय
होवैहै जो इसमुद्राका अभ्यास नित्य करै ताके वली प-
लित चर्म केश छे महीनामें नाश होवैं हैं अर्थात् तरुणकेसे
होवैहैं तथा जराका अभाव होवैहै ॥ १६० ॥

याममात्रं यदा कर्त्तुं समर्थः स्याद्दिनेदिने॥
तदैव कुरुते योगी कालस्य मुखवंचनम् ॥
॥१६१ ॥ गुरुप्रसादाल्लभते मुद्रेयं पाप-
नाशनी ॥ गोपनीया विशेषेण न देया
यस्य कस्यचित् ॥ १६२ ॥

अभ्यासके साधन जो नित्यप्रति एकप्रहर करिवे
लगिजाय सो तेहीसमयसे कालके मुखकी वंचना करैहै
॥ १६१ ॥ यह मुद्रा केवल गुरुकी प्रसन्नतातैं सिद्ध होवैहै

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

यह मुद्रा पापको नाश करिवेवारी है यह विशेषकारि गोपनीय है अर्थात् अनधिकारीकूं देना योग्य नहीं ॥१६२॥

॥ अथ समाधिनिरूपणम् ॥

ध्येयस्वरूपोपगतो यदा सुधीर्विस्मृत्य चात्मानमथावतिष्ठते ॥ योगी विलूनाखिलकर्म्मबंधनैर्योगस्य तच्चाष्टकमंगमीरितम् ॥ १६३ ॥

जिसकालविषे सुधी कहैं सुंदरबुद्धिमान जो साधक पुरुष है ध्येयवस्तु जो परमात्मा है तास्वरूपकूं प्राप्त होवैहै अपनी जो देह तथा आत्माका पृथक्भाव ताहि भूलिकरि स्थित होवैहै सो योगी कैसो है कि,संपूर्ण जन्मांतरके संचित तथा वर्तमान आगामि तिनकरिकै छूटि जावैहै सो योगका अष्टम अंग जो समाधि सो होवैहै ॥ १६३ ॥

सरित्पतौ यथा चापः कर्पूरमनिले यथा॥ सलिले लवणं यद्वत्समाधिः प्राणसंयमात् ॥१६४॥ घृते घृतं यथा क्षिप्तं वह्नौ वह्निरिवार्पितः ॥ तथा भवति चैकत्वं जीवात्मपरमात्मनोः॥१६५॥अच्छेद्यः सर्वशस्त्राणामवध्यः सर्वदेहिनाम् ॥ अशक्यो यक्षगंधर्वैर्योगी मुक्तस्समाधिना ॥१६६॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

चोट, मोच, वायु-विकार से उत्पन्न सूजन और दर्द आदि में भी इसकी अत्यधिक उपयोगिता है। प्राणायाम के बिना भी यह आसन शरीर के अवयवों में लचक उत्पन्न कर देता है, जिससे सामान्य चोट आदि से लगने वाले आघात को सहन करना होता है। अधिक लाभ के लिए इसके साथ प्राणायाम का प्रयोग तालबद्ध रूप में करना श्रेयस्कर है।

रोग शमन में मुद्राओं का उपयोग

आसन के साथ मुद्राओं का भी अधिक महत्व है। यद्यपि मुद्राएँ आसनों के साथ की जाती हैं, तथापि मुद्राओं के द्वारा शरीर की सभी ग्रन्थियाँ सदैव क्रियाशील और स्वस्थ रखी जा सकती हैं तथा ग्रन्थियों से जो रसमय पदार्थ उत्पन्न होते हैं, उनके अभाव में शरीर अनेक व्याधियों का शिकार होजाता है। यदि ग्रन्थियाँ क्रियाशील रहें तो उनसे उत्पन्न होने वाला रस रक्त में मिल कर शरीर को व्याधियों से बचाता और उसका सुगठन एवं सौन्दर्य स्थायी रूप से बना रहता है। परन्तु मुद्राओं का अभ्यास वयस्कों के लिए ही हितकर है, बालकों को उनका अभ्यास नहीं करना चाहिए। क्योंकि बाल्यकाल में ग्रन्थियाँ अपरिपक्व होती हैं, उन्हें मुद्राओं के अभ्यास द्वारा परिपक्व और पुष्ट करने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में बाधा उत्पन्न हो सकती है,

योगाचार्यों ने बन्धों के सहित पच्चीस मुद्राओं का उल्लेख किया है। उनमें से अत्यन्त उपयोगी प्रमुख मुद्राओं का वर्णन करना उचित होगा। फल का कथन करते हुए मुद्राओं को दिव्य अष्ट सिद्धियाँ देने वाली स्वीकार किया गया है।

उड्डीयान, जालन्धर, मूलबन्ध, महाबन्ध और महावेध के नाम से पाँच बन्धों का वर्णन प्रायः सभी योगशास्त्रों में मिलता है, यह सभी

मुद्राओं के अन्तर्गत और अनेक प्रकार के रोगों का शमन करने वाले हैं। कुछ विद्वानों ने महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयानबन्ध, जालन्धरबन्ध और मूलबन्ध के रूप में पाँच महामुद्राओं का वर्णन किया है। वे सभी लौकिक और पारलौकिक, दोनों प्रकार के सुखों के देने वाली हैं।

उड्डीयान बन्ध

उदर में नाभि के ऊपर के भार और पश्चिम द्वार को उदर के सम-भाव में सिकोड़ने से उड्डीयान बन्ध होता है। आशय यह है कि उदर-स्थ टूंडी में नाभि के ऊपर नीचे भागों को इस प्रकार तानें कि वे दोनों भाग पीठ में जा लगें। यह बन्ध सभी बन्धों में प्रमुख हैं। इसमें उदर के नीचे के भाग में स्थित गुह्यादि चक्रों की सब नाड़ियों को नाभि से ऊपर की ओर उठाना चाहिए।

यह बन्ध बैठ कर या खड़े होकर भी किया जा सकता है। प्रत्येक प्रकार में शरीर को आगे की ओर झुका कर हथेलियों को जाँघों पर या घुटनों पर रखें और उदर को सिकोड़ें, जिससे कि वहाँ एक गढा जैसा बन जाय। उदर संकोच की यह क्रिया तब तक करें, जब तक कि कुम्भक प्राणायाम द्वारा श्वास को सरलता से रोक सकते हों। इसमें उदर की माँसपेशियाँ पीछे की ओर नहीं तननी चाहिए।

इसके अभ्यास से उदर के भारीपन एवं मलावरोध आदि में लाभ होता है। अग्निमांद्य, अजीर्ण, उदरशूल, पित्तज शूल तथा पित्त-पथरी आदि का शमन होता है। चेचक, विशूचिका, स्त्रियों के प्रदरादि विकार तथा मासिक गड़बड़ी भी दूर होजाती है। इस प्रकार स्त्रियों के लिए भी यह हितकर है। इसका अभ्यास करने वाले को स्नायविक रोग भी नहीं होते। 'अभ्यसेद्यस्तु सत्त्वस्थो वृद्धोऽपि तरुणायते' कह कर योग-शास्त्रियों ने स्पष्ट कर दिया है कि इसके अभ्यास से वृद्ध भी युवा हो-

जाता है। इसमें प्रकट है कि यह बन्ध पुरुषों के सभी रोगों को दूर कर पुष्टि प्रदान करने में समर्थ है।

जालन्धर बन्ध

कण्ठ का संकोच करने और हृदय पर ठोड़ी रख लेने से जालन्धर बन्ध होता है। योगियों के अनुसार नीचे की ओर होने वाले अमृत-रस का स्राव इसके अभ्यास से शिर में ही स्थिर रहता है, इसीलिए इस बन्ध का मृत्यु को नाशक कहा गया है।

योग शास्त्रों का सिद्धान्त है कि मस्तष्क में अमृत का आविर्भाव होता रहता है, जिसके वहीं स्थिर रहने पर मनुष्य अत्यन्त स्वस्थ और दिव्य सौन्दर्य से सम्पन्न रहता है। परन्तु विपरीत आहार-विहार के कारण मस्तक में उत्पन्न होने वाला अमृत नीचे की ओर स्रवित होता हुआ उदरस्थ अग्नि (जठरानल) को मन्द करता रहता है। इसी कारण शरीर में अग्निमांद्यादि रोग उत्पन्न होजाते हैं।

उक्त बन्ध में कण्ठ का संकोच होने से ग्रन्थियों से उत्पन्न होने वाले रस का स्राव सही प्रकार से होता है और वह रक्त के साथ मिश्रित होकर शरीर को स्वस्थ और दृढ़ बनाने में सहायक होता है। इस बन्ध के अभ्यास से अनेक प्रकार के उदर-रोग नष्ट होजाते हैं।

मूलबन्ध

इसमें बाँयी एड़ी के द्वारा गुह्य प्रदेश को संकुचित करने और नाभि-ग्रन्थि को मेरुदण्ड में प्रयत्न पूर्वक लगाने का निर्देश है तथा दाँयी एड़ी से उपस्थ को दृढ़ता पूर्वक दबा लेना कहा है। इससे वृद्धावस्था को प्राप्त हुआ व्यक्ति भी तरुण के समान हृष्ट-पुष्ट होजाता है।

मस्तक के आधार से प्रारम्भ और गुह्य प्रदेश के समीप अन्त वाली रीढ़ की अस्थि के अन्त-स्थान से अनेक स्नायु और शिराओं का प्रारम्भ हुआ है। इस स्थान को योगाचार्यों ने मूलाधार चक्र का नाम दिया है और मूलबन्ध का अभ्यास यहाँ सहायक होता है।

पुरुषों के मूत्र स्थान के दोनों ओर कामग्रन्थियाँ हैं, जो कि काम-सम्बन्धी विचार और चेष्टा के कारण हर्ष को प्राप्त होती हैं। इन ग्रन्थियों के ही समान स्त्रियों के भी इसी स्थान पर रति ग्रन्थियों की स्थिति है। गुद और मूत्राशय के मध्य वाले स्थान को योनिमण्डल कहते हैं। इसी के ऊपर रीढ़ का वह अन्त-स्थान है, जो कि कन्द स्थान भी कहलाता है। यहाँ से इडा नाडी और पिंगला नाड़ी प्रारम्भ होती है। परन्तु इडा बाँयी ओर और पिंगला दाँयी ओर चढ़ती हुई एक ही स्थान पर समाप्त होती हैं।

तीसरी प्रमुख नाड़ी और है—सुषुम्ना। यह भी कन्द स्थान से प्रारम्भ होकर कण्ठ तक पहुँचती और वहाँ से दो भागों में बँट कर, एक भाग ललाट तक और दूसरा ब्रह्मरन्ध्र तक जाता है। इस प्रकार यह तीनों नाड़ियां श्वास क्रिया को पूर्ण रूप से नियन्त्रित करती हैं।

मूल स्थान से ही कुहू और शंखिनी नामक दो नाड़ियाँ उत्पन्न हुई हैं। इनमें मूत्र को रोकने के लिए कुहू नाड़ी और मल को रोकने के लिए शंखिनी नाड़ी को खींचना होता है। इस शंखिनी नाड़ी के खींचने से गुदा का संकोच होता है, जो कि इस बन्ध में करना आवश्यक है।

इसके अभ्यास से शरीरस्थ मल का अवरोध नष्ट होजाता है, भूख खुल कर लगती है। आलस्य और भारीपन नहीं रहता, इसलिए शरीर में स्फूर्ति और ताजगी बनी रहती है। पुरुषों के धातु रोग, शीघ्रपतनादि, स्त्रियों के रजोदोष एवं बवासीर आदि रोगों का भी शमन होता है।

महाबन्ध

योनि स्थान को बाँये पाँव की एड़ी से दबा कर उस एड़ी को दाँये पाँव से दबाले और गुह्य प्रदेश को धीरे-धीरे चलाता हुआ संकुचित करे तथा जालन्धर बन्ध के द्वारा प्राणवायु का धारण करे। इसका अभ्यास बाँए और दाँए दोनों ही अंगों से कर सकते हैं।

महाबन्ध मूलबन्ध और जालन्धर बन्ध के सम्मिश्रण से बनता है। इससे गर्भाशय शोथ, प्रदर, पेड़ू का दर्द, उपस्थ-विकार, धातु-विकार आदि स्त्री-पुरुषों के सभी रोग मिट जाते हैं। साथ ही कोष्ठबद्धता, यकृतप्लीहा के विकार एवं अर्शादि का भी शमन होता है। इस क्रिया में दाँये पाँव को घुटने से मोड़ कर मूत्राशय पर दबाव डाला जाता है और घुटने से धरती को दबाते हैं। बाँया पाँव सीधा पसार कर उसके अँगूठे को दोनों हाथों से पकड़ना होता है। यह बन्ध तरुण स्त्री-पुरुषों के लिए भी हितकर है।

महावेध

इसमें पद्मासन या सिंहासन लगा कर बैठना चाहिए। फिर एकाग्रता पूर्वक कण्ठमुद्रा द्वारा वायु की गति का निरोध करे और नासारन्ध्रों का संकोच करे तो वायु शीघ्र भर जाती है। प्रथम महाबन्ध का अभ्यास कर उड्डीयान बन्ध के द्वारा वायु को रोका जाय। इस महावेध के साथ महाबन्ध और मूलबन्ध करना अत्यन्त हितकर माना जाता है। प्राणायाम का अभ्यास हो तो यह मुद्रा शीघ्र सिद्ध होजाती है।

वायु को उदर से बाहर निःसृत करें तथा गुद स्थान और कामको ऊपर की ओर खींचें, फिर वायु खींचते समय इन शिराओं को ढीली छोड़ दें। इसमें श्वासावरोध की जितने समय तक की क्षमता हो, उतने समय तक ही रोकें। इसके अभ्यास से स्त्री-पुरुषों के प्रजनन अंग पुष्ट होते हैं तथा प्रदर, प्रमेह एवं कफज आदि विकारों का भी शमन होजाता है।

महामुद्रा

योनि स्थान को बाँए पाँव के तलुए से पीड़ित कर दाँए पाँव को पसारें और उसे हाथों के द्वारा दृढ़ता पूर्वक पकड़ लें। ठोड़ी को वक्ष से लगा लें और कण्ठ में जालन्धर बन्ध करके मूलबन्ध करें तथा वायु को

ऊर्ध्वदेश में धारण करें। इसके अभ्यास से दुष्ट व्रण, नासूर, विष-दोष तक का शमन होता है। मलावरोध, उदर का भारीपन, अपच एवं यकृत आदि के विकार भी दूर होजाते हैं।

यह मुद्रा उपर्युक्त से विपरीत क्रम द्वारा भी की जा सकती है। अर्थात् दाँए पाँव के तलुए से योनि स्थान को दबा कर दाँये पाँव को पसारने और हाथों से दृढ़ता पूर्वक पकड़ने से भी साध्य होती है। इसलिए दोनों क्रमों से ही अभ्यास करना उचित है।

खेचरी मुद्रा

योग शास्त्रों में वर्णित यह मुद्रा भी बहुत प्रसिद्ध है। कपाल कुहर में विपरीत हुई जीभ के प्रविष्ट होने और भोंहों के बीच दृष्टि रहने से यह मुद्रा सिद्ध होती है। इसमें जीभ को ऊपर की ओर उलट कर पीछे की ओर ले जाय और कपाल के मध्य वाले छिद्र में प्रविष्ट करने का अभ्यास करे। यद्यपि इस क्रिया में जिह्वामूल की नाड़ी को शस्त्र से छेदा जाता है, जो कि किसी शल्य-चिकित्सक द्वारा करा सकते हैं, परन्तु ऑपरेशन न करायें तो भी इसका अभ्यास करने से जिह्वामूल के सभी रोग, कण्ठ-विकार, स्वरभंग आदि का शमन होता और दृष्टि भी तीव्र होती है।

धातुओं की विषमता से उत्पन्न दोष, रक्तदोष एवं निर्बलता आदि में भी यह हितकर है। इसके अभ्यास से युवावस्था बनी रहती है और दीर्घजीवन की प्राप्ति होती है।

विपरीतकरणी मुद्रा

इस मुद्रा के अभ्यास में नीचे शिर और ऊपर पाँव करना होता है। योगाचार्यों ने 'ऊर्ध्व नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी' अर्थात् ऊर्ध्व भाग में नाभि और अधोभाग में तालु होने से ऊर्ध्वभाग में सूर्य और अधोभाग में चन्द्रमा हो जाता है, यही विपरीतकरणी मुद्रा कहलाती है।

पीठ के बल धरती पर लेट कर पाँवों को परस्पर मिले हुए ऊपर की ओर उठावें और नितम्बों को हाथों से सहारा देकर उठते हुए चले जाँय। इस प्रकार पूरा शरीर उल्टा खड़ा हो सकता है। इसका अभ्यास प्रारम्भ में एक-आध मिनट से बढ़ाते हुए तीन-चार मिनट तक करना चाहिए।

इसके अभ्यास से तरुणावस्था में स्थायित्व आता है यानी बुढ़ापा नहीं घेरता और दीर्घजीवन की प्राप्ति होती है, मस्तिष्क में विद्यमान जीवनी-शक्ति का संचार करने वाली ग्रन्थि इससे पुष्ट होती और समूचे शरीर में सार पदार्थ को समान रूप से पहुंचाने में सहायक होती है।

यह मुद्रा जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाली, खान-पान को पचाने वाली तथा वली-पलित (शिर के बालों का पक कर श्वेत होना या गंजापन आदि) को दूर करने वाली है। रक्त की कमी निर्बलता, कुरूपता आदि का शमन करने में भी हितकर है। शिरशूल, चक्कर आना, अचेतता आदि में लाभ पहुँचाती तथा चर्म रोग, मुँहासे, झुर्री आदि को भी मिटाती है। यदि उपर्युक्त प्रकार से अभ्यास करने में कठिनाई प्रतीत हो तो दीवाल के सहारे से खड़ा होना प्रारम्भ करें और धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ावें।

परन्तु ध्यान रहे कि इस मुद्रा को करने वाले के लिए अल्पाहार (कम भोजन) नहीं करना चाहिए। क्योंकि मुद्रा से प्रदीप्त होने वाली जठराग्नि के लिए उचित आहार आवश्यक है। अल्प भोजन करने से हानि हो सकती है।

शक्तिचालिनी मुद्रा

वज्रासन लगाकर बैठे और दोनों पाँवों को एड़ियों के पास से हाथों के द्वारा दृढ़ता पूर्वक पकड़ ले और कन्द स्थान को प्रपीड़ित करे। फिर धीरे-धीरे वायु खींचते हुए कुहू और शखिनी नाड़ियों को अन्यान्य नाड़ियों

के सहित ऊपर की ओर ताने। ऐसा करने से गुह्य प्रदेश और नाभि प्रदेश का पीठ की ओर आकर्षण होता है। प्रारम्भ में यह अभ्यास १०-१५ सेकण्ड ही करना चाहिए और फिर धीरे-धीरे वायु को छोड़ते हुए नाड़ियों को भी ढीली छोड़ दे। यह क्रिया प्रातःकाल दोनों समय १०-२० बार तक कर सकते हैं और कुछ समय भी बढ़ा सकते हैं।

इसके अभ्यास से काम जनित विकारों का शमन और ऊर्ध्वरेतत्व (वीर्य को ऊपर आकर्षित करने) की शक्ति प्राप्त होती है। वृद्धावस्था में भी तरुणों के समान बल का वर्द्धन होता है। यह क्रिया वृद्धावस्था को रोकने और दीर्घ आयु प्राप्त कराने वाली है। वीर्य-रोगों के कारण उत्पन्न नपुंसकता आदि तथा असौन्दर्य का शमन होता है। इसका अभ्यास स्त्रियों के लिए भी अत्यन्त लाभकारी और सौन्दर्य-वृद्धि का कारण हो सकता है।

योग मुद्रा

वज्रासन से बैठकर कटि के पीछे दोनों हाथ लेजाकर पीठ पर लगावे और बाँये हाथ से दाँये हाथ को पकड़ ले। फिर आगे की ओर झुक कर मस्तक को धरती पर टेके और प्राणवायु का रेचन करे। इस प्रकार १०-१५ सेकेण्ड, वायु-रहित स्थिति में रह कर पुनः धीरे-धीरे वायु को ग्रहण करे। इसे अभ्यास बढ़ाने के लिए अनेक बार करना चाहिए।

यह मुद्रा योगाभ्यासियों के लिए अन्तिम लक्ष्य की प्राप्ति में तो सहायक है ही, उदर-रोगों को दूर करने में भी समर्थ है। यकृत, प्लीहा आदि के विकार, अर्श, स्नायविक दुर्बलता आदि का भी इसके द्वारा शमन होता है।

नभोमुद्रा

ऊर्ध्वजिह्वाः स्थिरोभूत्वाधारयेत्पवनं सदा अर्थात् ऊर्ध्व जिह्वा करके स्थिर हो और कुम्भक के द्वारा वायु को रोक ले। इस प्रकार इस मुद्रा

का कार्य जीभ को तालु की ओर प्रेरित करना है। साथ ही दृष्टि को भोंहों के मध्य स्थिर करने का भी विधान है। क्योंकि दृष्टि के इस प्रकार रहने से ही इस मुद्रा के अभ्यास में दृढ़ता आती है।

यद्यपि इस क्रिया में, प्रारम्भ में कुछ कठिनाई प्रतीत होती है। फिर भी अभ्यास से सिद्धि होजाती है। ऊपर की ओर लौटा कर जिह्वा को उसके मूल में स्थिर करने में सफलता मिल जाय, तब समझना चाहिए कि मुद्रा सिद्ध होगई। इससे जिह्वा, कण्ठ और नेत्र के अनेकों रोग स्वतः नष्ट होजाते हैं। शरीर की अन्य ग्रन्थियों पर भी इसका अनुकूल प्रभाव पड़ता है। गल-ग्रन्थियों के दूषण से उत्पन्न होने वाले विकार एवं कण्ठ-स्वर के भंग होने तथा कण्ठमूल आदि में भी इससे अभूतपूर्व लाभ होता है, कुछ विद्वान् इसे खेचरी मुद्रा का ही एक रूप मानते हैं, परन्तु यथार्थ में यह अपना पृथक् रूप रखती है।

———

प्राणायाम से रोगों का शमन

प्राणायाम के द्वारा प्राणवायु की गति नियन्त्रित की जाती है। इसके शाब्दिक अर्थ हैं—श्वास की वृद्धि होना। इसके अभ्यास से साधक श्वास के लम्बे या धीमे करने में अभ्यस्त हो जाता है। योगीजन इस क्रिया को शरीर में जीवनी शक्ति का संचार करने वाली मानते हैं, जिससे कि शारीरिक और मानसिक दुर्बलता और वृद्धावस्था का अवरोध होकर बल एवं पौरुष की वृद्धि होती है।

वायु पांच प्रकार के और उपवायु भी इतने ही हैं। इनका पूर्ण परिचय पहिले ही दे चुके हैं। प्राणवायु ऊर्ध्वभाग में और अपान वायु अधो-

जैसे शिवः शक्तिः कामः इस श्लोक के भाष्य में आया है। परा रूपा कुण्डलिनी शक्ति है इसका स्पष्ट ज्ञान तभी हो सकता है जब साधक अपने अस्तित्व को देवी के रूप में लय कर सके। वाण शब्द से ब करतल से ल मथितुसे उ अस्तां से अनुस्वार इनके मिलाने से वशिनीका ब्लूं बीज बनता है। पुर मथितु और अहो पुरषिका शब्दों का योग इस बात का द्योतक है कि शिव शक्ति की उपासना एक साथ करना ध्येय है जैसा कि प्रथम श्लोक में वर्णन किया गया है। इस श्लोक का आध्यात्मिक भाव यह है कि शिव (प्रकाश) का रूप तभी भाषित होता है जब कि उनका प्रतिबिम्ब शक्ति पर पड़ता है अर्थात् जब देवी जी के संयोग (विमर्श) से द्योतित होता है।

सुधासिन्धोर्मध्ये सुरविटपिवाटी परिवृते।
मणिद्वीपे नीपोपवनवति चिन्तामणिगृहे॥
शिवाऽकारे, मञ्चे परमशिवपर्यङ्कनिलयां।
भजन्ति त्वां धन्याः कतिचन चिदानन्दलहरीम्॥ 8॥

भावार्थः-

अमृतमय समुद्र के मध्य कल्पवृक्षों के उपवन से घिरी हुई मणिद्वीप के बीच चिन्तामणि मन्दिर में शिवाकार पर्यकं पर परम शिव में निवास की हुई चिदानन्द समुद्ररूपिणि भगवती तुम्हारा जो भजन करते हैं वे साधक धन्य हैं अर्थात् मुक्त हैं।

विज्ञान भाष्य

भगवती के स्वरूप का वर्णन करने के अनन्तर अब भगवती के निवास स्थान का वर्ण करते हैंः- अमृत रूप समुद्र में कल्पवृक्षों के उपवन से वेष्टित नवरत्न जड़ित कदम्ब वृक्ष के समीप चिन्ता मणियों से खचित रत्नजड़ित स्तम्भादि पर निर्मित भवन में शिवाकार मंच पर अर्थात् ब्रह्मा-विष्णु-रुद्र-ईशान सदा शिव की मूर्तिरूप मञ्च में जहां पर परमशिव पंर्यङ्क (पलंग) स्थित है ऐसी चिदानन्द लहरी विज्ञान सुखतरंगात्मिका तुम

को कतिचन कुछ अनेक जन्म तक सुधांशुजन (ज्ञानी) भजते हैं। विष्णु पक्षे तु गोपालों के सौन्दर्यातिशय कल्याणकारक मनोहर मंच में हे शिवे! कतिचय धन्य (पुण्यकाम) पुरुष ही तुम्हारा भजन करते हैं "भजन्ति त्वां धन्याः कतिचन" संसार में अन्तर्याग और बहिर्याग द्वारा निरन्तर तुम्हारा पूजन करने वाले जन ही धन्य हैं। जिन्होंने अपने मन को तुम्हारे कमलरूपी चरणों में भ्रमर के समान मकरन्द ग्रहण करने के लिये अर्पित कर दिया है तथा निरन्तर पंचदशाक्षरी से तुम्हारे सूक्ष्म शरीर में लीन होकर परम स्थान को प्राप्त कर लिया है।

श्रीयन्त्र के मध्य में बहिर्याग द्वारा स्वर्णपत्र या स्फटिक निर्मित में पञ्चादि चतुः षष्ठिअ उपचारान्त से विषद चक्र (सहस्र दल) में अन्तर्याग द्वारा हृदय कमल में जो अत्यन्त सूक्ष्म छिद्र है, जहां पर वाणलिङ्ग काकिनी शक्ति के साथ रहती है, वहां पर जो तुम्हारा ध्यान करते हैं वे धन्य हैं।

इसी अन्तः पुण्डरीक के दहराकाश के चारों ओर पुरीतति नाड़ी का जाल फैला है, जिसमें जन्मजन्मान्तर की वासनायें भरी हुई हैं, ये वासनायें तुम्हारे चित्तरूपी प्रकाश को प्राप्त कर निरन्तर घूमती हुई जाग्रदादि अवस्था जन्य सम्पूर्ण क्रियाओं को प्रकाशित करती है, जिस तरह का संस्कार सामने आता है उसी प्रकार अन्तः करण में भावनाये लहराती हैं इसलिए अन्तर्याग द्वारा महात्मा लोग तुम्हारे स्वरूप का ध्यान अन्तर्दहर में करते हैं जिससे तुम्हारा प्रतिबिम्ब पड़कर निरन्तर अन्तःकरण में तुम्हारा रूप प्रकाशित होकर भासित होता रहे। इस सारूप्य मुक्ति को बिरले ही प्राप्त कर सकते हैं। सहस्र दल जिसका वर्णन ऊपर आया है उसका महत्व कंकालमालिनी तन्त्र में इस प्रकार लिखा हैः-

सहस्रारः कर्णिकायां चन्द्रमण्डलमध्यगा।
सर्वसंङ्कल्प रहिता कला सप्तदशी भवेत्॥
उन्मनी नाम तस्या हि भवपाशनिकृन्तनी।
सहस्रारे महापद्मे शुक्लवर्णमधोमुखम्॥

अकारादिक्षकारान्तैः स्फुरद्वर्णैर्बिराजितम्।
तत् कर्णिकायां देवेशी अन्तरात्मा ततो गुरुः॥

सूर्यस्य मण्डलं तत्र चन्द्रमण्डलमेव च।
ततो वायुर्महानाम्न ब्रह्मरन्ध्रं ततः स्मृतम्॥

तस्मिन् रन्ध्रे विसर्गश्च नित्यानन्दं निरञ्जमन्।
तदूर्ध्वं शङ्खिनी देवी सृष्टिस्थित्यन्तकारिणी॥

षट्चक्र निरूपण में सहस्रार स्वरूप में आया है।

तदूर्ध्वे शङ्खिन्या निवसति शिखरे शून्य देशे प्रकाशम्।
विसर्गाधः पद्मं दशशत दलं पूर्ण चन्द्राति शुभ्रम्॥

अधोवक्त्रं तरुण रविकला-कान्ति किञ्जल्क पुञ्जम्।
लकारार्धवर्णैः प्रविलसित-वपुः केवलानन्द रूपम्॥

सुधाधारासारं निरवधि विमुञ्चन्नतितराम्।
यतेः स्वात्मज्ञ नं दिशति भगवान् निर्मलमतेः॥

सहस्रार दल के ज्ञान का महत्त्य :-

इदं स्थानं ज्ञात्वा नियति निज चितो नरवरो।
न भूयात् संसारे पुनरपि न वद्धस्त्रिभुवने॥

समग्रा शक्तिः स्वान्नियममनसस्तस्य कृतिनः।
सदा कर्त्तुं हर्त्तुं खगतिरपि वाणी सुविमला॥

अर्थात् इस सहस्रदल स्थान को साङ्गोपाङ्ग जानने से नियत निज चित्त का ज्ञान उस मनुष्य को हो जाता है और चित्त स्थिर करने की शक्ति आ जाती है वह संसार के बन्धन को प्राप्त नहीं होता है। भागवत् में लिखा है:-

कर्माणि क्रियमाणैस्तु गुणैरात्मनिबन्धनैः।
तदस्य संस्मृतिर्बन्धः पारतन्त्रश्च तत् स्मृतम्॥

सतगुण-राजस गुणों से जो कर्म होते हैं उनको जो शरीर में मानता है; यही बन्धन का कारण है। गीता में कहा है :-

अश्वमेधशतेनापि ब्रह्महत्याशतेन च।
पुण्यपापैर्न लिप्यन्ते येषां ब्रह्माहृदिस्थितम्॥

जिनकी ब्रह्म में निष्ठा हो गयी है उनको पुण्य पाप नहीं लगते हैं। और भी भागवद्गीता में :-

नैवतस्य कृतेनार्थो: नाऽकृतेनेह कश्चन।
न चास्य सर्वभूतेषु कश्चिदर्थव्यपाश्रयः॥

अर्थात् ऐसे महात्मा के कर्म करने से कोई स्वर्गादि सुख नहीं होता और न करने से कोई नरकादि दुःख नहीं होता है। जिसका मन शिव तत्व ब्रह्म में लय हो गया है ऐसे पुरुष के प्रारब्द्ध संचित और क्रियमाण कोई भी कर्म बन्धन के हेतु नहीं होते हैं। यथा :- ज्ञानाग्नि सर्वकर्माणि भस्मसात् कुरुते तथा।

''सुधासिन्धोर्मध्ये'' राजयोग से मनकी स्थिति को और हठ योग द्वारा प्राण को पूरक से नीचे भर कर अपान को मूलाधार से ऊपर खींचकर कुण्डलिनी महाशक्ति को मणिपूर में प्रणायाम के परस्पर संयोग से उत्पन्न अग्नि द्वारा उद्बोधन करे सुषुम्णा मार्ग से हृदय दहर के समीप से आत्म स्वरूप को ग्रहण करते हुए आज्ञा चक्ररूप चन्द्रमण्डल में जो अमृतपिण्ड है जिसका अमृतबिन्दु नीचे गिरने से यह शरीर जीवित रहता है। जिसको ऊपर रोकने के लिए योगीजिन विपरीत करणीमुद्रा द्वारा ऊपर ही रोक कर अमृत प्राप्त करते है। यही वह श्रीचक्र का बिन्दु स्थान है जिसके भीतर सम्पूर्ण चक्र इस प्रकार अन्तर्निहित है।

सुर बिटपिवाटी परिवृते :- शरीर में मूलाधार चक्र से लेकर सहस्त्र दल पर्यन्त षटचक्रों को एक ही स्थान पर एकत्रित करने से 43 (तेंतालीस) त्रिकोणात्मक यन्त्र बन जाते है। वही 43 त्रिकोण ही कल्पवृक्षों का उपवन है। इसके बीच में त्रिकोण मूलाधार चक्र ही बिन्दुरूप कदम्ब वृक्ष युक्त मणिद्वीप अग्नि का स्थान प्रकाशमय) के मध्य में चिन्तामणि गृह है, इसमें चतुर्दल रूपी ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश यह मंच के चार पाये

हैं, जिसमें सदाशिवमय शव ही विस्तार रूप हैं। उसमें बैठी हुई हे भगवति! तुम्हारी वह क्वणत्कांची दामा वाला स्वरूप शोभित है। समस्त जगत पर जब योगी अपनी स्थिति हठयोग या राजयोग द्वारा कर लेता है तब वहां पर तुम्हारे स्वासोच्छ्वास रूप में उत्पन्न होने वाले वायु से अनाहतनाद जो अव्यह्मरूप में कानों के अन्दर सुनाई देता है, वही समाधि अवस्था में व्यक्त होकर ''एकोऽहं बहुस्याम'' कामनारूप बीज है। यथा- (कामना से कः कला से ई तुम्हारे द्वीप सूक्ष्म स्थान से ''ल'' को मिलाने से ''क्लीं'' की ध्वनि स्पष्ट रूप से प्रतीत हो जाती है।

''परम शिव पर्यंक'', यहां पर ''रवं ब्रह्म'' महावाक्य से शिवविन्दुरूप परा शक्तिनाद इसके योग से ''शिवः शक्त्यायुक्तो'' प्रणव की उत्पत्ति हुई। यह प्रणव अ उ म विश्वतैंजस प्राज्ञः ब्रह्म, विष्णु, रुद्र। जाग्रत-स्वप्न-सुषुप्ति-रज-सत्व-तम इन भेदों से सर्वात्मक हैं। अतः तुम तुरीय रूप में अर्धमात्रारूप सूक्ष्मा मन्त्राक्षर ध्वनिमयी ''अर्धमात्रा स्थिता नित्या यानुच्चार्या विशेषतः'' तथा अर्धमात्रा में वासनामयी हो। ''मनसैवेद-ज्ञातव्यं'' नेहनानास्ति किंचन'' अव्यवहार्यरूपा चितिः प्रज्ञानं ब्रह्म। तुम ही हो इस श्लोक में कामेश्वरी बीज ''क्लीं और महाप्रेत ''हसौः'' की ध्वनि द्योतित होती है।

भावनोपनिषद् में श्रीचक्र के संबंध में इस प्रकार वर्णन आया हैः-

आत्मानमखण्डमण्डलाकारामावृत्य सकलब्रह्माण्डमण्डलं त्वप्रकाशं ध्यायेत।

ॐ० श्री गुरुः सर्वकारणभूता शक्ति। तेन नवरन्ध्ररूपो देहः। नवशक्तिरूपं श्रीचक्रम्। बाराही पितृरूपा। कुरुकुल्ला बलिदेवता माता। पुरुषार्थाः सागराः। देहो नवरत्न द्वीपः। आधार नवकमुद्राः शक्तयः। त्वगादि सप्तधातुभिरनेकैः संयुक्ताः कल्पतरवः। तेजः कल्पकोद्यानम्। रसनया भाव्यमाना मधुराम्लतिक्तकटुकषाय लवण भेदाः षड़रसाः षड्ऋतवः क्रियाशक्तिः पीठम्। कुण्डलिनी ज्ञानशक्तिर्गृहम्। इच्छा शक्तिमहात्रिपुर सुन्दरी। ज्ञाता

होता ज्ञानमग्निः ज्ञेयं हविः। ज्ञातृज्ञान ज्ञेयानामभेदभावनं श्री चक्र पूजनम्। नियति सहिताः शृङ्गारदयो नवरसा अणिमादयः।

कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यपुण्यपापमयाः ब्राह्माद्यष्टशक्तयः। पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाश श्रोत्रत्वकचक्षुर्जिह्वाघ्राणवाक्पाणि पाद-पायुपस्थ मनोविकाराः षोडश शक्तयः। वचनादानगमनविसर्गानन्दहानोपेक्षा बुद्धयोऽनङ्गकुसुमादि शक्तयोऽष्टौ। अलम्बुसा कुहूर्विश्वोदरी वरुणाहस्तिजिह्वा यशस्वत्यश्विनी गान्धारीपूषाशङ्खिनीसरस्वतीडापिङ्गलासुषुम्नाचेति चतुर्दश नाड्यः सर्वसंक्षोभिण्यादि चतुर्दशारगादेवताः।

महीं मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहम्।
स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदिमरुतमाकाशमुपरि।
मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपि भित्वा कुलपथम्
सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरते॥ 9॥

भावार्थ

हे भगवति! मूलाधार में तुम पृथ्वीरूप से हो मणिपुर (अन्य ग्रन्थों में इस दल को स्वाधिष्ठान कहा है) में जलरूप होकर रहती हो स्वाधिष्ठान (इसको अन्यत्र मणिपूरक कहा है) में अग्निरूप से हृदय में वायु की मूर्ति विशुद्ध में आकाशस्वरूपा भ्रूमध्य में मनोमयी शक्ति इस षट्चक्रात्मक कुल मार्ग को भेदन कर सहस्त्र दल में वैन्दवस्थान (जो गुप्तस्थान है) उसमें पति परम शिव के साथ तुम हृल्लेखा कुण्डलिनी स्वरूप से बिहार करती हो।

विज्ञान भाष्य

जगत् काञ्ची इस श्लोक में भगवती के स्थूल रूप का वर्णन किया गया है। सुधासिन्धोर्मध्ये सूक्ष्म मन्त्रात्मक विग्रह को कह कर महीं मूलाधारे इस श्लोक में भगवती की हृल्लेखा कुण्डलिनी के स्वरूप का वर्णन इस प्रकार से किया है। मूलाधार पृथ्वी तत्व से लेकर विशुद्ध आकाशतत्व कुलमार्ग को भेदन कर आज्ञाचक्र में मनोमयी शक्ति सम्पन्ना राजयोग्यगम्या भगवती का सहस्रारचक्र में जो गुप्त स्थान है। जिसे

षटचक्र में "सुगुप्तं तद्यत्नात्" कहकर निर्देश किया है वहां पर सदाशिव में मिल जाती हो यही आरोह क्रम से मोक्ष सिद्धि है। योगशास्त्र का तात्पर्य कुण्डलिनी शक्ति को मूलाधार से जागृत कर सहस्रार में ले जाने का है। षट्रचक्रों में पृथ्वी आदि तत्व आये हैं जिस-जिस तत्व पर योगी विजय प्राप्त कर लेता है उस उसका ज्ञान उसे प्राप्त होता है। और जिस तत्व में मन को लीन कर देता है उसी-उसी वस्तु के भीतर होने वाले गुणों से सम्पन्न हो जाता है। तथा शरीर में योग शास्त्रोक्त भुवन भेदों में मन को स्थिर करने से उन-उन लोकों की स्थिति को जान लेता है।

मूलाधार पृथ्वी के सम्पूर्ण तत्वों से युक्त है, इसमें गन्ध तन्मात्रा है। यही मूल त्रिकोण श्री यन्त्र का प्रथम त्रिकोण है। यदि पृथ्वी तत्वात्मक मूलाधार में किसी का दोष आ जाता है। तब यह शरीर भी जो आधाराधेय भाव से मूलाधार पर स्थित है वह स्वयं भी निराधार होकर कार्य करने में असमर्थ हो जाता है। इसके भेदन का तात्पर्य यह है कि साधक अपान वायु के द्वारा इस चक्र के मध्य में बिन्दुरूप जीवनसत्ता शक्ति के ऊपर मन को हठ और राजयोग द्वारा स्थिर कर लेता है तब वह समाधि अवस्था द्वारा पृथ्वीतत्व में लीन होकर पृथ्वी के प्रत्येक भाग में सूक्ष्मातिसूक्ष्म रूप से प्रविष्ट हो जाता है। यहां पर भगवद् पाद ने स्वाधिष्ठान की संज्ञा ही मणिपूर मानकर यह सिद्ध किया है कि पूर्ववत् मनोयोग से इस जल तत्वात्मक चक्र का भेदन करने से जल स्तम्भन आदि सिद्धियां प्राप्त हो जाती है। वही श्री यन्त्र का अष्टकोण है। यह चार दल मूलाधार के ऊपर जब षट् दल को रखा जाता है तब-तब आठ ही कोण बनते हैं। इसलिए इस स्थान पर अष्टकोण बनते हैं। जब योगी अपान वायु को ऊर्ध्वाकर्षण करते हुए नाभिस्थान-स्वाधिष्ठान में पहुंचता है उस समय प्राणापान के परस्पर संघर्ष से अग्नि उत्पन्न होती है। इसी को दशदलात्मक बह्निका (अग्नि का स्थान कहा है। इसमें मन को स्थिर करने से बह्नि जय स्थिति को प्राप्त कर लेता है। यह भी यन्त्र का अर्न्तदशार है। हृदय में नादात्मक वायु का स्थान है। इसकी तन्मात्रास्पर्श है। पूर्ववत् श्री यन्त्र का बहिर्दशार

बन जाता है। इसके ऊपर योगमार्ग से विजय पाने पर योगी वायु के समान गति प्राप्त कर लेता है।

विशुद्धचक्र कण्ठकूप में आकाश का स्थान है। चतुर्दशार श्री यन्त्र का यहां से प्रादुर्भाव होता है। इस स्थान पर विजय पाने से योगी आकाशगमन तथा लघिमा सिद्धि को प्राप्त करता है। यह सिद्धि अञ्जनीनन्दन हनुमान जी को प्राप्त थी, तुलसीदास जी ने लिखा है- ''मशक समान रूप कपि धरी, लङ्का चले सुमिरि नरहरी'' इस प्रकार षट्चक्र भेदन कर कुण्डलिनी शक्ति आज्ञाचक्र में चन्द्र स्थान पर पहुंचती है तब साधक को भगवती परचिती के स्वरूप की स्फुरणा होती है। जिसका ''सुधासिन्धो'' वाक्य से निरूपण किया गया है, तदनन्तर जीव चिच्छक्ति के साथ सहस्रार में जाता है जो अमा का स्थान है यह केवल योगी जन से ही गम्य हैः यहां पर वाणी की गति नहीं है, महामाया परबह्म के साथ एकरूपा होकर वहां पर विराजती हैं, इसी को ''परमानन्द लहरी'' कहकर निर्देश किया गया है। ''ॐ आनन्द ब्रह्मणो विद्वान् न विभेति कुतश्चन'' ब्रह्मानन्द का अनुभव प्रणव का विलास यहां पर ही है इसी ही स्थान को वेद में ''नेति नेति'' कहा है ''न स पुनरावर्तते'' यहां पर जाकर फिर दुःख में नहीं आता है। (पुर्नजन्म नहीं होता) तत्र को मोहः कः शोकः इस स्थिति में जाकर मोह, शोक दूर हो जाते हैं, कुण्डलनी शक्ति यहां पर शिव तत्व में मिल जाती है इस भाव को ''सहरहसिपत्या विहरसे'' इससे दर्शाया है ब्रह्मरन्ध्र में कुडलनी के मिलने को सिद्ध सोपान में लिखा है- ''कुण्डलिन्या महीभेदे योगी त्यजति मेदिनीम् सलिलस्थानभेदेन जले चलति योगवित्'' इस प्रकरण को स्पष्ट करने के लिए जिस-जिस चक्र में जिन वर्णों का अधिष्ठान है वह सब विस्तार से दिखाते हैं। मनुष्य शरीर छ चक्रों से बना हुआ है जो श्रीचक्र के पृथक पृथक चक्र हैं जिनको आजकल के वैज्ञानिकों अन्वेषण करते करते थक बैठे हैंः परन्तु भारतीय ऋषियों ने अन्तर्मुख दृष्टि प्राप्त करके जिस चक्र की जहां स्थिति है उसका क्या रंग है और प्रत्येक चक्र में कहां कितने दल हैं? उन पर कौन-कौन अक्षर (Alpha-

bets) अ से क्ष तक प्राकृतिक रूप से विराजते हैं। इस विषय की उपयोगिता होने के कारण इसको विस्तार से स्पष्ट करते हैं :-

यथाः "आधारे लिंगनाभौ हृदयसरसिजे, तालुमूले ललाटे द्वे पत्रे षोडशारे द्विदशदशदले द्वादशार्धे चतुष्के बासान्तो बालमध्ये ड फ क ठ सहिते कण्ठदेशे स्वराणाम् हं क्षं तत्वार्थ युक्तं सकल दलगतं वर्णरूपं नमामि।

1- पार्थिव चक्र मूलाधार में चतुष्कोणात्मक चार कोने वाला पार्थिव चक्र हैं इसके कोणों में दक्षिणावर्त्त से (दाहिनी ओर) वं-शं-षं-सं ये 4 वर्ण हैं पीले रंग का कमल है; इस चक्र में जो पद्म हैं उसके चार दल (पत्ते) हैं उस पर उक्त 4 अक्षर हैं। और आठ त्रिशूल और सप्त कुलचक्र हैं। बीच में पृथ्वी बीज "लं" है। उस बीज के मध्य में सृष्टिकर्ता शिव ब्रह्म के रूप में विराजमान हैं, डाकिनी शक्ति यहां पर है और कन्दर्प नाम का वायु यहां पर रहता है। पृथ्वी में मध्याकर्षण शक्ति (Gravitation) अर्थात् प्रत्येक वस्तु को नीचे की ओर खींचने की शक्ति रहती है। अपान वायु का भी यही स्थान है। चन्द्रमा का शरीर में यही अधिष्ठान माना गया है। विश्वसार तन्त्र में इस प्रकार कहा है :-

मूलाधारे धराचक्रं चतुष्कोणप्रियंवदे।
पीतवर्णं परिवृत्तचाष्टशूलैः कुलाचलैः॥

सप्तकुलाचलों के नाम ये हैं :-

नीलाचंल मन्दरं च पर्वते चन्द्रशेखरम्।
हिमालयं सुवेशंञ्च सुपर्वतम्।

अर्थात नीलाचलादि सात पर्वत हैं। यहीं पर कामबीज "क्लीं" का स्थान एवं भगवती त्रिपुरा का स्थान भी यही है। उसका आकार कैसा है सो लिखा है। "त्रिकोणं तत्तु विज्ञेयं शक्तिपीठं मनोहरम्॥ वामा ज्येष्ठा तथा रौद्री त्रिरेखा च तदूर्ध्वतः॥ कन्ठ देशे वसेत्प्राणों ह्यपानो गुदमण्डले॥ कन्ठदेशे मे प्राण वायु और गुदा देश में अपान वायु रहता है।

प्राण का स्थान ही सूर्य का स्थान है। अर्थात तेजस का स्थान है जो सबको ऊपर की ओर आकर्षि करता है। अर्थात अपान प्राण को अपनी ओर खींचता है। पृथ्वी में Law of Gravitation होने से सब वस्तु को अपनी ओर खींचने की शक्ति है और सूर्य में तैजस तत्व होने से प्रत्येक पदार्थ को ऊपर की ओर खींचने की शक्ति है। इस प्रकार यहां विसम्वाद क्रिया आकर्षण Negative विकर्षण Positive दो प्रकार की विरुद्ध शक्तियां काम करती हैं। जब तक जीवन है अर्थात् जब तक अपान का नीचे खींचना प्राण का उर्ध्वाकर्षण रूपी विसंवाद रहता है तब तक जीवन है। जब दोनों में से एक की गति रुक जाती है तब ही मरण है। अर्थात् क्रिया शक्ति का नाश है। कहा भी हैः-

"श्वासोच्छवासविभञ्जनेन जगतां जीवो यया धार्यते। सामूलाम्बुज गह्वरेविलसति प्रोद्‌दामदीपावली" श्वास प्रश्वास के विभञ्जन से जो जीवन सत्ता को बनाती है वह कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार में प्रकाश रूप में रहती है।

अब दूसरा आप्य चक्र है। सिन्दूर के सदृश लाल रंग है। सुषुम्ना के बीच ध्वज के मूल में ये छः 6) दलों वाला कमल है। जिन पर 6 अक्षर (वर्ण हैं। इसके मध्यम में "व" कार बीज है। उसका अधिष्ठाान देवता वरुण है। शरदकालीन चन्द्रमा के समान वरुण का शुद्ध वर्ण रंग) है। ग्रन्थी भेदन कर कुल मार्ग यहां से चलता है। इसके ऊपर अग्निचक्र नाभी मूल में दश दल का चक्र है उसे मणिपुर कहते हैं सौन्दर्य लहरी में मणिपुर का स्थान स्वाधिष्ठान के स्थान पर मणिपुर नाम लिखा है। केवल नाम मात्र का भेद है। सब प्रकार के चक्रों का वर्णन एक ही तरह पर है। इसमें दश दल हैं इन पर डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं ये वर्ण हैं। इसका मेघ के समान रंग हैं। इसके मध्य में अग्नि त्रिकोण है और "रं" बीज है। यहां लाकिनी शक्ति का वास है।

(4) वायव्य चक्र हृदय कमल में 12 द्वादश दलात्मक अनाहत चक्र है यहां पर वायु का वास है।

इस मण्डल का सिन्दूर के समान रङ्ग है। कं-खं-गं-घं-ङं-चं-छं-जं-झं-ञं-टं-ठं ये वर्ण 12 दलों में हैं। यहां काकिनी शक्ति और वाणलिङ्ग का स्थान है। विष्णुग्रन्थी का भेदन यहां पर होता है।

(5) आकाश चक्र कण्ठ में है। इसमें 16 स्वर षोडशस्वर अ से अः तक हैं। यही षोडश नित्या का स्थान है। यहां का रक्त वर्ण है। वृत्ताकार आकाश मण्डल के मध्य में "हं" आकाश का बीज है। शाकिनी शक्ति त्रिनेत्र सदाशिव के साथ रहती है। यही मोक्ष का द्वार है।

(6) मानसचक्र भ्रूमध्य में चन्द्रमा के समान शीतल प्रकाश है। हूं-क्षूं दो वर्ण हैं। हाकिनी शक्ति के साथ शिव विराजते हैं। यहीं पर मन सूक्ष्मरूप से रहता है। ब्रह्मज्ञान इसी स्थान से होता है। इसके ऊपर सहस्रार कमल वैन्दव स्थान कुण्डलिनी शक्ति यहां पर परम शिव के साथ रहती है। इसी को "सहरहसिपत्या विहरसि" से शिव के साथ बिहार करना कहा है।

हं-चतुर्दसार- य-वहिर्दसार- वं-अन्तदसार-

विशुद्धि अनाहत मणिपुर

रं-अष्टकोण लं-त्रिकोण

स्वाधिष्ठान मूलाधार

सुधाऽऽधारासारेश्चरणयुगलान्तविगलितैः।
प्रपञ्चं सिञ्चन्ती पुनरपि रसाम्नायमहसः।
अवाप्य स्वांभूमिं भुजगनिभमध्याष्टवलयं।
स्वमात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणी॥ 10॥

भावार्थ

चरणकमल (भ्रूमध्य द्विदल) से निसृत अमृत की धारसार में (षट्चक्ररूपी) प्रपञ्च को सिञ्चन करती हुई रसरूपी जो आम्नाय के प्रकाश से अपने मूलाधार भूमि को (अवरोह मार्ग से) प्राप्तकर अपने सर्पाकार (सार्द्ध

त्रिवलय) करके कुलकुण्ड में शयन करती है। अर्थात् सुषुम्ना के अन्दर बज्रानाड़ी के भीतर छिप जाती है।

विज्ञान भाष्य

पहले श्लोक में मूलाधार जो अग्निशिखा का स्थान है वहां से कुलकुन्डलिनी को षट्चक्र भेदन द्वारा सहस्रार में परम शिव के संयोग द्वारा माया ब्रह्म की एकता कही है। यही मोक्षावस्था है। योगी निरन्तर इसी अवस्था से जीवनामुक्त स्थिति और अणिमा लघिमादि सिद्धियां प्राप्त करता है। परन्तु यावच्छरीर में यह स्थिति नहीं रहती। यदि यह स्थिति बनी रहे तो संसारिक प्रपञ्च लीन हो जाते हैं। अतः यह हल्लेखा जीवन-शक्ति कुण्डलिनी प्रत्येक क्षण में विद्युत् गति के समान तीव्रगति से फिर अपने स्थान पर लौट कर इस शरीर को जीवन प्रदान करती है। इसलिये अब वह महाशक्ति अपनी मूल भूमि का किस प्रकार सञ्चार करती रहती है। इस बात को सुधा धारेत्यादि पद से प्रकट किया है। ''अवाप्य स्वां भूमिं''- कुलकुण्डलिनी अपने स्थान को प्राप्तकर आत्मभाव होने से निर्वाण स्थिति में साधक को पहुंचा देती है। इसलिए पहले कुन्डलिनी का स्वरूप और उसकी सहस्रार में जाने की गति और ग्रन्थियों का भेदन जानकर कुल कुन्डा में कुहरिणी का प्रवेश जाना जाता है। यथा मेरुतन्त्र में-

पण्णनवत्सङ्गुलायामं शरीरमुभयात्मकम्।
गुद ध्वजान्तरे कन्दमुत्सेधो द्व्यगुलंविदुः॥

तस्माद् द्विगुणविस्तारं वृत्तरूपेण शोभितम्।
नाड्यस्तत्र समुद्भूताः मुख्या तिस्त्रःप्रकीर्तिताः॥

ईडा वामेस्थिताः नाडीपिंगलादक्षिणेस्थिता।
तयोर्मध्यगता नाडी सुषुम्णा वेशमस्थिताः।

पादांगुष्ठद्वये याता शिफाभ्यां शिरसा पुनः।
ब्रह्मस्थानं समापन्ना सोमसूर्याग्निरूपिणी॥

प्रत्येक पुरुष का अपने अंगुल से 96 अंगुल लम्बा शरीर होता है। गुदा और लिंग के मध्य से 2 अंगुल के अन्तर पर कन्द स्थान है, उससे द्विगुण अर्थात् 4 अंगुल के विस्तार का एक वृत्त बना है, यहां से नाडी शिरा और धमनियां उत्पन्न होता है। इनमें मुख्य नाडी तीन हैं।

मेरु दण्ड के वाम भाग में ईडा (चन्द्रनाड़ी) दक्षिण भाग में पिंगला (सूर्यनाडी) दोनों के मध्य मेरुदण्ड के भीतर सुषुम्णा है, यथा- ''मध्ये नाडी सुपुम्णा त्रिनवगुणमयी'' सूर्य, चन्द्र, अग्नि तीनों गुणों वाली है। ''विद्धिते धनुराकारे नाडीडा पिगलेपरे'' सुषम्ना नाडी के मध्य में वज्रा उसके बीच में चित्रणी चित्रा के मध्य में ब्रह्मनाडी, ईडा, पिंगला, धनुष के आकार की तरह मुड़ी हुई है। यथा-

मध्ये सुषुम्णाना तन्मध्ये बज्राख्यालिंगमूलतः।
तन्मध्ये चित्रिणी सूक्ष्मा विशतन्तुसहोदरा॥

मूलमूलात्सहस्त्रारस्तदंतर्ब्रह्मनाडिका।

तथा-

तस्या मध्ये विचित्राख्या अमृतश्राविणी शुभा।
सर्वतेजोमयी सातु योगीनां हृदयंगमा॥

अर्थात् सुपुम्णा के मध्य में बज्रानाड़ी उसके मध्य में चित्रा के छिद्र को ही ब्रह्मनाडी कहते हैं, योगी इसी में आनन्द करते हैं इसे प्रणव विलासिता'' भी कहते हैं, ओंकार की ध्वनि से यह जागृत होती है। मायातन्त्र में इसके स्वरूप का वर्णन आया है- ''ब्रह्मद्वार मुखं नित्यं मुखेनावृत्य तिष्ठति'' अपने मुख से ब्रह्मद्वार को ढक कर यह कुण्डलिनी रहती है। षट्चक्र निरुपण में कहा है-

विद्वन्माला विलासा मुनिमनसि लसत् तन्तुरूपा सुसूक्ष्मा,
शुद्धज्ञान प्रबोधा सकल सुखमयी शुद्धबोध स्वभावा॥

ब्रह्म द्वारं तदास्ये प्रविलसति सुधा धार गम्यं प्रदेशं।
ग्रन्थीस्थानं तदेतत् वदनमिति सुषुम्णाख्यनाड्यांलपन्ति॥

स्योर्द्धे विशतन्तु सोदरकला सूक्ष्मा जगन्मोहिनी।
ब्रह्मद्वारमुखं मुखेन मधुरं संछादयन्ती स्वयम्॥
शंखावर्तनिभा नवीन चपला माला विलासास्पदाम्।
सुप्ता सर्पसमा शिवोपरि लसत् सार्द्धत्रिवृत्ताकृति॥

उक्त श्लोकों में कुन्डलिनी का स्वरूप बताया है। सूक्ष्म कमल के रेशे के समान यह शिरा है सारा संसार इसी के कारण मोह-निद्रा में पड़ा है। यह कुण्डलिनी ब्रह्मद्वारा को अपने मुख से ढके हुई सहस्रार वैन्दव स्थान से जो अमृत निकलता है वह सब कुण्डलिनी के ही मुख में चला जाता है, इस नाड़ी का स्वरूप शङ्ख के आवर्त की तरह घूमा हुआ है, यह बिजली की तरह चमक देती है, मूलाधार में जो शिवलिंग है उसमें साढ़े तीन फेरे लगा कर सर्पिणी के समान सोती सी रहती है।

''भित्वा लिंगत्रयं तत् परमशिवपदे सूक्ष्मधाम्नि प्रदीपे। सा देवी शुद्धसत्वा तड़िदिव विलसत् तन्तुरूपा सुसूक्ष्मा'' मूलाधार अनाहत विशुद्ध में तीन शिवलिंगों को पारकर परम शिव सहस्रार में विद्युत चमक वाली अतिसूक्ष्म कुण्डलिनी को ले जाना यही परम शिव पर्यंक में शयन करना है।) यह रहस्यमय स्थान है।

यद्यपि कुण्डलिनी को जागृत कराने की विधि योगशास्त्र में लिखी है। पर यह गुरुगम्य है केवल पुस्तकों के अध्ययन से इसका ज्ञान हो जाना सम्भव नहीं है यह आनुभविक विज्ञान है इसके लिए ''गुरुपदेशतोगम्यं नतु शास्त्रार्थ कोटिभिः'' यह गुरुगम्य है तथापि यम नियमासनादि सम्पन्न साधन चतुष्टयावान् मुमुक्षु के लिए इसकी रूपरेखा संक्षेप से लिख रहे हैं इष्ट देव भगवती की पूर्ण भक्ति से इसका प्रकाश होता है। वस्तुतः भगवती के उपासक को किसी न किसी रूप में गुरु मिल ही जाते हैं, कुण्डलिनी के उत्थान की विधि भिन्न प्रकार हैः-

''पद्मासने निविश्यांते ततः पाणिद्वयं न्यसेत्।
ततः हंसमुपश्रृत्य शनैः संकोचयेत् गुदम्॥

वायुमुत्तोलयेत्तोन वर्त्मना स पुनः पुनः।
उत्तोल्य भेदयेच्चक्रं तस्यानुष्ठानमुच्यते॥

मूलाधारसरोजेतु त्रिकोणमणिसुन्दरम्।
कामो भवति तन्मध्ये बालार्ककोटिसन्निभः॥

तदूर्ध्वे कुण्डली शक्तिः स्वयम्भूलिंगवेष्टिता।
हृदिस्थां कुञ्चिकां कृत्वा गत्वा तदुदरे शिवे॥

कण्ठाधं समनुप्राप्य द्वारं कुञ्चिकयाहवत्।
उद्घाटय परमेशानीं पवने नप्रदीपयेत्॥

हुताशनप्रतप्तांतु तापेन धृषमूर्द्धजाम्।
प्रसुप्तां नागिनीं लिंगे योनिवक्त्रे प्रबोधयेत्॥

ततः प्रक्षालयेद्वायुं यावन्नाऽड्यन्तरेषु च।
गुरूपदिष्टमार्गेण सकृद्वा कुम्भकेन च॥

आक्रम्यैनं ततो जीवं सुगुप्तेन यथाभृशम्।
उदूर्ध्वच्छूवासैरूर्ध्वमुखात् कारयेत्पङ्कजान् शिवे॥
प्रबोधयेत् शनैः वायुं मेरुश्रृंगं नयेत्सुधीः॥

उक्त श्लोकों का तात्पर्य यह है यमनियमासन सम्पन्न अधिकारी भस्त्रिका को सिद्ध किया हुआ पद्मासन में बैठकर दोनों हथेलियों को अपने दोनों जङ्घाओं पर रखकर ''हंस'' हकार सकार से वायु की वाह्य अन्तर्गति स्थगित कर शनैः शनैः गुदा को आकुञ्चन करके (सिकोड़कर) वायु को ऊपर की ओर पूरक की सिद्धि से उछालने से ऊपर के पांच चक्रों को भेदन करे मूलाधार त्रिकोण में कामबीज आगे बालसूर्य की तरह चमक वाला है उसके ऊपर स्वयम्भूलिंग में सर्पाकार कुण्डलिनी शक्ति है, हृदयपत्र में विष्णुग्रन्थि का भेदन कर विशुद्ध में हठयोग के नियमानुसार ले जावे कुण्डलिनी को जगाकर कुम्भक को अग्नि से उसे उत्तपन कर अवरोह मार्ग से योनिस्थान में लावे तब नाड़ियों को वायु से शुद्ध कर देवे तब उर्द्धश्वास को खींचकर षट् कमलो के विकास करने से शनैः शनैः

कुण्डलिनी को जागृत करे यह अनुभव सिद्ध गुरु से जानने योग्य है। तथाच,

हूंकारेणैव देवीं यमनियमसमभ्यासशीलः सुशीलो।
ज्ञात्वा श्रीनाथवक्त्रात् क्रममिति च महामोक्षवर्त्मप्रकाशम्

ब्रह्म द्वारस्य मध्ये विरचयति सतां शुद्धवृद्धिस्वभावं
भित्वा लिंगत्रयं तत् पवनदहनयो सक्रमेणैव गुप्तम्।

हूंकार शब्द से कुण्डलिनी को जागृत करके पवनदहन कुम्भक पूरक के योग से मोक्षद्वार को उद्घाटन करे अर्थात् मूलाधार जो कफ का स्थान है उसे कुम्भक की अग्नि से प्रतप्त कर हूं हूं हूं इस शब्द से जिस भाव का संकेत किया जाता है उस क्रिया से कुण्डलिनी को वहां से चालन करके स्वयम्भूलिंग (मूलाधार में) बाणलिंग (अनाहत में) इतर लिंग (विशुद्ध में) इन तीन लिंगों के भीतर छिद्र से उस कुण्डलिनी को जगाकर अर्थात् तीन ग्रन्थियों को भेदर कर परम शिव में (सहस्रार में) कुण्डलिनी को पहुंचाना आरोह और पुनः अवरोह मार्ग से कुण्डलिनी को यथास्थान में लाना सहस्रार से जो अमृत श्रावित होकर आज्ञारूपी भगवती के चरणों के द्वारा सारे षट्चक्रात्मक देहरूपी प्रपंच को सिंचन करती हुई ज्योतिरूप आम्नाय को सहसा प्राप्त कर कुण्डलिनी अपने स्थान को प्राप्त करती है। इस श्लोक में आम्नाय पद से शङ्कर के पंचमुखों से निकले हुए पंचाम्नाय से तात्पर्य है यथा- ''पूर्व दक्षिण पाश्चात्यै सदनूर्द्ध क्रमेण च। पंचवक्त्रे शिवप्रोक्ताः पंचमाम्नाय देवताः'' शिवजी के पञ्चमुखों से पञ्चम्नाय निकले हैं। (1) पूर्वाम्नाय जिसमें उन्मनी विद्या है 'ह स्त्रीं ह्रीं श्रीं क ल ह्रीं'' (2) दक्षिणाम्नाय जिसमें भोगिनी विद्या है ऐं क्लिन्ने मदद्रवेत् हसौः (3) पश्चिमाम्नाय जिसमें कुब्जिका विद्या ऐं ह्रीं श्रीं हस फ्रें ह सौः ओं हैं (4) उत्तराम्नाय कलिका विद्या एवं फ्रें महाचंड योगीश्वरी (5) ऊर्ध्वाम्नाय जिसमें परा प्रसाद मन्त्र है प्रपञ्च शब्द से देह और सारी सृष्टि का अर्थ है। यथा-

''योगी च ब्रह्मवित्ज्ञानी शिवयोगी तथात्मवित्।
तेनैव विहितं सर्वं प्रपञ्चात्मैक्य विग्रहम्॥

देह इन्द्रियादि कालादि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड प्रपञ्चात्मक है शास्त्र में प्रपञ्चन्यास सविस्तार वर्णित है। आकाशादि मानसादि स्थानों को जो स्तम्भरूप है तथा क्रम से नीचे के चक्रों को अपने प्रकाश से सिञ्चित करती हुई सार्ध त्रिवृत्ता बनकर कुल कुण्डलिनी कुलकुण्ड चतुर्दल मध्यवर्ती मूलाधार गर्त में निवास करती है। स्वपिषि से उस सुसुप्तिका निर्देष है जो माण्डूक्य उपनिषद् में ''सुसुप्ति स्थानं एकीभूत प्रज्ञानघन आनन्दमयो ह्यानन्दभुक्'' से वर्णित किया है। उस आनन्दावस्था में विलास करती है। इस प्रकार कुण्डलिनी मूलाधार से सहस्रार में सहस्रार से मूलाधार में आरोह अवरोह मार्ग से चलती हुई सारे प्रपञ्च को जीवित करती है। अर्थात् ब्रह्मरंध्र अकुल स्थान से अमृत पान कर कुल रूप अपने स्थान पर लौटती है। पुनः अमृत पान के लिए कुलस्थान मूलाधार से ब्रह्मरंध्र में प्रवेश कर आनन्दित होती है जब कुण्डलिनी परम शिव सहस्रार में जाती है उस समय 6 चक्र इसी में लीन हो जाते हैं। फिर अमृत के प्रभाव से नीचे उतरते सब तत्व तथा चक्र यथावत् हो जाते हैं, यह संसार का उदय प्रलय है यह उत्पत्ति प्रलय क्रिया अति शीघ्र होती रहती है जो संसार की दृष्टि से मालूम नहीं होता है। दिव्यदृष्टिगम्य यह ज्ञान है ''दिव्यं ददामि ते चक्षुः पश्य में योगमैश्वरम्'' योग का चमत्कार दिव्यदृष्टि द्वारा दिखाई देता है। तब योग विभूति दिखाने को अर्जुन को भगवान ने दिव्य चक्षु दिये थे। सामयिक लोग भगवान के भाल में जो चन्द्र है उसी को अमृतपिण्ड मानते हैं आज्ञाचक्र निसृत पीयूष को परम रस कहते हैं चन्द्रमा षोडश नित्या है, ये सब अमृतमय हैं यह पीयूष प्रवाह भगवती के चरणों से स्पन्दित होकर नीचे को प्रवाहित होता है। साढ़े तीन कोटि नाड़ियों को तथा वागादि देवताओं को और साधिभौतिक सम्पूर्ण संसार को जीवित करती है।

(यह कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्णाना के मध्य देश से विद्युत छटा की तरह षट्चक्रों को संजीवन करती हुई ब्रह्मरंध्र में पहुंचती है। नाभि में विष्णुग्रन्थी हृदय में ब्रह्मग्रन्थी को भेदन कर सहस्रार में प्रवेश करती है।

यही कुलकुण्डलिनी के जागरण का संक्षेप में निर्देष है।) गुरु उपदेश द्वारा मुमुक्षु जन इस ज्ञान को प्राप्त कर अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं यही भगवती का पूजन आदि उच्च उपासना है।

चतुर्भिः श्रीकण्ठैः शिवयुवतिभिः पञ्चभिरपि।
प्रभिन्नाभिः शम्भोनवभिरपि मूलप्रकृतिभिः
त्रयश्चत्वारिंशद् वसुदलकलाश्रत्रिवलय-
त्रिरेखाभिःसार्धं तवशरण कोणाः परिणतः॥11॥

भावार्थ

चार त्रिकोण श्रीकण्ठ और पांच शिवयुवति ये नवकोण नौ मूल प्रकृति से 43 कोण जिसमें अष्टदल और षोडशदल त्रिवृत्त तीन रेखाओं से श्री यन्त्र के कोण परिणत हुए।

विज्ञान भाष्य

इस श्लोक में श्रीचक्र का वर्णन आया है यह श्रीचक्र नौ मूल प्रकृति का द्योतक है, इसमें ऊपर के चार त्रिकोण शितिकण्ठ कहे जाते हैं। नीचे के पांच त्रिकोण शिवयुवति हैं अर्थात् चार ऊपर से नीचे की ओर, पांच नीचे से ऊपर के त्रिकोण हैं, मध्य बिन्दू से ये पृथक हैं परन्तु अष्ट दल षोडशदल तीन वृत्त तीन भूपुर सब मिलाकर तैंतालीस कोण होते हैं। ये तैंतालीस भगवति के भुवन कोण हैं, इसमें मूल त्रिकोण की गणना नहीं की गई है यह सृष्टी क्रम द्वारा गणना मूल त्रिकोण छोड़कर तैंतालीस त्रिकोण बताये हैं। नौ मूल प्रकृति इस चक्र की मूल भूमिकाएं हैं इनको ही नवयोनी कहते हैं, अर्थात नौ, धातुओं का सूचक है। यथा-

त्वक्, असृक्, मांस, मेदा, अस्थि, ये पांचशक्ति मूलक माता की धातू हैं। प्राण, मज्जा, शुक्र, जीव, ये चार धातू श्रीकण्ठ पिता के अंग से आती हैं।

इनके अतिरिक्त पञ्च भूत, पञ्च तन्मात्रा, पञ्च ज्ञानेन्द्रिय, पञ्च कर्मेन्द्रिय, मन, माया, शुद्धविद्या महेश्वर (सदाशिव) ये शिव तत्व से बने हैं, इससे

अथ तृतीयोपदेशः

अथ मुदाप्रकरणम्

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥

मुद्राओं के प्रकार बताते हैं—महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान मुद्रा, जलंधर, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेंचरी (ये सब आठ मुद्रायें हैं) ॥ १ ॥

विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।
ताडागी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पंचधारणा ॥ २ ॥

विपरीतकरी, योनि, वज्राणी, शक्तिधारिणी, तड़ागी, मांडवी, शांभवी, धारणा[1] (यहाँ तक सोलह मुद्रायें हुई) ॥ २ ॥

अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशति मुद्राणि सिद्धदानीह योगिनाम् ॥ ३ ॥

(पुनः सोलह के बाद) अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी, भुजंगिनी, ये कुल २५ मुद्रा कही जाती हैं, ये योगियों के लिये सिद्धिदात्री हैं ॥ ३ ॥

मुद्राणां फलम्

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव सन्निधौ ।
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ ४ ॥

(भगवान शिव पार्वती से कहते हैं—) हे देवी ! मैंने तुम्हारे सम्मुख मुद्राओं का यह वृत्त कहा है, जिसके जानने से सब प्रकार की सिद्धि प्राप्त हो जाती हैं ॥ ४ ॥

---

१. धारणा मुद्रा पाँच प्रकार की है जैसे—पार्थिवी, आरम्भसी, वैश्वानरी, वायवी, नभा ।

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।
प्रीतिदं योगिनाञ्चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ ५ ॥

ये मुद्रायें गोपनीय हैं, जिस किसी योग्य-अयोग्य को ये देय नहीं हैं। योगियों के लिये प्रातिदायक तथा देवताओं के लिये भी ये दुर्लभ हैं ॥ ५ ॥

(समीक्षा गोपनीय, अदेय, दुर्लभ आदि कहने के पीछे विशेष बात यह है कि हर कोई इन्हें कर ही नहीं सकता है । यदि सीख भी ले तो वह बिना नियम और व्यवस्था के और इन्हें या अज्ञानवश पवित्रता और समयादि के बिना करके इनसे लाभ की बजाय हानि ही उठायेंगे । अतएव अपात्र को ये मुद्रायें अदेय हैं । अनेक मुद्राओं की साधना भी कठिन है, जिन्हें देवसदृश जन भी करने में नियम का ध्यान नहीं रख पाते हैं । अत: मात्र योगीजन ही इन्हें कर पाते हैं, यह भाव है)

महामुद्राविधि:

पायुमूलं वामगुल्फे सम्पीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदाङ्गुलः ॥ ६ ॥

(अब सर्वप्रथम महामुद्रा की विधि बताते हैं—) मलद्वार को वाम एड़ी पर दृढ़ता के साथ दबाकर दायें पैर को फैलाकर हाथ से पैर की अंगुली को धारण करें ॥ ६ ॥

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ ७ ॥

तत्पश्चात् कण्ठ का संकोचन (सिकोड़) करके भ्रुवों के मध्य में देखना चाहिये । यह विद्वानों के द्वारा महामुद्रा के नाम से अभिहित की जाती है ॥ ७ ॥

महामुद्राफलम्

क्षयकासं गुदावर्त्तं प्लीहाजीर्णज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रा च साधनात् ।। ८ ।।

(महामुद्रा का फल बताते हैं—) इस महामुद्रा के अत्यधिक सेवन से क्षयज खाँसी, गुदावर्त (गुदा के फोड़े) तापतिल्ली, जीर्णज्वर, तथा अन्य सब रोग नष्ट होते हैं ।। ८ ।।

नभोमुद्रा

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत् पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ।। ९ ।।

(अब नभोमुद्रा की विधि बताते हैं—) जहाँ-जहाँ भी योगी किसी कार्य में स्थित हो, तब तब सदैव ऊपर की ओर जिह्वा से स्थित होकर वायु को धारण करे । योगियों के रोगों का नाश करने वाली यह नभोमुद्रा होती है ।। ९ ।।

उड्डीयानवन्धः

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डानं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ।। १० ।।

(अब उड्डीयान बंध की विधि बताते हैं—) उदर में नाभि के ऊर्ध्वभाग को पश्चिम तान (द्वार) को समान रूप से सिकोड़ना चाहिये । अर्थात् मध्यस्थ नाड़ीचक्र को सिकोड़कर उठाये । इसी को उड्डीयान बन्ध कहते हैं, गजरुप मृत्यु के लिये साक्षात् सिहँ यही उड्डीयान बंध होता है ।। १० ।।

उड्डीयानबन्धफलम्

समग्राद्बन्धनादेतदुड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ।। ११ ।।

समस्त मुद्राबंधो में उड्डीयान बंध विशिष्ट माना जाता है । इस उड्डीयान बंध के साधन से स्वयं ही मुक्ति होती है ।। ११ ।।

जालन्धरबन्धः

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत् ।
जालन्धर कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ।। १२ ।।

(अब जालंधर बंध का लक्षण करते हैं—) कण्ठ का संकोचन करके ठोड़ी को हृदय पर रखना चाहिये । इसी जालंधर बंध के करने से सोलह प्रकार का आधार बंध होता है । जालंधर महामुद्रा मृत्यु का भी क्षय करने वाली है ।। १२ ।।

जालन्धरबन्धफलम्

सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ।। १३ ।।

(जालन्धरबन्ध का फल बताते हैं—) सिद्ध हुआ जालंधर बंध योगियों को सिद्धिदायक है । छह मास तक जो अभ्यास करता है, वह सिद्ध हो जाता है, इसमें संशय नहीं है ।। १३ ।।

मूलबन्धविधिः

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे सम्पीड्य यत्नतः सुधीः ।। १४ ।।

(मूलबंध की विधि बताते हैं—) वाम पैर की एड़ी से गुह्यस्थान

(योनिस्थान) का आकुंचन करे, पुनः नाभिग्रन्थी को मेरुदण्ड से यत्नपूर्वक दबाये ॥ १४ ॥

मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

पुनः लिङ्ग को दायीं एड़ी से दृढ़ता से दबाये, यह जरा की विनाशक मुद्रा मूलबंध कही जाती है ॥ १५ ॥

मूलबन्धफलम्

संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।
विरलेसुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेनां समभ्यसेत् ॥ १६ ॥

(अब मूलबन्ध का फल बताते हैं—) संसार सागर से पार होने की जो जन इच्छा करता है, वह एकांत स्थान में इस मुद्रा में स्थितमन होकर अभ्यास करें ॥ १६ ॥

अभ्यासाद्बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद् ध्रुवम् ।
साधयेद् यत्नतो तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥ १७ ॥

इस बंध के अभ्यास से अवश्य ही वायु की सिद्धि होती है । अतः निरालस्य होकर यत्नपूर्वक इसकी साधना करनी चाहिये ॥ १७ ॥

महावन्धविधिः

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १८ ॥

बायें पैर की एड़ी से पायुमूल का निरोध करना चाहिये तथा योगीजन को दायें पैर से बायीं एड़ी को प्रयत्नपूर्वक दबाना चाहिये ॥ १८ ॥

शनैः शनैश्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनः ।
जालन्धरे धारयेत् प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥ १९ ॥

इसके बाद शनैः-शनैः गुह्यस्थान का चाल न करें—चलायें और आकुञ्चन या सिकोड़ने की क्रिया करें। तथा प्राणवायु जालन्धर में धारण करें। यही महाबन्ध कहलाता है ॥ १९ ॥

महाबन्धस्यफलम्

महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥ २० ॥

(अब महाबंध का फल बताते हैं—) जरा और मरण को दूर करने वाली महाबंध नामक यह मुद्रा सबसे श्रेष्ठ बंध है। इसके प्रसाद से सब इच्छाओं को साधना चाहिये ॥ २० ॥

महावेधविधिः

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥ २१ ॥

(महावेध की विधि बताते हैं—) जिस प्रकार पुरुष के बिना नारी का रूप, यौवन और सुन्दरता (निरर्थक है), उसी प्रकार महावेध मुद्रा के बिना मूलबन्ध और महाबंध होते हैं ॥ २१ ॥

महाबन्धं समासाद्य उड्डानकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ २२ ॥

प्रथम महाबंध मुद्रा को करे, पुनः उड्डीयान बंध मुद्रा द्वारा कुंभक प्राणायाम को करना चाहिये। इस प्रकार यही महाबंध मुद्रा कही जाती है, जो योगियों को सिद्धिदायक है ॥ २२ ॥

महावेधफलम्

महाबन्धमूलबन्धौ महावेध समन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २३ ॥

(अब इसका फल बताते हैं—) महाबंध और मूलबंध के सहित महावेध मुद्रा को योग को जो प्रतिदिन करता है, वह योगी योगज्ञानी है ॥ २३ ॥

न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोयं योगिपुङ्गवैः ॥ २४ ॥

वह न मृत्यु से भय करता है और न उसे जरा आती है । अतः योगी विशिष्टों द्वारा यह महावेधमुद्रा गोपनीय मानी गयी है ॥ २४ ॥

खेचरीमुद्रा

जिह्वाधो नाडीं सञ्छिन्नां रसनां चालयेत् सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥ २५ ॥

(अब खेचरी मुद्रा की विधि बताते हैं—) जिह्वा के नीचे की नाड़ी को छिन्न करके रसना को सदैव चलाना चाहिये । जिह्वा को मक्खन से दुहा करना चाहिये और लौहयन्त्र से खींचना चाहिये ॥ २५ ॥

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद् भ्रुवोर्मध्ये तदागच्छति खेचरी ॥ २६ ॥

इस प्रकार नित्य अभ्यास से जिह्वा लम्बी हो जाती है । जब वह भ्रुवों के मध्य में पहुँच जाये तो खेचरी की ओर ले जाती है ॥ २६ ॥

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २७ ॥

पुनः जिह्वा को तालु के मध्य में शनैः शनैः प्रवेश कराना चाहिये । जिह्वा को कपाल गुहर (तालु के मध्यस्थ गड्ढे) में उल्टी करके प्रविष्ट करके भ्रुवों के मध्य में दृष्टि को स्थित करे, यही खेचरी मुद्रा होती है ॥ २७ ॥

खेचरीमुद्राफलम्

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ।। २८ ।।

खेचरी मुद्रा का फल बताते हैं—इस मुद्रा से न तो मूर्च्छा, न क्षुक्षा, न तृष्णा, न आलस्य ही उत्पन्न होता है । और न रोग, न जरा, न मृत्यु ही होती है । अपितु शरीर देवता जैसा हो जाता है ।। २८ ।।

नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ।। २९ ।।

शरीर को न अग्नि जला पाती है, न पवन सुखा पाती है, न जल गला पाता है और न सर्प डस सकता है ।। २९ ।।

लावण्यं च भवेद् गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
कपालवक्त्र संयोगे रसना रसमाप्नुयात् ।। ३० ।।

शरीर में सुन्दरता आ जाती है, और निश्चय ही समाधि सिद्ध होती है । कपाल और मुख के संयोग होने पर रसना के रसों की प्राप्ति हो जाती है ।। ३० ।।

नाना रस समुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ लवणक्षारं च ततस्तिक्तं कषायकम् ।। ३१ ।।

अनेक प्रकार के रसों का दिन-दिन अद्भुत आनंद प्राप्त होता है । प्रांरभ में लवण, क्षार का और तिक्त (तीखे) और कषाय का रसानुभव होता है ।। ३१ ।।

नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ।। ३२ ।।

तदुपरान्त नवनीत (मक्खन), घृत, दुग्ध, दही, मधु, द्राक्षा, और अमृत जैसे रसों की उत्पत्ति हो जाती है ।। ३२ ।।

विपरीतकरणीमुद्रा

नाभिमूलेवसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमा: ।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नर: ॥ ३३ ॥

(अब विपरीतकरी मुद्रा विधि बताते हैं—) नाभि के मूल में सूर्य बसते हैं और तालु के मूल में चन्द्रमा । जब सूर्य अमृत को ग्रस लेता है, तब नर मृत्यु के वश होता है ॥ ३३ ॥

(समीक्षा—(सूर्य नाभि में स्थित है तथा अमृत सहस्रारचक्र में (ब्रह्मरंध्र में) है । सूर्य द्वारा अमृतपान करने से मनुष्य की स्थिति में परिवर्तन हो जाता है ।)

ऊर्ध्वं च योजयेत् सूर्यञ्चन्द्रञ्च अध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रासर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३४ ॥

सूर्य को ऊपर की ओर उठाना चाहिये तथा चन्द्रमा को नीचे की ओर ले आना चाहिये । इसी का नाम विपरीतकरी मुद्रा है, जो सब तंत्रों में गोपनीया कही गयी है ॥ ३४ ॥

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहित: ।
ऊर्ध्वपाद: स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥ ३५ ॥

(विपरीतकरी मुद्रा की विधि बताते हैं—) भूमि पर सिर रखकर हाथों को नीचे रखकर पैरों को ऊर्ध्व करके विपरीतकरी मुद्रा मानी गयी है ॥ ३५ ॥

विपरीतकरणीमुद्राफलम्

मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युञ्च नाशयेत् ।
स सिद्ध: सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३६ ॥

(विपरीतकरी मुद्रा का फल बताते हैं—) यह मुद्रा नित्य साधनी

चाहिये और जरामत्यु को नष्ट करना चाहिये । वह सब लोकों में सिद्ध होता है और प्रलय में भी दु:खी नहीं होता ॥ ३६ ॥

योनिमुद्रा

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसोमुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च साधयेत् ॥ ३७ ॥

(अब योनिमुद्रा की विधि बताते हैं—) पहले सिद्धासन लगाकर कान, नेत्र, नासिका, मुख को अंगुष्ठ, तर्जनी, मध्यमा, अनामिकाओं से साधना (ढ़कना) चाहिये ॥ ३७ ॥

काकोभि: प्राणंसङ्कृष्य अपाने योजयेत्तत: ।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधी: ॥ ३८ ॥

चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य कराम्बुजे ॥ ३९ ॥

पुन: काकी मुद्रा से प्राणवायु को खींचकर अपान वायु में योजित करे। फिर सुधीजन षट् चक्रों का ध्यान करे और 'हुं' और 'हंस' इन दो मंत्रों से जो साक्षात् भुजंगिनी है, उस देवी (कुंडलिनी) को जगाये तथा जीव के सहित इस शक्ति (कुंडलिनी) को उठाकर सहस्रकमल (सहस्रारचक्र) में ले जाये ॥ ३८-३९ ॥

शक्तिमय: स्वयं भूत्वा परं शिवेन सङ्गमम् ।
नानासुखं विहारञ्च चिन्तयेत् परमं सुखम् ॥ ४० ॥

इससे स्वयं शक्तिवान् होकर परं कल्याण का संयोग पाकर अनेक प्रकार के सुख, विहार और परं आनंद का चिन्तन करता है ॥ ४० ॥

शिवशक्तिसमायोगादेकान्ते भुवि भावयेत् ।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत् ॥ ४१ ॥

शिव (कल्याणमय) शक्ति के संयोग से भूमि पर एकान्त की भावनां करनी चाहिये । स्वयं परमानंद स्वरूप होकर 'अहं तत्व ही ब्रह्म है' यह भाव तब संभव होता है ॥ ४१ ॥

योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्ल्लभा ।
सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ४२ ॥

योनिमुद्रा परं गोपनीय है । यह देवताओं को भी दुर्लभ है । सब प्रकार के लाभों की सिद्धि इससे संभव होती है और वही जन वस्तुतः समाधिस्थ होता है ॥ ४२ ॥

योनिमुद्राफलम्

ब्रह्महा भ्रूणहाचैव सुरापी गुरुतल्पगः ।
एतैः पापैर्न लिप्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ४३ ॥

(योनिमुद्रा फल बताते हैं—) ब्रह्मघाती, भ्रूणहत्यारा, मद्यपायी, गुरुपत्नी सेवी जैसे (पामरजन भी) योनिमुद्रा के पालन से इन पापों से लिप्त नहीं होते हैं अर्थात् इन पापों के दुष्प्रभाव से बहुत हद तक दूर हो जाते हैं ॥ ४३ ॥

यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च ।
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रानिबन्धनात् ।
तस्मादभ्यासनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ॥ ४४ ॥

जो भी घोर पाप और उपपाप हैं, वे सब योनिमुद्रा के (विधिवत) पालन से नष्ट हो जाते हैं । अतः यदि मुक्ति की इच्छा करनी है तो इस ुद्रा का अभ्यास करना चाहिये ॥ ४४ ॥

वज्रोणीमुद्रा

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यामूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोणिमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ४५॥

(वज्रोणिमुद्रा क्या है यह कहते हैं) कि करतलों को धरा पर रख करके दोनों पैरों और सिर को ऊपर उठाये ! शक्ति के जागरण के लिये तथा चिरजीवन (दीर्घजीवन) पाने के लिये मुनिजन वज्रोणिमुद्रा को कहते हैं ।। ४५ ।।

वज्रोर्णामुद्राफलम्

अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारकम् ।
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ।। ४६ ।।

(अब वज्रोणिमुद्रा का फल बताते हैं—) योगशास्त्र में यह योगियों की मुक्तिकारक वज्रोणि मुद्रा है । यह योगों में परं हितकारी और योगियों को सिद्धि देने वाली है ।। ४६ ।।

एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद् ध्रुवम् ।
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिद्ध्यतिभूतले ।। ४७ ।।

इस योग की कृपा से निश्चय ही बिन्दु सिद्धि (वीर्यसिद्धि) होती है और इस महायत्न बिन्दुसिद्धि के हो जाने पर भूतल पर कौन सा कार्य है जो सिद्ध नहीं होता ।। ४७ ।।

भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।
तथापि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चितम् ।। ४८ ।।

भोगों से युक्त पुरुष भी यदि इस मुद्रा का आचरण करता है, तो निश्चय ही सकल सिद्धि वह प्राप्त करता है ।। ४८ ।।

शक्तिचालनीमुद्रा

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ।। ४९ ।।

(अब शक्तिचालनी मुद्रा की विधि कहते हैं—) आत्मशक्ति मूलाधार में (शरीर में) सबसे बड़ा देवता—कुंडली शयन स्थिति में सर्पाकार साढ़े तीन वलयों (गोलाकारों) से युक्त है ।। ४९ ।।

यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ॥ ५० ॥

जब तक यह कुंडली शयनावस्था में है, तब तक जीव पशु के समान रहता है, तब तक ज्ञान भी नहीं होता है, (भले ही) कोटि उपाय किये जायें ॥ ५० ॥

उद्घाटयेत् कपाटञ्च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१ ॥

जिस प्रकार कुंचिका से बंद द्वार को हठात् खोला जाता है, उसी प्रकार कुंडलिनी के जागने पर ब्रह्मद्वार को (भेदकर) जानना चाहिये ॥ ५१ ॥

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिस्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥ ५२ ॥

नाभिस्थान को वस्त्र से लपेट कर किन्तु नग्न होकर बाहर (सार्वजनिक रूप से) नहीं, अपितु गोपनीय गृह में स्थित होकर शक्तिचालन का अभ्यास करना चाहिये ॥ ५२ ॥

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
एवमम्बरयुक्तञ्च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ५३ ॥

एक हाथ लम्बा तथा चार अंगुल चौड़ा कोमल, श्वेत और सूक्ष्म (बारीक) वस्त्र नाभि से लपेटे । इस प्रकार वस्त्र को पुनः कटिभाग में बाँधना चाहिये ॥ ५३ ॥

भस्मना गात्रं संलिप्य सिद्धासनं समाचरेत् ।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद् बलात् ॥ ५४ ॥

भस्म से शरीर को लिप्त करके पुनः सिद्धासन लगाना चाहिये ।

पुन: नासाछिद्रों (दोनों) से वायु खींचकर अपानवायु के साथ मिलाना चाहिये ॥ ५४ ॥

तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया ।
यावद्गच्छेत् सुषुम्णायां वायु: प्राकाशयेद्धठात् ॥ ५५ ॥

जब तक वायु सुषुम्ना नाड़ी के अन्दर जाकर प्रकाशित हो, तब तक गुह्यस्थान (मलद्वार) का अश्विनी मुद्रा से धीरे-धीरे संकोचन करना चाहिये ॥ ५५ ॥

तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ५६ ॥

तब श्वास वायु को रोककर कुंभक श्वास को धारण करे तो कुंडलिनी उर्ध्वमार्ग की ओर प्राप्त होती है-उठती है ॥ ५६ ॥

विना शक्तिंचालनेन योनिमुद्रा न सिद्ध्यति ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥ ५७ ॥

विना शक्तिचालनी के योनिमुद्रा सिद्ध नहीं होती, शक्तिचालनी के अभ्यास को पहले करें, पुन: योनिमुद्रा का अभ्यास करें ॥ ५७ ॥

इति ते कथितं चण्डकापाले शक्तिचालनम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ५८ ॥

(घेरण्ड ऋषि कहते हैं—) हे चण्डकापालि ! इस प्रकार शक्तिचालन मुद्रा मैंने तुम्हें बतायी । यह गोपनीय है, दिन-दिन इसका अभ्यास करना चाहिये ॥ ५८ ॥

शक्तिचालनीमुद्राफलम्

मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ।
तस्मादभ्यसनंकार्यं योगिभि: सिद्धिकाङ्क्षिभि: ॥ ५९ ॥

यह मुद्रा परं गोपनीया है और जरामरण का नाश करती है । अत: सिद्धि चाहने वाले योगियों को इसका अभ्यास करना चाहिये ॥ ५९ ॥

नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां सङ्क्षयो भवेत् ।। ६० ।।

जो योगी नित्य इसका अभ्यास करता है, उसके हाथ में सिद्धि आ जाती है । उसे विग्रह सिद्धि हो जाती है और उसके रोगों का क्षय हो जाता है ।। ६० ।।

ताडागीमुद्रा

उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृतिम् ।
ताडागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।। ६१ ।।

पश्चिमोत्तान करके उदर को तालाब की आकृति के समान बनाये, यह ताडागी मुद्रा जरामृत्यु विनाशिनी है ।। ६१ ।।

माण्डूकीमुद्रा

मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेदमृतं तन्माण्डूकीं मुद्रिकां विदुः ।। ६२ ।।

(अब मांडूकी मुद्रा को कहते हैं—) मुख को बंद करके जिह्वामूल का चालन करे, पुन: धीरे-धीरे अमृत का पान करे (सहस्त्रारचक्र के परमानंद का ध्यान करे) इसे विद्वानों ने मांडूकी मुद्रा कहा है ।। ६२ ।।

माण्डूकीमुद्राफलम्

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ।। ६३ ।।

(इसका फल बताते हैं—) जो भी मांडूकी मुद्रा को करता है— वलित और पलित (त्वचा का सिकुड़ना तथा बालों का श्वेतहोना) इससे नहीं होता, तथा नित्य यौवन बना रहता है और केश पकते नहीं है ।। ६३ ।।

शाम्भवीमुद्रा

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।। ६४ ।।

(शांभवी मुद्रा की विधि कहते हैं—) भोंहों के मध्य में दृष्टि डालते हुए सर्वदा मन को आत्मा में रमण करते हुए निरीक्षण करना चाहिये । यह सब विधानों में गोपनीया शांभवी मुद्रा है ॥ ६४ ॥

शाम्भवीमुद्राफलम्

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
इयं तु शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ६५ ॥

(इसका फल कहते हैं—) वेद, शास्त्र और पुराण इस मुद्रा के समक्ष सामान्य गणिका जैसे हैं (गौण हैं) जबकि यह शांभवी मुद्रा कुलवधु के समान गोपनीय है ॥ ६५ ॥

स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ॥ ६६ ॥

जो जन शांभवी मुद्रा को जानता है, वह आदिनाथ है, वही स्वयं नारायण स्वरूप है, और वही सृष्टिकर्ता ब्रह्मा हैं ॥ ६६ ॥

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वर ।
शाम्भवीं यो विजानीयात् स च ब्रह्म न चान्यथा ॥ ६७ ॥

शांभवी मुद्रा को (तत्वतः) जो जानता है, वह साक्षात् ब्रह्म स्वरूप है । यह पूर्ण सत्य है, अन्यथा की संभावना नही है ॥ ६७ ॥

(समीक्षा—भावार्थ यह है कि शांभवी मुद्रा तन, मन, हृदय को परंशान्ति प्रदान करने वाली है । सब संतापों—तनावों को शांत करने वाली है । और जब मनुष्य के सब तनाव—घोर अंशाति शांत हो जायेगी तो ब्रह्मशक्ति (प्रजनन शक्ति) विष्णुशक्ति (परिवार समाज आदि की पालनाशक्ति) आदि विलक्षण और सुदृढ़ शक्तियाँ मनुष्य प्राप्त करता हैं ।)

पञ्चधारणामुद्रा

कथिता शाम्भवी मुद्रा श्रृणुष्व पञ्चधारणाम् ।
धारणानि समासाद्य किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ ६८ ॥

(पंचधारणा मुद्रा बताते हैं—) इस प्रकार शांभवी मुद्रा कही गयी, अब पंचधारण मुद्रा को सुनो । पंचधारणाओं को प्राप्त करके मनुष्य इस भूतल पर क्या नहीं प्राप्त कर सकता ? ॥ ६८ ॥

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥ ६९ ॥

इससे नरदेह का स्वर्गों में गमनागमन होता है । उसकी मनोगामी गति हो जाती है और खेचरत्व सिद्धि प्राप्त हो जाती है । यह सत्य है ॥ ६९ ॥

पार्थिवीधारणामुद्रा

यत्तत्त्वंहरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं
वेदास्तं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायिनम् ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिकांश्चित्तान्वितां धारये-
देषास्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥ ७० ॥

(अब पार्थिवधारणा की विधि बताते हैं—) भूमि का जो तत्व हरिताल (हल्दी) जैसा पीला है, लकार से युक्त है, आकार चौकोर है, ऐसे उन (वेदास्त्रं) कमलासन ब्रह्मा के सहित हृदय में ध्यान करे । तब प्राणवायु को खींचकर पाँच घटी (दो घण्टा) तक उसे धारण करे । यह स्तंभकरी अधोधारणा भी कही जाती है । इससे धरती पर विजय हो जाती है ॥ ७० ॥

पार्थिवीधारणामुद्राफलम्

पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति च नित्यशः ।
मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेद् भुवि ॥ ७१ ॥

(इसका फल कहते हैं—) प्रतिदिन जो जन पार्थिवीधारण को करता है, वह मृत्युञ्जय हो जाता है, वह सिद्ध हो भूमि पर विचरता है ॥ ७१ ॥

आम्भसीधारणामुद्रा

शङ्खेन्दुप्रतिमञ्च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभम्
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकांश्चित्तान्वितां धारयेत्
एषादु:सहतापपापहरिणी स्यादाम्भसी धारणा ॥ ७२ ॥

इसका वर्ण शंख और चन्दमा जैसा सुन्दर, कुन्दपुष्प जैसा धवल है । शोभायमान वकार बीज से युक्त अमृत की संज्ञा वाला है, जो सदा ही विष्णु शक्ति से युक्त है या विष्णु इसके देवता हैं । (इस स्वरूप का ध्यान जल तत्व में करते हुए) प्राण को खींचकर पाँच घटी (२ घण्टे) तक कुंभक में स्थिर हो, यही दु:सह तापों को नष्ट करने वाली आंभसी धारणा होती है ॥ ७२ ॥

आम्भसीधारणामुद्राफलम्

आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।
जले च गम्भीरे घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥ ७३ ॥

इस श्रेष्ठ आम्भसी मुद्रा को जो जानता है, वह योगज्ञानी है । गम्भीर जल में उसका कभी मरण संभव नहीं होता ॥ ७३ ॥

इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।
प्रकाशात् सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च तत्त्वत्तः ॥ ७४ ॥

यह श्रेष्ठ मुद्रा प्रयत्नपूर्वक गोपनीय है । इसके प्रकाश से सिद्धि की हानि होती है, यह मैं सत्य कहता हूँ ॥ ७४ ॥

आग्नेयीधारणामुद्रा

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं
तत्त्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत् सिद्धिदम् ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकांश्चित्तान्वितां धारयेत्
ऐषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥ ७५॥

(अब आग्नेयी मुद्रा की विधि बताते हैं—) (यह मुद्रा अग्नितत्व में स्थित है) इसका स्थान नाभि और इन्द्रगोप (भगवान की गाय—बरसाती लालरंग का एक गोल कीड़ा) जैसा इसका तीन कोण वाला वर्ण है, तेजयुक्त दीप्त अरुण जैसी आभा है और रुद्र इसके देवता है। (इस स्वरूप का प्राणों को रोककर कुंभक में पाँच घटी (२घण्टा) तक चित्त में ध्यान करे। इससे संसार का भय दूर होता है, यह वैश्वानरी (आग्नेयी) धारणा है ॥ ७५ ॥

आग्नेयीधारणामुद्राफलम्

प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ यदि पतति साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥ ७६ ॥

प्रदीप्त और जलती हुई अग्नि में यदि साधक गिर जाये तो इस मुद्रा के प्रसाद से वह जीवन धारण करता है, न कि मृत्यु ॥ ७६ ॥

वायवीधारणामुद्रा

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं धूम्रावभासं परं
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकांश्चित्तान्वितां धारयेद्-
ऐषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७७ ॥

(अब वायवी धारणा की विधि कहते हैं—) इसका वर्ण भिन्न अंजन पुंज के समान, धुएँ के समान है, सत्व इसका गुण और यकार बीज है। स्वयं ईश्वर इसके देवता हैं। इसी स्वरूप का प्राणों को रोककर पाँचघटी (२ घण्टा) तक चित्त में ध्यान करे। आकाश में गमन इसी वायवी धारणा से होता है ॥ ७७ ॥

वायवीधारणामुद्राफलम्

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वायुना म्रियते नापि खे च गतिप्रदायिनी ॥ ७८ ॥

(फल बताते हैं—) यह श्रेष्ठ वायवी मुद्रा जरामृत्यु विनाशिनी है, इसके कारण वायुकोष से मृत्यु नहीं होती तथा यह आकाशगमन को देने वाली होती है ॥ ७८ ॥

शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च चण्ड ते ॥ ७९ ॥

जिस किसी भी शठ या भक्तिहीन को इसे नहीं देना चाहिये । अन्यथा देने पर सिद्धि की हानि हो जाती है—यह सत्य कहता हूँ ॥ ७९ ॥

आकाशीधारणामुद्रा

यत् सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकांश्चित्तान्वितां धारयेत्
एषा मोक्षकपाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणा ॥ ८० ॥

(आकाशीधारणाविधि—) इसका वर्ण सिन्धु के जल के समान परं विस्तीर्ण भासित है । शिवदेवता सहित हकार इसका बीज है । प्राणों का पाँच घटी तक कुंभक में संयोजन करके इस स्वरूप का ध्यान करे तो यह आकाशी मुद्रा मोक्षद्वार का भेदन करने वाली होती है ॥ ८० ॥

आकाशीधारणामुद्राफलम्

आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति सैव योगवित् ।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति ॥ ८१ ॥

जो साधक आकाशीमुद्रा की पूरी जानकारी से परिपूर्ण रहता है, वही सही रूप में योग को पहचानने वाला है, उसकी काल आने पर भी मृत्यु नही होती और प्रलय होने पर भी वह डगमगाता नहीं है ज्यों का त्यों स्थिर रहता है ॥ ८१ ॥

अश्विनीमुद्रा

आकुञ्चयेद् गुदाद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८२ ॥

गुदाद्वार का संकोचन (सिकोड़ना) तथा फैलाना बार-बार करे । यही अश्विनी मुद्रा है, जो शक्ति देने वाली है ॥ ८२ ॥

अश्विनीमुद्राफलम्

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ ८३ ॥

अश्विनी मुद्रा गुदारोगों को नष्ट करने वाली है । बल और पुष्टि करने वाली तथा अकालमृत्यु को हरने वाली है ॥ ८३ ॥

पाशिनीमुद्रा

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद् दृढबन्धनम् ।
सा एव पाशिनी मुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी ॥ ८४ ॥

पाशिनी मुद्रा—कण्ठ और पीठ में दोनों पैरों को डाले और दृढ़ता से इस आसन को बाँधे, यही पाशिनि मुद्रा है, जो कुंडलिनी शक्ति को जगाने वाली है ॥ ८४ ॥

पाशिनीमुद्राफलम्

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ८५ ॥

पाशिनी मुद्रा अत्यधिक बल और पुष्टि देने वाली है । सिद्धि चाहने वाले साधकों द्वारा इसे प्रयत्नपूर्वक साधना चाहिये ॥ ८५ ॥

काकीमुद्रा

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ८६ ॥

(काकीमुद्रा विधि—) काकचंचु (कौवे जैसी चौंच) के मुख को करके धीरे-धीरे वायु को पान करे । यह सब रोग विनाशिनी काकी मुद्रा होती है ॥ ८६ ॥

काकीमुद्राफलम्

काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसादमात्रेण न रोगी काकवद् भवेत् ॥ ८७ ॥

काकीमुद्रा सब तन्त्रों में गोपनीय है । इसके प्रसाद से काकवत् नीरोग हो जाता है ॥ ८७ ॥

मातङ्गिनीमुद्रा

कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥ ८८ ॥

कण्ठ तक मग्न जल में स्थित होकर नासिकाछिद्रों से जल ग्रहण करे, पुनः मुख से निकाल दे तथा पुनः मुख से ग्रहण करना चाहिये ॥ ८८ ॥

नासाभ्यां रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ८९ ॥

पुनः उसका नासाछिद्रों से रेचन करे । यदि पुनः-पुनः ऐसा करे तो मातंगिनी मुद्रा जरामृत्यु का नाश करती है ॥ ८९ ॥

मातङ्गिनीमुद्राफलम्

विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।
कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥ ९० ॥

विरल निर्जन देश में एकाग्रमन से स्थित होकर मातंगिनी मुद्रा को करे तो हाथी के समान बली होता है ॥ ९० ॥

यत्र यत्र स्थितोयोगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ॥ ९१ ॥

पुस्तकालय
विभाग
शान्ति कुंज, हरिद्वार
२५५|२०८

वह योगी जहाँ-जहाँ स्थित होगा, वहाँ-वहाँ अत्यंत सुख को ग्रहण करता है । अतः सब प्रयत्नों से इसे साधना चाहिये ॥ ९१ ॥

भुजङ्गिनीमुद्रा

वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद् भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ९२ ॥

(भुजंगिनी मुद्रा—) मुख को कुछ फैलाकर कण्ठ से वायु को पीना चाहिये । वह जरामृत्यु विनाशक भुजंगिनी मुद्रा होती है ॥ ९२ ॥

भुजङ्गिनीमुद्राफलम्

यावच्च उदरे रोगा अजीर्णादि विशेषतः ।
तत् सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ९३ ॥

उदर में जो अजीर्णादि विशिष्ट रोग हैं, उन सबको, जहाँ भुजंगिनी मुद्रा होती है, शीघ्र ही समाप्त करती है ॥ ९३ ॥

मुद्राणांफलम्

इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ॥ ९४ ॥

(घेरण्ड ऋषि बोले—हे चंडकापालि ! यह मुद्राविवरण मैंने तुमसे कहा है । यह सब सिद्धजनों का प्रिय और जरामृत्यु का विनाशक होता है ॥ ९४ ॥

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥ ९५ ॥

शठ या भक्तिहीन जिस किसी को भी यह नहीं देना चाहिये । देवताओं को भी यह दुर्लभ और प्रयत्नसहित गोपनीय है ॥ ९५ ॥

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ।। ९६ ।।

जो कोमल मन वाला हो, शांतचित्त हो, गुरुभक्ति परायण हो, कुलीन हो, उसी को यह मुद्राविधि देनी चाहिये, जो भोग मुक्ति की दात्री हैं ।। ९६ ।।

मुद्राणां पटलं ह्येतत् सर्वव्याधिविनाशकम् ।
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम् ।। ९७ ।।

मुद्राओं का यह विवरण सर्वव्याधि विनाशक है और अभ्यासशील की जठराग्नि को बढ़ाने वाला है ।। ९७ ।।

न तस्य जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा ।
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ।। ९८ ।।

उसकी न मृत्यु और जरादिक होता है । न अग्निजल का भय होता है, वायु का भय भी उसे कहीं नहीं होता ।। ९८ ।।

कासः श्वासः प्लीहकुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ।। ९९ ।।

कास, श्वास, प्लीहा, कुष्ठ, श्लेष्मा आदि बीस प्रकार के रोग मुद्राओं के साधने से नष्ट होते हैं ।। ९९ ।।

बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।
नास्ति मुद्रासमं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले ।। १०० ।।

अधिक क्या कहूँ ? चे चंडकापालि ! तुझे सार बताता हूँ कि (मुद्रा के योगियों को) सिद्धिदायक पृथ्वीतल पर अन्य कुछ नहीं है ।। १०० ।।

।। इति श्रीघेरण्डसंहितायां राघवीयेभाष्ये मुद्राप्रयोगोनाम तृतीयोपदेशः ।।

✦

इन तीनों प्राणायामों में पूरा साँस न भरके आधा श्वास ही भरा जाता है। साथ ही मानसिक क्रिया की जाती है कि श्वास के साथ ही साथ मन को ऊपर सहस्रार से लेकर नीचे मूलाधार तक ले जाते हैं और उसी प्रकार लौटते समय रेचक करते हुए मूलाधार से सहस्रार तक ले जाकर श्वास छोड़ देते हैं। मानस क्रिया में मन श्वास के साथ ऊपर से नीचे आता है और नीचे से ऊपर जाता है। तब एक चक्र पूरा होता है। तीनों प्राणायामों में ऐसे ५ या ७ चक्र प्रत्येक प्राणायाम में करें। प्राण के साथ मन का रहना आवश्यक है। साथ ही लौटते समय मूलाधार चक्र को ऊपर खींचे रहें।

(क) इडा-नाडी-शोधन—एकाग्र चित्त होकर बैठें। बाईं नाक से हलका श्वास, 'ओम्' के मानस जप के साथ, भरते हुए इडा नाडी के माध्यम से मूलाधार चक्र तक जावें और रेचक करते हुए अपान वायु को 'ओम्' के साथ ऊपर उठाते हुए सहस्रार चक्र तक ले जाकर श्वास छोड़ें। ऐसे ५ या ७ चक्र पूरे करें।

(ख) पिंगला-नाडी-शोधन—पूर्ववत् दाहिनी नाक से ओम् का ध्यान करते हुए पूरक करें और सहस्रार से मूलाधार तक जावें और रेचक के समय अपान को ऊपर खींचते हुए सहस्रार चक्र तक जाकर श्वास छोड़ें। ऐसे ५-७ चक्र पूरे करें।

(ग) सुषुम्णा-नाडी-शोधन—इसमें भी पूर्ववत् दोनों स्वरों में 'ओम्' के ध्यान के साथ श्वास भरते हुए सुषुम्णा नाडी के माध्यम से मूलाधार तक प्राण उतारें और धीरे-धीरे रेचक करते हुए अपान वायु को मूलाधार से उठाते हुए सुषुम्णा नाडी के माध्यम से ही सहस्रार चक्र तक जावें। इसे भी ५-७ बार करें।

८. बन्ध और मुद्राएँ

(क) बन्ध

शरीर के किसी अवयव को किसी प्रकार बाँधने या नियन्त्रित करने को बन्ध कहते हैं। प्राणायामों में इनकी विशेष आवश्यकता पड़ती है। बन्ध और मुद्रा में अन्तर यह है कि आसनों के साथ नाड़ियों और मांसपेशियों के नियन्त्रण को 'मुद्रा' कहते हैं। इसी को जब प्राणायाम के साथ किया जाता है, तब उसे 'बन्ध' कहते हैं।

१. मूलबन्ध

मेरुदण्ड, पृष्ठवंश या रीढ़ के सबसे अन्तिम भाग को मूल कहते हैं। यहीं पर इडा, पिंगला और सुषुम्णा नाड़ियों का अन्तिम भाग है। इसी स्थान पर मलद्वार (गुदा) है। मलद्वार और उसके चारों ओर के भाग को ऊपर खींचकर रोककर रखने को मूलबन्ध कहते हैं।

विधि—सिद्धासन पर बैठकर दोनों हाथ घुटनों पर रखें। श्वास अन्दर लेकर कुंभक करें, साथ ही जालन्धर बन्ध और मूलबन्ध लगावें। गुदा-प्रदेश को ऊपर खींचें। फिर रेचक करके बाह्य कुम्भक करें और साथ ही मूलबन्ध लगावें। मूलबन्ध बाह्य और आभ्यन्तर दोनों कुम्भकों के साथ लगता है। साधक ध्यानावस्था और अन्य समय में भी इस मूलबन्ध को लगाए रख सकते हैं।

लाभ—इससे अपानवायु की ऊपर की ओर गति होती है। अपान प्राणवायु से मिलता है। इससे पेट के रोग दूर होते हैं। दस्त-पेचिश आदि में लाभ होता है। पाचनशक्ति बढ़ती है। वीर्य की ऊपर की ओर गति होती है। साधक ऊर्ध्वरेतस् होता है। कुंडलिनी शक्ति सीधी होकर ऊपर चढ़ती है।

२. उड्डीयान बन्ध (उड्यान बन्ध)

उड्डीयान बन्ध का ही संक्षिप्त रूप उड्यान बन्ध भी है। इसमें प्राण ऊपर उठकर सुषुम्णा में प्रविष्ट होता है, अतः इसे उड्डीयान कहते हैं।

विधि—यह बन्ध बैठकर और खड़े होकर दोनों प्रकार से किया जा सकता है। पहले रेचक करके श्वास पूरा बाहर निकाल दें। फिर पेट को ढीला करके उसे बलपूर्वक खींचकर मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी) से लगावें, जिससे पेट के स्थान पर गड्ढा दिखाई पड़ने लगे। जितना पेट अन्दर खिंचेगा, उतना अच्छा है। फिर धीरे-धीरे श्वास लें। इसे ३ या ५ बार करें।

लाभ—यह मृत्युंजय बन्ध कहा जाता है। इससे मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है। इससे मन्दाग्नि नष्ट होती है, भूख बढ़ती है, फेफड़े पुष्ट होते हैं। इससे हृदय पर दबाव पड़ता है, अतः हृदय के रोगी इसे न करें।

३. जालन्धर बन्ध

यह बन्ध गले के नाड़ी-समूह (नाडी-जाल) को बाँधकर रखता है, अतः इसे जालन्धर बन्ध कहते हैं।

विधि—इसमें सिर को नीचे झुकाते हैं और हनु (ठोड़ी) को कण्ठकूप (गले के नीचे गड्ढे वाला स्थान) में दृढ़तापूर्वक लगाते हैं। शरीर सीधा रहे, केवल सिर झुकेगा। प्राणायाम करते समय पूरक करके आभ्यन्तर कुंभक करने पर इसे लगाते हैं। इससे श्वास कंठ से ऊपर नहीं जाता और प्राण-अपान का संयोग होता है, जिससे सभी उदर-विकार दूर होते हैं।

लाभ—इस बन्ध से कंठ सुरीला होता है। इडा और पिंगला का द्वार बन्द होने से प्राण सुषुम्णा में प्रवेश करता है। इस बन्ध से मेरु-रज्जु पर तनाव पड़ता है, जिससे मेरुदण्ड ठीक रहता है। मेरुदण्ड के कशेरु यथास्थान हो जाते हैं और

Spondylitis (रीढ़ की हड्डी में अकड़न) बीमारी में लाभ होता है। गले में दबाव पड़ने से चुल्लिका और उपचुल्लिका (Thyroid and Parathyroid) ग्रन्थियाँ ठीक ढंग से काम करने लगती हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से जालन्धर बन्ध अत्यन्त उपयोगी है।

४. महाबन्ध

विधि—बाएं पैर की एड़ी को सीवनी (मलद्वार का जोड़) में लगावें और दाहिने पैर को बाईं जंघा के ऊपर रखें। बाएं नथुने से पूरक करके जालंधर बन्ध लगावें। नीचे से अपान वायु को ऊपर खींचकर मूलबन्ध लगावें और आभ्यन्तर कुंभक करें। फिर दाहिनी नाक से धीरे-धीरे रेचक करें। इसी प्रकार दूसरी बार में दाहिनी नाक से पूरक करते हुए जालंधर बन्ध लगावें। नीचे से अपान वायु को खींचकर मूलबन्ध लगावें और कुंभक करें। बाद में बाईं नाक से धीरे-धीरे रेचक करें। यह दो या तीन बार करें। (हठ० ३.१८-१९)

लाभ—इससे प्राण ऊर्ध्वगामी होता है। इडा-पिंगला-सुषुम्णा तीनों का संगम होता है। ऊपर से प्राण का दबाव और नीचे से अपान का दबाव पड़ने से नाभिस्थल पर दोनों का मेल होता है। इससे कुंडलिनी शीघ्र जागृत होती है। इससे प्रमेह, पुराना ज्वर, तिल्ली बढ़ना आदि रोग ठीक होते हैं।

५. जिह्वा बन्ध

विधि—जिह्वा को उलटकर उसे कोमल तालु (Soft Palate) से लगावें। जिह्वा का जितना अधिक भाग कोमल तालु से लगा रहेगा और कोमल तालु पर जितना दबाव पड़ेगा, उतना अच्छा है। मुख को बन्द रखें। ध्यान आदि से समय जीभ को उलट कर उसके अग्रभाग को कोमल तालु से लगाकर रखें। इससे ध्यान अधिक केन्द्रित रहता है। इसे कम से कम ५ मिनट करें।

लाभ—जीभ को उलटकर कोमल तालु से लगाकर रखने से शरीर में नव-जीवन और स्फूर्ति आती है। गले की सभी बीमारियों में यह लाभप्रद है। टान्सिल बढ़ना, कान के रोग, स्वरयंत्र के विकार, नाक के रोग आदि में यह विशेष लाभप्रद है।

(ख) मुद्राएँ (योग से संबद्ध)

हठप्रदीपिका ने १० मुद्राओं का उल्लेख किया है। ये हैं—१. महामुद्रा, २. महाबन्ध, ३. महावेध, ४. खेचरी, ५. उड्डीयान, ६. मूलबन्ध, ७. जालन्धर, ८. विपरीतकरणी, ९. वज्रोलि, १०. शक्तिचालन। (हठ० ३.६)

६. महामुद्रा

विधि—दोनों पैर फैलाकर बैठें। बाएं पैर को मोड़कर उसकी एड़ी सीवनी (गुदा-उपस्थ के मध्य का जोड़) पर लगा दें। अब साँस निकालकर आगे झुकें और दाहिने पैर के पंजे को दोनों हाथों से पकड़ लें। अब पूरक करके जालंधर बन्ध और मूलबन्ध लगावें। धीरे-धीरे प्रयत्न करें कि सिर घुटने से लग जावे। न लगे तो जहाँ तक सिर नीचे झुका सकते हों, वहाँ तक झुकावें। घुटना मुड़ना नहीं चाहिए। फिर दोनों बन्ध खोलकर धीरे-धीरे रेचक करते हुए ऊपर उठें। इस प्रकार तीन बार बायां घुटना मोड़कर करें। बाद में तीन बार दायां घुटना मोड़कर करें। दोनों ओर की संख्या बराबर रहे।

लाभ—इससे खाँसी, मन्दाग्नि, पेट के रोग, कब्ज, क्षय, प्रमेह, पुराना ज्वर, कुष्ठ, मन्दाग्नि, तिल्ली का बढ़ना आदि रोग दूर होते हैं। इससे कुंडलिनी शीघ्र जागृत होती है।

क्षय-कुष्ठ-गुदावर्त-गुल्माजीर्ण-पुरोगमाः।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्॥ हठ० ३.१६

७. महावेध मुद्रा

विधि—पद्मासन लगाकर पहले पूरक करके आभ्यन्तर कुम्भक करें। अब तीनों बन्ध लगावें। घुटनों के दोनों ओर हथेलियाँ रखकर पूरे शरीर को ऊपर उठा लें और मूलाधार स्थल को भूमि पर बार-बार थोड़े झटके से रखें, जिससे मूलाधार भाग को कुछ झटका लगे। साथ ही यह ध्यान करें कि प्राण इडा-पिंगला को छोड़कर कुंडलिनी शक्ति को जगाता हुआ सुषुम्णा में प्रवेश कर रहा है। बाद में धीरे-धीरे रेचक करें। यह अभ्यास किसी गुरु के सामने ही करें।

लाभ—इससे कुंडलिनी शक्ति जागृत होती है। प्राण सुषुम्णा में प्रवेश करता है। महाबन्ध, महावेध और महामुद्रा में तीनों परस्पर संबद्ध मुद्राएँ हैं। यथासंभव इन्हें एक साथ मिलाकर करना चाहिए।

८. खेचरी मुद्रा

विधि—जीभ को उलटकर ऊपर कोमल तालु (Soft-Palate) में लगावें। जीभ को जहाँ तक अन्दर ले जा सकते हों ले जावें, उतना अच्छा है। अपनी दृष्टि को भ्रूमध्य में लगावें। इसको खेचरी मुद्रा कहते हैं। इस मुद्रा में कोमल तालु के सबसे ऊपरी भाग तालु-कुहर या कपाल-कुहर तक जीभ को पहुँचाने का विधान है। यह माना जाता है कि कपाल-कुहर में इडा-पिंगला और सुषुम्णा का मेल होता है और यहाँ पर अमृत की बूंदें क्षरित होती हैं।

कपाल-कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥ हठ० ३.३१

हठप्रदीपिका (३.३१ से ५३) और घेरण्ड संहिता (३.२१ से ३०) में खेचरी मुद्रा का बहुत विस्तार से वर्णन है। जीभ को लंबा करने के लिए छेदन, चालन और दोहन आदि प्रकार बताए गए हैं। जीभ की जड़ को चाकू आदि से काटने से गूंगा हो जाने की संभावना है, अतः सामान्य साधक इससे बचें। मक्खन, घी आदि लगाकर अंगुली से या वस्त्र से जीभ को खींचने की विधि को दोहन कहते हैं। यह विधि की जा सकती है।

लाभ—खेचरी मुद्रा के बहुत लाभ बताए गए हैं। हठप्रदीपिका का कथन है कि जो खेचरी मुद्रा को सिद्ध कर लेता है, उसे रोग, मृत्यु, आलस्य, निद्रा, भूख-प्यास आदि नहीं सताते। उसे कोई रोग नहीं होता और वह जन्म-मृत्यु के बन्धन से मुक्त हो जाता है। (हठ० ३.३८-३९)

न रोगो मरणं तन्द्रा, न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत् तस्य, यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्॥ हठ० ३.३८

९. विपरीतकरणी

इसमें शिर को नीचे और पैर को ऊपर किया जाता है, अतः इसे विपरीत-करणी मुद्रा कहा जाता है। आसनों में इसका उल्लेख है।

विधि—चादर, दरी या कम्बल पर पीठ के बल लेट जावें। हाथ बगल में रखें। साँस भरकर पैर ९० डिग्री तक की सीध में ले आवें। साँस छोड़कर दुबारा साँस भरें। पैरों को थोड़ा सिर की ओर झुकावें, झटका देकर पीठ को ऊपर उठावें, पीठ को हाथों का सहारा दें और कूल्हे की हड्डी पर दोनों ओर हाथ रखें और पूरे शरीर को हाथों पर रोकें। इस प्रकार सिर, गर्दन और पीठ का ऊपरी हिस्सा भूमि पर होगा तथा शेष सारा शरीर ऊपर उठा हुआ होगा। पीठ से पैर तक का हिस्सा ६० या ७० डिग्री का कोण बनाएगा। इस स्थिति में पहुँचकर साँस स्वाभाविक रूप से लें। जालंधर बन्ध स्वयं लग जाएगा अर्थात् ठोड़ी कंठकूप में लग जाएगी। प्रारम्भ १ या २ मिनट से करें और ३ या अधिक से अधिक पाँच मिनट करें। फिर हाथ का सहारा देकर पहले पीठ भूमि पर रखें, फिर धीरे-धीरे पैर नीचे रखें। इसके करने से खुश्की अधिक होती है, अतः ५ मिनट से अधिक न करें। घी-दूध आदि की मात्रा अधिक लेने पर ५ मिनट से अधिक कर सकते हैं।

लाभ—यह विपरीतकरणी सर्वांग-आसन का ही एक अंग है। इससे शीर्षासन वाले सारे लाभ प्राप्त हो जाते हैं। यह शीर्षासन से सरल और उतना ही

लाभप्रद है। सर्वांग में पीठ को और ऊपर उठाकर ९० डिग्री पर ले जाते हैं। उसमें पूरी पीठ ऊपर उठ जाती है। इससे भूख बढ़ती है, मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है, झुर्री नहीं पड़ती, बाल काले हो जाते हैं। प्रतिदिन अभ्यास करने से अकाल मृत्यु नहीं होती।

हठप्रदीपिका का कथन है कि पीयूष ग्रन्थि (Pituitary gland) से जो पीयूष (अमृत) स्रवित होता है, उसे नाभिस्थित सूर्य खा जाता है, अतः बुढ़ापा आता है। इसके करने से अमृत गले में ही रुका रहता है, नाभि तक नहीं पहुँचता, अतः बुढ़ापा नहीं आने पाता।

यत् किंचित् स्रवते चन्द्राद् अमृतं दिव्यरूपिणः।
तत् सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः॥ हठ० ३.७६

१०. वज्रोली (वज्रोलि) मुद्रा

विधि—केमिस्टों के यहाँ रबर की बनी नली 'कैथेटर' मिलती है, उसे मूत्रेन्द्रिय में डाल कर धीरे-धीरे जल मूत्राशय तक पहुँचाया जाता है। बाद में दूध, तेल आदि खींचने का अभ्यास किया जाता है। इससे मूत्राशय स्वच्छ रहता है। सामान्य साधकों को इसके करने की आवश्यकता नहीं है।

११. शक्तिचालिनी मुद्रा

विधि—वज्रासन में बैठें। दोनों नासाछिद्रों से पूरा श्वास भरें और उसे मलद्वार में स्थित अपानवायु से मिलावें। फिर अश्विनी मुद्रा करें अर्थात् गुदा को १०-२० बार ऊपर खींचें और छोड़ें। इस स्थिति में प्रयत्न करें कि अन्दर की वायु सुषुम्णा के अन्दर प्रवेश करने लगे। साँस भरने के बाद अनेक बार अश्विनी मुद्रा करने से धीरे-धीरे सुषुम्णा में वायु का प्रवेश होने लगता है। ऐसा करने से कुंडलिनी शक्ति जागृत होने लगती है। अश्विनी मुद्रा के पश्चात् २-४ मिनट भस्त्रिका प्राणायाम करें। इससे कुंडलिनी का ऊर्ध्वगमन होता है। कुंडलिनी जागृत हुई है, इसकी पहचान यह है कि मेरुदण्ड के अन्दर सुषुम्णा में चींटियों के रेंगने जैसा अनुभव होने लगता है।

लाभ—इससे शीघ्र प्राणोत्थान होकर कुण्डलिनी जागृत होती है। आलस्य, प्रमाद दूर होता है। इसको स्वास्थ्यवर्धक और सर्वरोगनाशक कहा गया है।

१२. योनिमुद्रा

विधि—सिद्धासन पर बैठे। पहले काकी-मुद्रा करें अर्थात् जीभ को मोड़कर कौवे की चोंच के समान बना लें, ओष्ठ भी गोलाई में हो जाएंगे। इस

प्रकार गोलाकार मुंह से पूरक करके कुंभक करें। साथ ही कान आदि को पूरा बन्द कर लें। इसकी विधि यह है—दोनों अंगूठों से दोनों कान बन्द करें, दोनों तर्जनी से दोनों आँख, दोनों मध्यमा से दोनों नाक, दोनों अनामिका एवं कनिष्ठा को मिलाकर दोनों ओर से मुँह बन्द करें। इस क्रिया को 'षण्मुखी मुद्रा' कहते हैं।

इस प्रकार सब द्वार बन्द करके मन ही मन अन्दर 'ओम्' का जप करें। साथ ही यह भी विचार करें कि कुंडलिनी जागृत होकर चक्रों का भेदन करते हुए ऊपर आज्ञाचक्र में स्थित सहस्त्रदल कमल की ओर जा रही है। फिर रेचक करके श्वास बाहर निकाल दें। (घेरण्ड संहिता ३.३३-३८)

लाभ—इससे प्राण-अपान का मेल होता है और कुंडलिनी जागृत होकर ऊपर की ओर प्रवाहित होती है। इसमें शिव-शक्ति के समागम की भावना की जाती है। कुंडलिनी शीघ्र जागृत होती है। दिव्य प्रकाश का दर्शन होता है और चक्र-दर्शन का क्रम प्रारम्भ होता है। इसके अनेक बार करने से समाधि की स्थिति आती है।

१३. उन्मनी मुद्रा

विधि—सिद्धासन या पद्मासन पर बैठकर दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर करें। नेत्र अधखुले रखें। ध्यान आज्ञाचक्र या ब्रह्मरन्ध्र में रखें। मन में कोई विचार संकल्प या विकल्प न आने दें। मन को विचारहीन करने के कारण इसे उन्मनी मुद्रा कहते हैं। श्वास सामान्यरूप से चलने दें।

लाभ—इस मुद्रा में कोई भी विचार मन में न आने देने से अमनस्कयोग की स्थिति आ जाती है। शरीर की विस्मृति होने लगती है। प्रत्याहार की अवस्था आ जाने से बुद्धि स्थिर हो जाती है। समाधि की स्थिति आ जाती है। ज्ञान का प्रकाश उदय होने लगता है और ऋतंभरा प्रज्ञा का आभास होता है।

१४. शाम्भवी मुद्रा

विधि—सिद्धासन या पद्मासन में बैठें। 'समपृष्ठशिरोग्रीवः' होकर सीधे बैठें। नेत्रों को खुला रखें, पलकों को न हिलावें। सामने कोई लक्ष्य न रखते हुए, अमनस्क भाव से त्राटक करें। देखते हुए भी कुछ न देखें। आपका ध्यान न बटे। आपका ध्यान हृदय में स्थित कारण-शरीर की ओर रहे। इसमें त्राटक करना है। जितनी अमनस्कता होगी, उतनी ही सफलता मिलेगी। शांभवी मुद्रा की सफलता इस बात पर निर्भर है कि आँख खुली होने पर अमनस्क होने के कारण बाहर का कुछ न दिखाई पड़ना। ध्यान हृदयस्थ अन्तर्जगत् पर होगा। श्वास सामान्य रूप से चलेगा।

लाभ—इस मुद्रा की सिद्धि से उन्मनी मुद्रा के लाभ प्राप्त होते हैं। मन और बुद्धि शान्त होते हैं। साधक का ध्यान हृदय में प्रविष्ट होने लगता है। इससे

शीघ्र समाधि लगने लगती है। अन्त:करण के तत्त्वों का साक्षात्कार सरलता से होने लगता है। शरीर की सुध-बुध भूलने लगती है और मन अन्तर्जगत् में लीन होता है। इससे मन में आनन्द की अनुभूति होती है। आँख बन्द करके ध्यान करने की अपेक्षा आँख खोलकर ध्यान लगाना कुछ कठिन अवश्य है, परन्तु इसका लाभ कई गुना अधिक माना गया है।

१५. काकी मुद्रा

विधि—सिद्धासन या पद्मासन पर बैठकर, 'समपृष्ठशिरोग्रीवः' होकर सीधे रहें। ओष्ठों की सहायता से जीभ को गोल मोड़कर कौवे की चोंच की तरह बना लें। इससे पूरक करके आन्तरिक कुम्भक करें। इसके बाद 'षण्मुखी मुद्रा' करें, अर्थात् दोनों हाथ के अंगूठों से दोनों कान बन्द करें, दोनों तर्जनी से दोनों नेत्र, दोनों मध्यमा से दोनों नासाछिद्र, अनामिका और कनिष्ठा दोनों को मिलाकर ओष्ठों को दोनों ओर से बन्द करें। यथाशक्ति कुंभक करके दोनों नासाछिद्रों से धीरे-धीरे रेचक करें। इसको ४-५ बार करें।

लाभ—इससे पित्त का प्रकोप शान्त होता है। पित्तजन्य रोग नष्ट होते हैं। नेत्रों की शक्ति बढ़ती है और दिव्य ज्योति की उत्पत्ति होती है।

१६. अश्विनी मुद्रा

अश्व (घोड़ा) मल त्यागने के बाद अपनी गुदा को कई बार सिकोड़ता है और फैलाता है। अश्विनी मुद्रा में अश्व के तुल्य ही गुदा का आकुंचन और प्रसारण किया जाता है, अतः इसे अश्विनी मुद्रा कहतें हैं।

विधि—सुखासन में बैठकर गुदा को ऊपर सिकोड़ें, फिर बाहर की ओर फैलावें। इस प्रकार १०-१५ बार करें। पूरक करके या बिना पूरक किए ही इसका अभ्यास करें। इसे २-३ मिनट करें।

लाभ—इससे प्राणोत्थान और कुण्डलिनी-जागरण शीघ्र होता है। मूलाधार चक्र की शुद्धि होती है। ज्योति-दर्शन शीघ्र होता है।

१७. त्रिबन्ध-मुद्रा

इसमें जालंधर, उड्डीयान और मूलबन्ध ये तीनों बन्ध लगाए जाते हैं, अतः इसे त्रिबन्ध मुद्रा कहते हैं।

विधि—पद्मासन लगाकर बैठें। थोड़ा पूरक करें, प्रश्वास को नाभिमंडलस्थ समान वायु से मिलावें और मूलाधार से अपान वायु को ऊपर खींचे। इसके बाद तीनों बन्ध लगाकर आन्तरिक वायु को सुषुम्णा में प्रविष्ट कराने का प्रयत्न करें। इसी अवस्था में रहते हुए दोनों हथेलियाँ दोनों बगल में भूमि पर रखें। इसके पश्चात् नितम्बों को उठाकर भूमि पर धीरे-धीरे झटके से रखें। ऐसा

कई बार करें। इससे प्राण सुषुम्णा में प्रवेश करने लगते हैं।

लाभ—इस मुद्रा के करने से प्राण सुषुम्णा में शीघ्र प्रवेश करते हैं। कुण्डलिनी सचेत होकर ऊपर की ओर उठने लगती है और चक्र भी क्रमशः प्रकाशित होने लगते हैं।

१८. मातंगिनी मुद्रा

विधि—इसमें जल में खड़े होकर, जलनेति वाला भरा लोटा नाक में लगाकर उसका पानी अन्दर खीचें और उस पानी को मुँह से निकालें। बाद में मुँह में जल भरकर, मुँह बन्द करके, उस जल को दोनों नाकों से निकालें। फिर मुँह में पानी भरकर अन्दर साँस से झटका देकर पिचकारी की तरह दोनों नाक से उस पानी को निकालें। इस प्रकार कई बार करें।

लाभ—यह जलनेति का ही दूसरा प्रकार है। जलनेति वाले सारे लाभ इससे होते हैं। इससे मस्तिष्क, ब्रह्मरन्ध्र और नेत्रों को शीतलता मिलती है। इससे सिरदर्द, आँख दुखना, नजला, जुकाम आदि रोग नहीं होते हैं। बाल सफेद नहीं होते। दृष्टि तीव्र होती है और मुख पर कान्ति आती है।

१९. योगमुद्रा

विधि—पद्मासन लगाकर बैठें। रेचक करके बाह्य कुम्भक करें। अब तीनों जालन्धर आदि बन्ध लगावें। धीरे-धीरे आगे झुकते हुए सिर को पृथिवी से लगा दें। छाती जितना आगे झुक सके झुकावें। इस स्थिति में जितनी देर रुक सकते हो रुकें। फिर पूरक करते हुए सिर को ऊपर उठावें। यह एक चक्र हुआ। इस प्रकार ३-४ बार करें।

लाभ—इससे शरीर स्वस्थ रहता है, मन प्रसन्न रहता है, नाड़ियों की शुद्धि होती है, प्राणों को शक्ति मिलती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है। यह मुद्रा धारणा-ध्यान-समाधि की प्रगति में सहायक है।

२०. तडागी मुद्रा

तडाग (तालाब) में जैसे पानी भर जाता है, उसी प्रकार पेट में वायु भर लेने के कारण इसे तडागी मुद्रा कहते हैं।

विधि—शवासन की मुद्रा में आसन पर लेट जावें। श्वास धीरे-धीरे अन्दर खींचे। अधिक से अधिक श्वास अन्दर खींचकर पेट को पूरा फुला लें। कुंभक करें और वायु को पेट के अन्दर इस प्रकार हिलावें, जैसे तालाब में जल हिलता है। कुम्भक के पश्चात् धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकाल दें। इसे २-३ बार कर सकते हैं।

लाभ—इससे पेट के सारे रोग नष्ट हो जाते हैं।

एसा अनुभव करता है जिसे वह प्रकट नहीं कर सकता है फिर भी पूर्णतः उसे छिपा भी नहीं सकता। शब्द उस अनुभूति को पूर्ण व्यक्त करने में असमर्थ होते हैं, कारण, मन ऐसे शब्दों को नहीं जानता है, जिनसे वह उसका ठीक वर्णन कर सके। यह उस शांति की अनुभूति है, जो ज्ञानातीत है।

बंध, नाड़ी एवं चक्र

प्राणायाम की विधियों का अनुसरण करने के लिए बन्धों, नाड़ियों एवं चक्रों के सम्बन्ध में कुछ जानकारी प्राप्त करना आवश्यक है।

बन्ध का अर्थ बन्धन, एकत्र मिलाना, शृंखला या पकड़ है। यह एक शारीरिक स्थिति भी है, जिसमें शरीर के कुछ अवयव या भाग सिकोड़े और नियंत्रित किये जाते हैं।

नाड़ी शरीर में नली मार्ग है, जिससे ऊर्जा प्रवाहित होती है।

चक्र पहिये या वर्तुल हैं, जो शरीर में शरीर-यंत्र के संतुलन पहिये हैं।

जब विद्युत्शक्ति उत्पन्न की जाती हैं तब उस शक्ति को निश्चित स्थान पर ले जाने के लिए ट्रान्स्फार्मर, कंडक्टर, फ्यूज, स्विच् और इंसुलेटेड वायर की जरूरत होती है; कारण इनके बिना उत्पन्न की गयी विद्युत्शक्ति प्राणघातक हो सकती है। जब प्राणायाम के अभ्यास से योगी के शरीर में प्राण का संचार किया जाता है तब ऊर्जा के अपव्यय को रोकने में बन्ध का उपयोग करना और अन्यत्र हानि पहुँचाये बिना उसे उचित कक्ष में ले जाना योगी के लिए समान रूप से आवश्यक हो जाता है। बन्ध के बिना प्राण घातक है।

प्राणायाम के लिए महत्त्वपूर्ण तीन मुख्य बन्ध ये हैं: (१) जालन्धर बंध, (२) उड्डीयान बंध, और (३) मूल बंध।

१. प्रथम जालन्धर बन्ध है, जिस पर योगी का अधिकार होना चाहिए। जाल का अर्थ फन्दा, जाला, जाली या झंझरी होता है। जालन्धर में गर्दन और गले को संकुचित किया जाता है और चिबुक को हँसुली और सीने की हड्डी के ऊपरी सिरे के बीच गड्ढे में टिकाया जाता है। सर्वांगासन (देखें चित्र २३३–२३४) और उसकी मालाएँ करते समय इस पर अधिकार प्राप्त किया जाता है। कारण, यहाँ पर भी चिबुक उरोस्थि पर दबाया जाता है। जालन्धर बन्ध रक्तप्रवाह और प्राण को हृदय, ग्रीवाग्रंथियों तथा मस्तिष्क सहित सिर में संचालित करता है। यदि प्राणायाम जालन्धर बंध के बिना किया जाता है तो तत्काल हृदय, आँख की पुतलियों के पीछे तथा कान के छिद्रों में दबाव का अनुभव होता है और सिर भ्रमित मालूम पड़ता है। जालन्धर बंध प्राणायाम की तीन प्रक्रियाओं--पूरक (श्वास लेना), रेचक (श्वास छोड़ना) और कुंभक (श्वास रोकना)-- में आवश्यक है।

२. उड्डीयान का अर्थ है ऊपर उड़ना। उड्डीयान बंध की प्रक्रिया में उरःप्राचीर को

ऊपर वक्षःस्थल की ओर उठाया जाता है और अधोउदरीय अवयवों को मेरुदण्ड की ओर ! कहते हैं कि उड्डीयान बंध के द्वारा महापक्षी प्राण को नाड़ी की ऊर्जा प्रवाहित होने के मुख्य मार्ग अर्थात् सुषुम्ना नाड़ी से होकर उड़ने के लिए विवश किया जाता है। सुषुम्ना नाड़ी मेरुदण्ड या रीढ़स्तंभ के अन्दर स्थित है। कहा जाता है कि बन्धों में सर्वोत्तम बंध उड्डीयान है और जो अपने गुरु या शिक्षक द्वारा सिखायी गयी पद्धति से इसका सतत अभ्यास करता है, वह पुनः युवा हो जाता है। यह आसन वह सिंह है, जो मृत्युरूपी गज को मार डालता है। यह रेचक के बाद एक मात्र बाह्य कुंभक में करना चाहिए, अर्थात् पूर्ण उच्छ्वसन और नवीन श्वसन के बीच के समय में, जब श्वासोच्छ्वास क्रिया रुकी रहती है। यह उरःप्राचीर और उदर के अवयवों को व्यायाम देता है। उरःप्राचीर के उठने से निर्मित खोह हृदय की मांसपेशियों को सौम्य मालिश देता है, जिससे वह ठीक होता है। अन्तर्कुम्भक के समय अर्थात् पूर्ण श्वसन और उच्छ्वसन प्रारंभ करने के बीच के समय, जब श्वास रुका रहता है, उड्डीयान बंध कदापि नहीं करना चाहिए, अन्यथा यह हृदय और उरःप्राचीर पर दबाव डालेगा और आँखें बाहर खींची जाएँगी।

३. मूल का अर्थ जड़, स्रोत, प्रारंभ या कारण, नींव या बुनियाद है। मूल बंध गुदा और अण्डकोष की थैली के बीच का प्रदेश है। इस जगह के सिकुड़ने से नीचे की ओर गतिवाला अपानवायु (उदर के निचले भाग में स्थित प्राण) हृदयस्थ प्राणवायु के साथ गतिशील होता है।

मूलबन्ध पहले अन्तर्कुम्भक (श्वास को रोके रखना) में करना चाहिए। नाभि और गुदा के मध्य निचले उदर-प्रदेश को रीढ़ की ओर सिकोड़ा जाता है और उरःप्राचीर की ओर खींचा जाता है। उड्डीयान बंध में गुदा से उरःप्राचीर तथा ऊपरी उरोस्थि तक सारा प्रदेश मेरुदण्ड की ओर पीछे खींचा और ऊपर उठाया जाता है। परंतु मूलबंध में गुदा और नाभि के मध्य का सारा निचला उदर का भाग सिकोड़ा जाता है, मेरुदण्ड की ओर खींचा जाता है और उरःप्राचीर की ओर ऊपर उठाया जाता है।

गुदा के समीप की संकोचक मांसपेशियों के सिकोड़ने का अभ्यास – अश्विनी मुद्रा – मूलबंध पर अधिकार प्राप्त करने में व्यक्ति की मदद करता है। अश्व का अर्थ है घोड़ा। मूत्र करते हुए घोड़े का सूचक होने से इसे अश्विनी मुद्रा कहते हैं इसे विविध आसन– विशेषतः ताड़ासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, ऊर्ध्व धनुरासन, उष्ट्रासन तथा पश्चिमोत्तानासन करते समय सीखना चाहिए।

कहा जाता है कि इन बंधों के अभ्यास से सोलह आधार बंद हो जाते हैं। आधार (धृ धातु से–सहारा देना) का अर्थ अवलम्ब, मर्मस्थान है। सोलह मर्मस्थान हैं– अंगूठे, टखने, घुटने, जाँघ, शिश्न के ऊपर की खुली त्वचा, जननेन्द्रियाँ, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कण्ठ, तालु, नासिका, भ्रूमध्य, भाल, सिर तथा ब्रह्मरन्ध्र (सिर के

कपाल का छिद्र जिसके द्वारा, कहते हैं, शरीर छोड़ते समय आत्मा भाग जाती है)।

अनुभवी गुरु या शिक्षक के व्यक्तिगत निरीक्षण के बिना स्वयं उड्डीयान और मूलबंध सीखने के प्रयास में अत्यन्त खतरा है। उड्डीयान बंध का गलत प्रयोग अनैच्छिक वीर्यपतन का और पौरुष की हानि का कारण होगा; जब कि मूलबंध पौरुषहीन साधक को अत्यन्त दुर्बल बना देंगे। मूलबंध के उचित प्रयोग में भी खतरा बना रहता है। यह लैंगिक धारणाशक्ति की वृद्धि करता है जिससे उस शक्ति के दुरुपयोग के लिए साधक लालायित होता है। यदि वह उस लोभ के वशीभूत होता है तो उसका सर्वनाश होता है। उसकी सभी सुप्त वासनाएँ उत्तेजित की जाती हैं और लाठी से मार खाये सोये हुए सर्प की तरह प्राणघातक होती ह। तीन बंधों पर प्रभुत्व-प्राप्ति से योगी अपने गन्तव्य के चौराहे पर होता है। एक मार्ग भोग या सांसारिक आनन्द के सुखभोग की ओर जाता है; दूसरा मार्ग योग या परमात्मा से मिलन की ओर ले जाता है। सांसारिक सुखभोग का आकर्षण बहुत होता है। फिर भी योगी के लिए इन आनन्दोपभोगों के कर्ता के प्रति अधिक आकर्षण होता है। इन्द्रियाँ बहिर्मुखी होती हैं और परिणामतः वे विषयों की ओर आकृष्ट होती हैं और भोग के मार्ग को अपनाती हैं। यदि इन्द्रियों की दिशा परिवर्तित की जाती है, जिससे वे अन्तर्मुखी हो जाएँ, तब वे योगमार्ग का अनुसरण करती हैं। योगी की इन्द्रियाँ सम्पूर्ण सृष्टि के स्रोत, सृष्टिकर्ता से मिलने के लिए अन्तर्मुख होती हैं। गुरु के मार्गदर्शन की वास्तविक आवश्यकता उस समय होती है जब कि साधक ने तीन बंधों पर प्रभुत्व प्राप्त कर लिया होता है। कारण केवल उचित मार्गदर्शन में ही यह बढ़ी हुई शक्ति उच्च एवं सुन्दर उद्देश्य की प्राप्ति के लिए उदात्तत्व प्राप्त करती है। फिर साधक ऊर्ध्वरेतस् (ऊर्ध्व–ऊपर की ओर; रेतस्–वीर्य) होता है अथवा ब्रह्मचर्य का जीवन व्यतीत करता है और अपने पौरुष को नष्ट नहीं करता है। बाद में वह नैतिक और आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करता है। उसके अंदर की शक्ति सूर्य के समान तेजपूर्ण होगी।

मूलबंध का अभ्यास करते समय योगी सच्चे स्रोत अर्थात् सम्पूर्ण सृष्टि के मूल तक पहुँचने के लिए प्रयास करता है। उसका लक्ष्य पूर्ण नियंत्रण, अर्थात् चित्तबंध है जिसमें मन, बुद्धि, और अहंकार समाविष्ट हैं।

मनुष्य का शरीर स्वयं में विश्व का एक लघुरूप है। हठ यह शब्द ह और ठ इन दो अक्षरों के समूह से बना हुआ है, जिसका अर्थ क्रमशः सूर्य और चन्द्र है। कहा जाता है कि सौर एवं चान्द्र ऊर्जाएँ दो मुख्य नाड़ियों–पिंगला तथा इड़ा–से होकर बहती है, जो क्रमशः दाहिने और बायें नासिकारन्ध्र से प्रारंभ होती हैं तथा नीचे मेरुदण्ड के मूल को जाती हैं। पिंगला सूर्यनाड़ी है तो इडा चन्द्रनाड़ी है। इन दोनों के मध्य सुषुम्ना नाड़ी है जो अग्निनाड़ी है। जैसा कि पहले कहा गया है सुषुम्ना नाड़ी जीवन ऊर्जा के बहने का मुख्य मार्ग है और यह मेरुदण्ड या

रीढ़ में स्थित है। पिंगला और इड़ा एक दूसरे से होकर गुजरती हैं और इस प्रकार सुषुम्ना भी अनेक स्थानों पर उनसे होकर गुजरती है। ये संगम स्थल चक्र या पहिये कहलाते हैं और इंजिन को संचालित करनेवाले संतुलनचक्र की तरह शरीर यंत्र को संचालित करते हैं।

मुख्य चक्र हैं : मूलाधार चक्र जो गुदा के ऊपर कटिप्रदेश में स्थित है (मूल= जड़, कारण, स्रोत; आधार=अवलम्ब, मर्मस्थान); जननेन्द्रियों के ऊपर स्वाधिष्ठान चक्र (स्व=प्राणभूत शक्ति, आत्मा; अधिष्ठान=स्थान या निवास); नाभि मणिपूरक चक्र है (मणिपूरक= नाभि); नाभि और हृदय के मध्य मनस् और सूर्य चक्र (मनस्=मन; सूर्य=रवि); हृदय प्रदेश में अनाहत चक्र (अनाहत= हृदय); अन्न प्रणाली प्रदेश में विशुद्ध चक्र (विशुद्ध=पवित्र); भौहों के मध्य आज्ञा चक्र (आज्ञा=आदेश); मस्तिष्क की खोह में का सहस्रार चक्र, जो सहस्र-दलों का कमल कहलाता है; और ललाट चक्र, जो भाल के ऊपर स्थित है (ललाट=भाल) ।

हो सकता है कि ये चक्र अंतःस्रावक ग्रंथियों के अनुरूप हों, जो दूसरी प्रणाली के न्यासर्ग (शरीर के अन्दर का एक पुष्टिकर रासायनिक तत्त्व) और अन्तर्गत स्राव (शरीर से निकला हुआ रस या मल) की पूर्ति करते हैं। मूलाधार तथा स्वाधिष्ठान चक्र कदाचित् जननेन्द्रियों (पुरुषों के अंडाशय, शिश्न और शिश्न की ग्रंथियाँ और स्त्रियों के अंडाशय, गर्भाशय और योनी) से सम्बन्धित हैं। इन दो चक्रों के बीच जननेन्द्रियों (शिश्न और भग) का स्थान है जिसे कामदेव के नाम पर कामरूप कहते हैं। उदर के अवयव—जैसे पेट, प्लीहा, यकृत और अग्न्याशय कदाचित् मणिपूरक चक्र से सम्बन्धित हैं। सूर्य और मनस् चक्रों का संबंध संभवतः दो मूत्रपिण्डों (गुर्दों) से है। अनाहत चक्र हृदय है और मुख्य रक्तवाहिनी नलियाँ उसके चारों ओर हैं। विशुद्ध चक्र संभवतः कंठग्रन्थि, उपकंठग्रन्थि तथा हृदयासन्न ग्रन्थियों से सम्बन्धित है। आज्ञा, सहस्रार और ललाट चक्रों का सम्बन्ध मस्तिष्क की वस्तु, पीयूषग्रन्थि तथा शीर्षग्रन्थि से है।

तान्त्रिक सिद्धान्तों के अनुसार प्राणायाम का उद्देश्य शरीर में स्थित ब्रह्माण्ड-शक्ति कुंडलिनी को जागृत करना है। मेरुदण्ड के मूल में स्थित सबसे नीचे नाड़ी केंद्र—मूलाधार चक्र में कुण्डली मारकर सोये हुए सर्प का प्रतीक है कुंडलिनी। इस गुप्त शक्ति को जगाना होगा और मेरुदण्ड प्रदेश से चक्रों को भेदन करते हुए सहस्रार चक्र (सिर में सहस्रदलयुक्त कमल, मस्तिष्क में नाड़ियों का तंतुजाल) तक ऊपर ले जाना और वहाँ परमात्म तत्त्व से मिलना होगा। कदाचित् अत्यधिक चेतना-शक्ति का वर्णन करने की यह लाक्षणिक रीति है, विशेषतः जीवनीशक्ति, जिसे ऊपर वर्णित उड्डीयान और मूलबंध के अभ्यास से प्राप्त किया जाता है। कुंडलिनी को जगाना और उसे ऊपर ले जाना, कदाचित् वासना-शक्ति के उदात्तीकरण का प्रतीक है।

१. नौलि (= नौलिक, नलक्रिया या न्योली)—

अमन्दावर्त्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यत: ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलि: सिद्धै: प्रचक्ष्यते ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् कन्धों को नवाये हुए अत्यन्त वेग के साथ, जलभ्रमर के समान अपनी तुन्द को दक्षिण-वाम भागों से भ्रमाने को सिद्धों ने नौलि-कर्म कहा है ।

पद्मासन (सिद्धासन या उत्कटासन) लगाकर, जब शौच, स्नान, प्रात:सन्ध्या आदि से निवृत्त हो लिये हों और पेट साफ तथा हल्का हो गया हो, तब रेचक कर वायु को बाहर रोककर बिना देह हिलाये, केवल मनोबल से पेट को दायें से बायें और बायें से दायें चलाना सोचे और तदनुकूल प्रयास करे । इसी प्रकार सायं-प्रात: स्वेद आने पर्यन्त प्रतिदिन अभ्यास करते-करते पेट की स्थूलता जाती रहती है । तदनन्तर यह सोचना चाहिये कि दोनों कुक्षियाँ दब गयीं और बीच में दोनों ओर से दो नल जुटकर मूलाधार से हृदय तक गोलाकर खम्भ खड़ा हो गया । यही खम्भा जब बँध जाय तब नौलि सुगम हो जाती है । मनोबल और प्रयासपूर्वक अभ्यास बढ़ाने से दायें-बायें घूमने लगती है । इसी को चलाने में छाती के समीप, कण्ठ पर और ललाट पर भी नाड़ियों

---

१. रुद्रयामल में वस्तिकर्म का उल्लेख नहीं है ।

का द्वन्द्व मालूम पड़ता है । एक बार न्योली चल जाने पर चलती रहती है । पहले-पहल चलने के समय दस्त ढीला होता है । जिसका पेट हल्का है तथा जो प्रयासपूर्वक अभ्यास करता है उसको एक महीने के भीतर ही न्योली सिद्ध हो जायगी।

इस क्रिया का आरम्भ करने से पहले पश्चिमोत्तानासन और मयूरासन का थोड़ा अभ्यास कर लिया हो तो यह क्रिया शीघ्र सिद्ध हो जाती है । जब तक आँत पीठ के अवयवों से भलीभाँति पृथक् न हो तब तक आँत उठाने की क्रिया सावधानी के साथ करे, अन्यथा आँतें निर्बल हो जायँगी । किसी-किसी समय आघात पहुँचकर उदर रोग, शोथ, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, कुब्जवात, शुक्रदोष या अन्य कोई रोग हो जाता है । अत: इस क्रिया को शान्तिपूर्वक करना चाहिये । अँतड़ी में शोथ, क्षतादि दोष या पित्तप्रकोपजनित अतिसारप्रवाहिका (पेचिश), संग्रहणी आदि रोगों में नौलि-क्रिया हानिकारक है ।

मन्दाग्निसंदीपनपाचनादि संधापिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलि: ॥

(हठयोगप्रदीपिका)

यह नौलि मन्दाग्नि का भली प्रकार दीपन और अन्नादि का पाचन और सर्वदा आनन्द करती है तथा समस्त वात आदि दोष और रोग का शोषण करती है ।[१] यह नौलि हठयोग की सारी क्रियाओं में उत्तम है ।

अँतड़ियों के नौलि के वश होने से पाचन और मल का बाहर होना स्वाभाविक है नौलि करते समय साँस की क्रिया तो रुक ही जाती है । नौलि कर चुकने पर कण्ठ के समीप एक सुन्दर अकथनीय स्वाद मिलता है । यह हठयोग की सारी क्रियाओं में श्रेष्ठ इसलिये है कि नौलि जान जाने पर तीनों बन्ध सुगम हो जाते हैं । अतएव यह प्राणायाम की सीढ़ी है । धौति, वस्ति में भी नौलि की आवश्यकता होती है । शंखपखाली क्रिया में भी, जिसमें मुख से जल ले अँतड़ियों में घुमाते हुए पायु-द्वारा ठीक उसी प्रकार निकाल दिया जाता है जैसे शंख में एक ओर से जल देने पर घूमकर जल दूसरी राह से निकल जाता है, नौलि सहायक है ।

Scanned by CamScanner

कुण्डलिनी-साधना और तन्त्र मत

शक्ति की उपासना तो जैन-बौद्ध-शैव-शाक्त-वैष्णव आदि सभी तन्त्रमार्गों में स्वीकृत है। उसी प्रकार कुण्डलिनी शक्ति की साधना भी स्वीकृत है। आचार्य शङ्कर ने भी कुण्डलिनी साधना को महत्त्व प्रदान किया था। वे 'सौन्दर्यलहरी' में कहते हैं—

'सुधाधारासारैश्चरणा युगलान्तर्विगलितैः,
प्रपञ्चं सिञ्चन्ती पुनरपि रसाम्नायमहसः।
अवाप्य स्वां भूमिं भुजगनिभमध्युष्टवलयं,
स्वामात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणि॥१०॥'[१]

'वामकेश्वर तन्त्र' में कुण्डलिनी का परिचय देते हुए कहा गया है कि—

'भुजङ्गाकाररूपेण मूलाधारं समाश्रिता।
शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभाऽऽशुभा॥
मूलकन्दं कणाग्रेण दष्ट्वा कमल कन्दवत्।
मुखेन पृच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रं समाश्रिता॥
पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः।
वायुमूर्ध्वगतिं कुर्वन् कुम्भकाविष्टमानसः॥

१. सौ. ल.।

Scanned by CamScanner

वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन्।
ज्वलनाघाततपवनाघातैरुन्निद्रितोऽहिराट्॥
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्यतः।
ब्रह्मग्रन्थिं च भित्वैव कमलानि भिनत्ति षट्॥
सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते।
सा चावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृति कारणम्॥
'आधारकन्दमध्यस्थितसुषिरमध्ये बिसतन्तुनिभा
तत्र कुण्डलिनी शक्तिः वर्तत इति तात्पर्यम्॥' (लक्ष्मीधरा)

भगवती त्रिपुराभी 'सहस्रवार' में परमशिव के पास जाकर विहार करती हैं—

'मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपि भित्वा कुलपथं।
सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे॥'[१]

और भगवती कुण्डलिनी भी सहस्त्रार में पहुँचने के अनन्तर सारे प्रपञ्च को अमृत से नहलाकर 'मूलाधार चक्र' के कुलकुण्ड में आकर सो जाती हैं—

'स्वामात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणि॥'[२]

कुण्डलिनी-जागरण की प्रकिया

देवी कुण्डलिनी हुङ्कारपूर्वक जाग्रत होती है और षट्चक्र एवं ग्रन्थित्रय का भेदन करती हुई सहास्त्रार में अपने प्रियतम शिव के पास पहुँचकर विहार करती है—

''हूङ्कारेणैव देवीं यमनियमसमभ्यासशीलः सुशीलो,
ज्ञात्वा श्रीनाथवक्त्रात् क्रममिति च महामोक्षवर्त्मप्रकाशम्।
ब्रह्मद्वारस्य मध्ये विरचयति सतां शुद्धबुद्धिस्वभावो,
भित्वा तल्लिंगरूपं पवनदहनयोरा क्रमेणैव गुप्तम्।।५०॥''

''भित्वालिङ्गत्रयं तत् परमरसशिवे सूक्ष्मधाम्नि प्रदीपे
सा देवी शुद्धसत्वा तडिदिव विलसतन्तुरूपस्वरूपा।
ब्रह्माख्यायाः शिराया सकलसरसिजं प्राप्य देदीप्यते तन्
मोक्षाख्यानन्दरूपं घटयति सहसा सूक्ष्मताल लक्षणेन॥''

''नीत्वा तां कुलकुण्डलीं लयवशाज्जीवेन सार्द्धसुधी-
र्मोक्षे धामनि शुद्धपद्मसदने शैवे परे स्वामिनि।

---

१. सौ. ल.।
२. सौ. ल.।

ध्यायेदिष्टफलप्रदां भगवतीं चैतन्यरूपां परां,
योगीन्द्रो गुरुपादपद्मयुगलाम्वी समाधौ यतः ॥''
''लाक्षाभं परमामृतं परशिवात् पीत्वा पुनः कुण्डली
नित्यानन्दमहोदयात् कुलपथान्मूले विशेत् सुन्दरी।
तद्दिव्यामृतधारया स्थिरमतिः सन्तर्पयेद् दैवतं
योगी योगपरम्पराविदितया ब्रह्माण्डभाण्डस्थितम् ॥''[१]

Scanned by CamScanner

गुरु गोरक्षनाथ की दृष्टि

गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'शक्तिचालिनी मुद्रा' के अभ्यास से प्राणाकुञ्चन करके कुण्डली का चालन करना चाहिये। १५ दिनों तक वज्रासनस्थ होकर इसका अभ्यास करणीय है। वायुप्रज्वलित अग्नि कुण्डलिनी को प्रतप्त करती है। इससे कुण्डलिनी सुषुम्णा के मुख में प्रवेश करके वायु-वह्नि के साथ प्रवेश करती हुई यह कुल शक्ति **'ब्रह्मग्रन्थि'** का एवं इसके बाद रुद्रग्रन्थि का भेदन करती है—

(१) 'वायुना ज्वलितो वह्निः कुण्डलीमनिशं दहेत्।
सन्तप्ता साग्निना नाड़ी शक्तिस्त्रैलोक्यमोहिनी।
प्रविशेद् वज्रदण्डे तु सुषुम्णावदनान्तरे।
वायुना वह्निना सार्धं **ब्रह्मग्रन्थिं** भिनत्ति सा।
विष्णुग्रन्थिं ततो भित्वा रुद्रग्रन्थौ च तिष्ठति॥'[1]

(२) वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां **कुण्डलीमाशु** बोधयेत्॥
भिद्यन्ते **ग्रन्थयो** वंशे तप्तलोहशलाकया।
तथैव पृष्ठवंशे स्याद् ग्रन्थिभेदस्तु वायुना॥[2]

'रुद्रग्रन्थि' का भेदन करने के बाद शिवात्मताप्ति होती है—

'रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा सैव याति शिवात्मकम्॥' (योग बीज)

Scanned by CamScanner

(81) *कुण्डलिनी तत्वं और वैष्णवागम–'कुण्डलिनी' वह ब्रह्माण्डव्याप्त शाश्वत शक्ति है जिसमें सम्पूर्ण जगत कुण्डलित रहता है। यह शब्द शक्तिस्वरूप है–

(2) ना.पं. (1/3/71) (3) अहि.सं. (36/55-56)

'सैषा कुण्डलिनी शक्तिर्यस्यां कुण्डलितं जगत्।
शब्दशक्तिस्वरूपेण यथा तदवधारय।। (1)

'शिवसंहिता' में कुण्डलिनी के स्वरूप एवं उसके अवस्थान के विषय में इस प्रकार कहा गया है–

'तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता।
सार्धत्रिकारा कुटिला सुषुम्नामार्ग संस्थिता।

अर्थात् योनिमण्डल में स्थित 'कुण्डलिनी परदेवता' विद्युत के समान हैं। वह साढ़े तीन वलयों में कुण्डलित हैं और सुषुम्ना मार्ग को रोके हुए स्थित हैं।

वैष्णवागम में 'कुण्डलिनी शक्ति' का भी उल्लेख है–

'तदूर्ध्वे काम बीजं तु फलशान्तीन्दुनादकम्।
तदूर्ध्वे तु शिखाकारा कुण्डली ब्रह्मविग्रहा।। (2)

'अहिर्बुध्न्य संहिता' (32हवें अध्याय) में कहा गया है कि–

शरीरं ध्रियतेयेन तस्मिन् वसति कुण्डली।। —अहि.सं. (32/9)

अर्थात् अण्डाकार मूल कन्द है। उसी में 12 अरों वाली नाभिचक्र स्थित है। उसी के द्वारा शरीर धारण किया जाता है। उसी में कुण्डली निवास करती है। यह भी कहा गया है कि चक्र के चारों ओर आठ मुखों वाली कुण्डलिनी निवास करती है–

'वर्तते परितश्चक्रमष्टवक्त्राथ कुण्डली।। (32/11)

यह वैष्णवी कुण्डलिनी अष्ट प्राकृतिक भोगों (फणों) से उस चक्र को घेर कर सुषुम्ना नाड़ी से जाने वाले 'ब्रह्मरंध्र' को अपने मुख से आच्छादित करके स्थित है–

'अष्टप्रकृतिरूपेण भोगेना वेष्टय वैष्णवी।
ब्रह्मरंध्र सुषुम्नायाः पिदधाति मुखेन वै।। (अहि.सं. 32/12)

'कुण्डलिनी' को भारतीय योगशास्त्र में 'जगतसंसृष्टिरूपा' कहा गया है। इसे ही 'देवों द्वारा नमस्कृत वाग्देवी' भी कहा गया है–

'जगत संसृष्टि रूपा सा निर्वाणे सततोद्यता।
वाच्यमवाच्या वाग्देवी सदा देवैर्नमस्कृता।।
यह मुक्ति की ओर उन्मुख शक्ति अवाच्य है। (3)

●●●

(1) लक्ष्मी तंत्र (26/15) (2) नारद पञ्चरात्र (5/10/10)
(3) शिव संहिता (हि.पटल 24)

Scanned by CamScanner

शाक्तानन्दतरङ्गिणी में कहा गया है कि साधक को ब्राह्म मुहूर्त-वेला में उठकर प्रात:कृत्य से निवृत्त होकर भगवती के साथ परम गुरु शिव का ध्यान करना चाहिये। फिर पञ्चभूतमय तत्त्वों द्वारा स्वेष्ट देवता की पूजा करनी चाहिये। फिर गुरु की पूजा करके गुरुमन्त्र का जप करना चाहिये। फिर वाग्भवबीज 'ॐ ऐं' (या अन्य में 'क्लीं') का जप करना चाहिये—

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्थाय चिन्तयेद्गुरुदैवतम्।
स्वमूर्द्धनि सहस्रारे शिवाख्यपरबिन्दुके।।

अर्थात् रात्रि के दो दण्ड शेष रह जाने पर ब्राह्म मुहूर्त्त में अपनी मूर्द्धा में शिव-बिन्दु सहस्रार में भगवती पराम्बा एवं भगवान् परम शिवरूप परम गुरु का ध्यान करना चाहिये। 'श्यामारहस्य' में कहा गया है कि पूजाविधान में मानसिक गन्ध-पुष्पादि समर्पित करते हुये ही वाग्भवमन्त्र का जप करना चाहिये— 'मनसा गन्धपुष्पाद्यै: सम्पूज्य वाग्भवं जपेत्'। इष्टदेव की स्तुति करनी चाहिये और 'तेजोरूपं समर्प्याथ स्तवेन तोषयेद् गुरुम्'।

नादबिन्दुयुक्त, अकथादि रेखा वाले, अलक्ष त्रय कोण वाले, सहस्रार महापद्म में स्थित, सृष्टि-स्थिति-लयात्मक परबिन्दु एवं उसकी परमा शक्ति (सार्धत्रिवलयाकारा, कोटिविद्युत्समप्रभा, परम कुण्डली) की पूजा करनी चाहिये, जो कि योनिरूपा, सनातनी

एवं नादात्मिका है— 'नादरूपेण सा देवी योनिरूपा सनातनी'। सहस्रार ही 'शिवपुर' है; अत: वहीं कल्पद्रुमाच्छादित रत्नवेदिका पर नानारत्नोपशोभित पर्यङ्क पर शब्दब्रह्मशरीरी सदाशिव एवं शक्ति की पूजा करनी चाहिये; किन्तु देवता को शब्दस्वरूप में कल्पित करना चाहिये— 'पद्ममध्ये स्थितं देवं निरीहं शब्दरूपवत्'; क्योंकि 'पादयोर्नूपुरं रम्यं शब्दब्रह्ममयं वपु:' कहा गया है। यहीं श्यामा कुण्डलिनी का भी ध्यान करना चाहिये; जैसा कि कहा भी गया है—

ध्यायेत् कुण्डलिनीं देवीं स्वयम्भूलिङ्गसंस्थिताम्।
श्यामां सूक्ष्मां सृष्टिरूपां सृष्टिस्थितिलयात्मिकाम्।
विश्वातीतां ज्ञानरूपां चिन्तयेदूर्ध्वरूपिणीम्।।

जैसे ही वह शिव का मुखपद्म चूमती है और क्षण भर भी रमण करती है, वैसे ही लाक्षा रस की भाँति अमृत का स्राव होने लगता है। इसी अमृत से षट्चक्र के समस्त देवताओं की तृप्तिरूप पूजा करनी चाहिये और परदेवता का भी तर्पण करना चाहिये—

अमृतं जायते देवि ! तत्क्षणात्परमेश्वरि।
तदुद्भवामृतं देवि ! लाक्षारससमोपमम्।।

तेनामृतेन देवेशि ! तर्पयेत् परदेवताम्।
षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्याऽमृतधारया।।

तत्पश्चात् देवी को पुन: मूलाधार चक्र में लाना चाहिये और इसी देवी के आवागमनरूपी इसी यात्रा द्वारा मनोलय करना चाहिये— यातायातक्रमेणैव तत्र कुर्यान्मनोलयम्'।

मूलाधार में कुण्डली का प्रत्यावर्तन करने के बाद उसे सहस्रार में लाना चाहिये तथा शक्ति-शक्तिमान के सामरस्य का चिन्तन करना चाहिये—

रमित्वा शम्भुना सार्धं कुण्डली परदेवता।
मूलाधारान्महेशानि ! सहस्रारे समानयेत्।।

शम्भुगतां परां शक्तिमेकीभावं विचिन्तयेत्।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं तत्र इष्टदेवस्वरूपिणीम्।।

भगवती को मूलाधार से स्वाधिष्ठान, स्वाधिष्ठान से मणिपूर, मणिपूर से अनाहत, अनाहत से आज्ञाचक्र, आज्ञाचक्र से बिन्दु, अर्धेन्दु आदि के यात्रापथ से सहस्रार में लाना चाहिये तथा उन जगन्मयी भुजङ्गरूपिणी देवी पराकुण्डलिनी का षट्चक्रों में ध्यान करना चाहिये। इससे ध्याता साक्षात् ब्रह्ममय हो जाता है; जैसा कि कहा भी है—

षट्चक्रे परमेशानि ! ध्यात्वा जगन्मयीं शिवाम्।
भुजङ्गरूपिणीं देवीं नित्यां कुण्डलिनीं पराम्।।

Scanned by CamScanner

और पाँचवीं तुरीयातीत अवस्था ही शिव-पर्यंक है। विद्वानों ने पर्यंक और आसन को एक ही माना है और मण्डल ब्राह्मणोपनिषत् के अनुसार 'निश्चयज्ञानमासनम्' अर्थात् 'निश्चय ज्ञान ही आसन है' और 'मैं शुद्ध अद्वैत ब्रह्म हूँ' ऐसे निश्चयज्ञान से संपूर्ण वासनाएँ नष्ट होजाती हैं और तब 'सर्वपरिपूर्णतुरीयातीतब्रह्मभूतो योगी भवति' अर्थात् 'वह योगी सब प्रकार परिपूर्ण होकर तुरीयातीत अवस्था में ब्रह्मरूप होजाता है।

ब्रह्म चिदानन्दस्वरूप है, इसलिये उसकी शक्ति भी चिदानंद स्वरूपा है। तेजोविन्दु उपनिषद् के अनुसार—

केवलं तुर्यरूपोऽस्मि तुर्यातीतोऽस्मि केवलः।
सदा चैतन्य रूपोऽस्मि चिदानन्दमयोऽस्म्यहम् ॥

अर्थात्—मैं केवल तुर्यरूप, केवल तुर्यातीतरूप, सदा चैतन्यरूप और चिदानन्दमय हूं।

इस प्रकार उस चिदानन्दमय ब्रह्म से उद्भूत आवेश रूप लहरें ही शांभवी शक्ति है और इस श्लोक में उसी की उत्कृष्ट उपासना की प्रेरणा दी गई है।

महीं मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहं
स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुतमाकाशमुपरि।
मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपि भित्वा कुलपथं
सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसि ॥९॥

टीका—पृथिवी तत्व और जल तत्व को मूलाधार में, स्वाधिष्ठान में स्थित अग्नितत्व को मणिपूर में, वायु तत्व को हृदय

में, आकाश तत्व को ऊपर विशुद्ध चक्र में और मन को भी भ्रूमध्य में—इस प्रकार सर्व कुलपथ अर्थात् शक्ति-मार्ग को वेध कर सहस्रार पद्म में तू अपने पति के साथ विहार करती है।९।

व्याख्या—इस श्लोक में कुण्डलिनी शक्ति का षट्चक्र-वेध के सहित आरोहण कहा है। षट्चक्र एक प्रकार की सूक्ष्म ग्रन्थियाँ हैं, इनकी आकृति फूलों की पंखुड़ियों के समान होती है। इनके जो पृथक्-पृथक् कोश निकले रहते हैं, उन्हें पद्मदल कहते हैं।

इन चक्रों की आकृति पृथक्-पृथक् होती है, इन्हीं आकृतियों को चक्र-यन्त्र कहते हैं। इनके नाम मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपूर चक्र, अनाहत चक्र विशुद्ध चक्र और आज्ञा चक्र हैं। मूलाधार चक्र का स्थान जननेन्द्रिय से दो अंगुल ऊपर और गुदा से दो अंगुल नीचे है। इस चक्र के चार दल हैं जो कि लाल वर्ण के हैं, यह वर्ण वं शं षं सं कहलाते हैं। इसका तत्व पृथिवी और बीज लं है। इसके अधिपति ब्रह्मा माने जाते हैं। इस चक्र का वेध होने पर सब प्रकार की प्रतिभाओं के साथ सर्व शास्त्र ज्ञान का लाभ प्राप्त हो सकता है।

स्वाधिष्ठान चक्र सुषुम्ना के अन्तर्गत चित्रणी नाड़ी में मूलाधार चक्र के ऊपर पेडू पर रहता है। यह विद्युत के समान प्रकाशमान चक्र सिन्दूर जैसे वर्ण और छः दल का है। बं भं मं यं रं लं उन दलों के वर्ण हैं। इस चक्र के अधिपति नीलवर्ण वाले विष्णु हैं। इसकी सिद्धि से अहंकारादि विकारों का नाश होता है।

मणिपूर चक्र स्वाधिष्ठान चक्र के ऊपर नाभि मूल में रहता है। मेघ के समान नीले वर्ण के इस चक्र के दश दल हैं, जिनके

वर्ण डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं हैं। इस बीज के प्रतिपाद्य देव चतुर्भुज अग्नि हैं, जिनका वर्ण लाल है तथा अधिपति रुद्र हैं। इसके सिद्ध होने पर सृष्टि, पालन, संहार की सामर्थ्य प्राप्त हो जाती है।

अनाहत चक्र मणिपूर चक्र के ऊपर हृदय में स्थित रहता है इसके अरुण वर्ण के बारह दल होते हैं, जिनके वर्ण कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं हैं। इसका तत्व वायु और बीज य है। इस चक्र के अधिपति 'ईशान' देव हैं। इस चक्र में स्वयं ही अनाहत नाद की ध्वनि होती रहती है। यदि उपासना सकाम हो तो इससे भौतिक उपलब्धियाँ और निष्काम हो तो योग-सिद्धि और परकाया-प्रवेश की सामर्थ्य प्राप्त हो सकती है।

विशुद्ध चक्र अनाहत चक्र के ऊपर कण्ठ में होता है। इसके धूम्र वर्ण के सोलह दल होते हैं, जिनके वर्ण अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः हैं। इस चक्र के मध्य में पूर्ण चन्द्रमा के समान गोल आकाश मण्डल है इसका देवता आकाश और बीज 'हं' है। इसके सिद्ध होने पर ज्ञान के स्रोत खुल जाते और मन में आनन्द का प्रवाह दौड़ने लगता है।

आज्ञा चक्र भ्रू के मध्य स्थित है। इसके दो दल हं क्षं वर्ण के तथा श्वेत रंग के हैं। इसका तत्व महः और बीज प्रणव है। इसके अधिपति श्वेत वर्ण वाले शिव हैं। इसकी सिद्धि से साधक को सब सामर्थ्यों की प्राप्ति होती है।

षट्चक्र-वेध में ध्यान-साधना प्रमुख है। सर्व प्रथम मस्तिष्क मध्य स्थिति त्रिकुटी में तेजस्वरूप ज्योति का बार-बार ध्यान करना ही उसकी अभ्यास-सिद्धि है। त्रिकुटी के पश्चात् आज्ञा-

चक्र में तेजोमय स्फुलिंग के ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। जब यह अभ्यास परिपक्व होजाय तब विशुद्ध चक्र में फिर अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान और मूलाधार चक्र में ध्यान-साधना को पुष्ट करे। उक्त छओं चक्रों में ध्यानाभ्यास के सिद्ध होने पर, जब साधक छओं को पार कर लेता है तब उसे कुण्डलिनी रूप महाशक्ति के दर्शन होते हैं। वह रूप उस समय अत्यन्त विकराल दिखाई देता है, क्योंकि वेदने से पीड़ित हुई कुण्डलिनी फुत्कार करती हुई साधक के अनेक जन्मों के संचित संस्कारों को चबा लेती है। इस प्रकार वह मन की स्थूलता को सूक्ष्मता में परिवर्तित करती जिसे अलंकारिक भाषा में कुण्डलिनी का मन के वक्ष पर चढ़ना और शस्त्र से उसका स्थूलरूप नष्ट करना है। पुराणों में वर्णित दुर्गा-महिषासुर के युद्ध की कल्पना इसी आधार पर हुई है।

शिव-संहिता आदि ग्रन्थों में षट्चक्रों का जो उपर्युक्त क्रम दिया है, उससे यहाँ कुछ अन्तर प्रतीत होता है। चक्रों के नाम-क्रम में अन्तर होने का अभिप्राय यह हो सकता है कि उपस्थ के समीप वाले स्वाधिष्ठान चक्र के भेदन से कामवासना बढ़ती है तब वज्रौली आदि क्रियाओं से ऊर्ध्वरेता होना सिद्ध किया जाता है, यह समयाचार को अभीष्ट नहीं, वरन् कौलाचार को अभीष्ट है।

समयाचार के अनुसार वेधक्रम इस प्रकार है कि मूलाधार के भेदन से पृथिवी तत्व और जलतत्व का भी भेदन करना चाहिए। फिर स्वाधिष्ठान को छोड़ कर मणिपूर में अग्नि का भेदन करते हैं, परन्तु स्वाधिष्ठान चक्र में ऊपर जल और नीचे अग्नि, इन दोनों का सन्धिस्थान होने से अग्नि के प्रदीप्त होजाने पर मूलाधार के भेदन से मूलाधार के पृथिवीतत्व और स्वाधि-

ष्ठान के जलतत्व दोनों का भेदन एक साथ ही हो जाता है, 'हंसो-पनिषत्' से भी ऐसा ही सिद्ध होता है—

'गुदमवष्टभ्याधाराद्वायुमुत्थाप्य' इत्यादि (हं० उ०६-६) के अनुसार सनत्कुमार कहते हैं कि 'प्रथम गुदा को खींचकर आधार चक्र की वायु को बाहर निकाले और स्वाधिष्ठान चक्र की तीन प्रदक्षिणाएँ करके मणिपूर चक्र में अनाहत चक्र का अतिक्रमण करे। फिर विशुद्ध चक्र में प्राणों का निरोध कर आज्ञाचक्र के ध्यान पूर्वक ब्रह्मरन्ध्र का ध्यान करे। इस प्रकार 'मैं त्रिमात्र आत्मा हूँ' यह ध्यान करने से आधार चक्र से ब्रह्मचक्र पर्यन्त जो नाद होता रहता है, वह शुद्ध स्फटिक के समान परमात्म ब्रह्म कहा जाता है।

चक्रों का स्थान मेरुदण्ड के भीतर सुषुम्ना नाड़ी में होता है। गुदा के पीछे कन्द संज्ञक मांसपेशी है, जिसकी नाभि में कुण्डलिनी साढे तीन कुण्डल डाले हुए स्वयंभू लिंग पर शयन करती है और जब वह जागती है तब स्वाधिष्ठान चक्र में रहती है। उस अव-स्था में जीव विन्दु रूपी शिव तथा कुण्डलिनी जीवस्वरूपा शक्ति कहलाती है। आज्ञा चक्र में चढ़ने पर उसी को त्रिपुरा कहते हैं। वही सहस्रार में शिव के साथ सायुज्यता को प्राप्त होती है। मण्डल ब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार—

मूलाधारादा ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं सुषुम्ना सूर्याभा। तन्मध्ये तटित्कोटिसमा मृणालतन्तुसूक्ष्मा कुण्डलिनो। तत्र तमोनिवृत्तिः। तद्दर्शनात्सर्वपापनिवृत्तिः ॥

अर्थात्—मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त सूर्य के समान आभा वाली सुषुम्ना नाड़ी है और उसके मध्य विद्युत् जैसी एवं मृणा

लतन्तु के समान सूक्ष्म कुण्डलिनी है, उसमें तमोगुण की निवृत्ति होती और उसके दर्शन से सभी पाप नष्ट होते हैं ।

भेदन के समय शक्ति की गति मूलाधार से सहस्रार की ओर और सहस्रार से उतरते समय मूलाधार की ओर होती है, उस समय वह नाड़ियों को अमृत से सींचती हुई उतरती है । इनदोनों गतियों में आरोह उन्नेय भूमिका और अवरोह अन्वयभूमिका संज्ञक होता है । इन दोनों भूमिकाओं के सिद्ध होने पर ही योग को सिद्धि समझनी चाहिए । योगचूडामण्युपनिषत् के अनुसार 'ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित्' अर्थात् 'जो इनके ऊपर-नीचे जाने को समझता है वही योग का जानने वाला है ।'

सुधाधाराऽऽसारैश्चरणयुगलान्तर्विगलितैः
प्रपंचं सिंचन्ती पुनरपि रसाम्नाय महसा ।
अवाप्य स्वां भूमिं भुजगनिभमध्युष्टवलयं
स्वमात्मानंकृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणी ।१०।

टीका—हे कुहरिणी ! अपने दोनों चरणों के मध्य से वर्षती हुई सुधा-धाराओं से प्रपंच को सीचती हुई और छओं तेजोमय रसाम्नाओं से होती हुई (या छओं चक्रों के द्वारा सिंचन करती हुई) अपनी भूमि में उतर कर स्वयं को सर्पिणी के समान साढ़े तीन कुण्डल लगा कर तुम कुलकुण्ड में शयन करती हो ।।१०।।

व्याख्या—इस श्लोक में यह प्रेरणा है कि आज्ञाचक्र में शक्ति का ध्यान करना चाहिए । इस चक्र की विशेषता सुदृढ़ इच्छा शक्ति का विकास करना है । इस चक्र में भेदन होते ही कुण्ड-

लिनी शक्ति किसी प्रकार की बाधा के बिना ही सहस्रार कमल में पहुँच कर शिव से सायुज्य प्राप्त कर लेती है।

इसी कुण्डलिनी शक्ति को प्राणधारिणी प्राणविद्या कहा गया है 'कुण्डलिन्यां समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी' इत्यादि (योगचूड़ामण्युपनिषत्) और कहा है कि 'प्राण ही अमृत है' इससे इसे सुधावर्षिणी कहना युक्ति संगत ही है। 'पैंगलोपनिषत्' के अनुसार साधक जब 'ततोऽभ्यास पटुत्वात् सहस्रशः सदाऽमृत-धारा वर्षति, अर्थात् अभ्यास पटु होजाता है तब सदा अमृत की सहस्रों धाराएँ बरसती रहती हैं।

तात्पर्यदीपिका के अनुसार—

आधारादि षट्कमलदलेषु पातिता द्वादशान्तस्थितचन्द्र-मण्डलात्सृता अमृतविन्दवोऽकारादिक्षकारान्तवर्णात्मना परिणताः उक्त ह्याचार्ये—

मूलाधारात्स्फुरिततड़िदाभा प्रभा सूक्ष्म रूपो—
द्गच्छन्त्यामस्तकमणुतरा तेजसां मूलभूता ।
सौषुम्णाध्वाचरणनिपुणा सा सवित्रानुविद्धा–
ध्याता सद्योऽमृतमथ रवेः स्रावयेत् सार्धसोमात् ।
शिरसि निपातित या विन्दुधारा सुधाया ।
भवति लिपिमयीसा ताभिरंग मुखाद्यम् ॥

अर्थात्—'आधारादि षट्कमल के दलों में पातित द्वादशान्त स्थित चन्द्रमण्डल से निःसृत अमृत की बूँदें अकार से क्षकार के अन्त तक वर्णरूप में परिवर्तित होजाती हैं। आचार्यों का कहना है कि मूलाधार से स्फुरित विद्युत की आभा के समान प्रभावयुक्त सूक्ष्मरूप से निकली हुई, मस्तक से लेकर अणुतर तेज की मूलभूत

सुषुम्ना के मार्ग से संचरण करने में निपुण एवं सविता से अनुबद्ध उसका जब ध्यान किया जाता है, तब वह तुरन्त ही सार्ध, सोम, रवि से अमृत का स्राव किया करती है। मस्तक पर गिरी हुई वह अमृत की बिन्दुधारा जब लिपिमयी होती है तब उससे मुखादि अंग भी परिपूर्ण होजाते हैं।

और शिवसूत्र में वर्णों की विशेषता इस प्रकार व्यक्त की गई है—

अकारादिक्षपर्यन्ताः कलास्ताः शब्दकारणम् ।
मातरः शक्त्योदेव्यो रश्मयश्च कलाः स्मृतः ॥

अर्थात्—'अकारादि से क्षकार तक जो कला हैं, वे शब्द का कारण, मातायें, दैवीशक्ति और रश्मियाँ कहलाती हैं।' इसके अतिरिक्त 'क्रमेणानेन सृजति कुण्डली वर्णमालिकाम्' के अनुसार 'कुण्डलिनी शक्ति वर्णमाला की रचना किया करती है।

जब कुण्डलिनी का अवरोह होता है, उस समय विभिन्न नाड़ी-चक्रों से होने वाले अमृत स्राव से सम्पूर्ण शरीर में नख से शिख पर्यन्त सिंचन हुआ करता है। सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषत् के अनुसार 'तालुचक्रं तत्रामृतधारा प्रवाहो' इत्यादि से 'तालुचक्र में अमृत की धार निरन्तर बहती रहती है।' कुण्डलिनी जिस मार्ग से चढ़ती है, उसी से उतर कर पुनः अपने स्थान पर साढ़े तीन कुण्डल लगाकर शयन करती है। इसका यह अभिप्राय समझना चाहिए कि कुण्डलिनी जब ऊपर उठ जाती है, तब मूलाधार में वह नहीं रहती और मूलाधार में लौटकर ही पुनः सोती है। अथवा यह भी अर्थ हो सकता है कि मूलाधार में जो अनन्त शक्ति भरी पड़ी है, उसमें कभी कोई कमी नहीं होती,

वरन् जागृत हुई कुण्डलिनी ऊपर चढ़ती है तब भी उसका सम्बन्ध मूलाधार से बना रहता है।

फिर शास्त्र में स्पष्ट ही कहा है कि—

चक्रं सहस्रपत्रं तु ब्रह्मरन्ध्रे सुधाधरम्।
तत्सुधासारधाराभिरभिवर्धयते तनुम् ॥

अर्थात् – अमृत के धारण करने वाले ब्रह्मरन्ध्र में जो सहस्र-दल वाला चक्र है, वह सुधा की धाराओं से शरीर को पुष्ट करता रहता है।

आम्नाय का अभिप्राय मार्ग से है, योगतत्वोपनिषत् के अनुसार 'वायुना यह चित्तं च प्रविशेच्च महापथम्' इत्यादि से योगी के लिए वायु सहित अग्नि और कुण्डलिनी का साधन करके भावना पूर्वक सुषुम्ना प्रवेश करके वहाँ के अवरोध को जीतकर वायु के सहित महापथ में अग्रसर होना कहा है। इससे आगे कहा है—

भूमिरापोऽनलो वायुराकाशश्चेति पंचकः।
येषु पंचसु देवानां धारणा पंचधोच्यते ॥

अर्थात्—जिसका चित्र वायु सहित सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है, उसके लिए पृथिवी, जल, अग्नि,, वायु और आकाश इन पंचमहाभूत रूपी देवताओं की पाँच प्रकार की धारणा होती है।

उक्त श्लोक में प्रपंच का तात्पर्य शरीर से है। शरीरस्थ नाड़ियां रस के स्राव द्वारा शरीर को पुष्ट करती रहती हैं। क्योंकि जिस साधक को शरीर प्रिय हो उसे उसका पुष्ट होना अभीष्ट है ही। 'योगतत्वोपनिषत् के अनुसार—

परब्रह्मणि लीयेत न तस्योत्क्रान्तिरिष्यते ।
अथ नो चेतमुत्स्रष्टुं स्वशरीरं नियम् ॥
सर्वलोकेषु विहरन्नणिमादिगुणान्वितः ।
कदाचित्स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गे महीयते ॥

अर्थात्—(देह छोड़ने पर) जो परब्रह्म में लीन हो जाता है, उसे फिर जन्म नहीं लेना पड़ता । यदि उसे शरीर प्रिय हो तो वह शरीर में स्थित रहकर अणमादि सिद्धियों से युक्त होकर सभी लोकों में विहार कर सकता है और जब कभी चाहे तब स्वर्ग में देवता भी हो सकता है ।

महसा का अभिप्राय महान से है, अमरकोष के अनुसार 'महस्तूत्सवतेजसोः' अर्थात् 'महत् का अर्थ उत्सव और तेज है' इसलिए उक्त श्लोक का 'रसाम्नाय' पद अमतयुक्त एवं तेजोमय आम्नाय से होगा इसलिए उक्त पदों का भावार्थ शक्ति के योग से नाड़ियों से अमृत-सिचन द्वारा शरीर रूपी प्रपंच का पुष्ट होना ही मान्य हो सकता है ।

सकार को षट्रसों का आधार बताते हुए कहा है—

सोमं चामृतनायं च सुधासारं सुधानिधिम् ।
सकारं षड्रसाधारं नामभिः परिकीर्तितम् ॥

अर्थात्—सोम, अमृतनाय, सुधासार, सुधानिधि रूपी सकार षट्रसों का आधार है, जिसे उक्त नामों से बताया गया है ।

इस प्रकार रसाम्नाय का अभिप्रायः रस सींचने वाली नाड़ियों से है, जिससे कि शरीर की पुष्टि होती है और साधना में शरीर का पुष्ट या स्वस्थ रहना आवश्यक है, क्योंकि रोगी

शरीर से साधना नहीं हो सकती, वरन् रोग साधना में विघ्न-स्वरूप होता है।

चतुर्भिः श्रीकण्ठैः शिवयुवतिभिः पंचभिरपि
प्रभिन्नाभिः शम्भोर्नवभिरपि मूलप्रकृतिभिः।
त्रयश्चत्वारिंशद्वसुदलकलाश्च त्रिवलय-
त्रि रेखाभिः सार्धं तव शरण कोणाःपरिणताः ।११।

टीका—चार श्रीकण्ठ और पाँच शिवयुवतियाँ इन नौ मूल प्रकृतियों से तुम्हारे निवासरूप तेंतालीस त्रिकोण बनते हैं, वे शम्भु के विन्दुस्थान से भिन्न तथा तीन वृत्तों और तीन रेखाओं सहित अष्ट और षोडश दलों से युक्त हैं ॥११॥

व्याख्या—श्रीचक्र-निर्माण में मेरु, कैलास और भूः के भेद तीन प्रकार माने जाते हैं, इन तीनों में ही शक्ति-स्थान तथा अर्चन-विधि में भिन्नता है। मेरुचक्र में सोलह नित्या कलाओं से, कैलासचक्र में आठ मातृका शक्तियों से और भूःचक्र में आठ वशिनी देवियों से सम्बन्धित चक्र होता है।

श्रीचक्र ब्रह्माण्ड और पिण्ड दोनों का ही प्रतीक है। क्योंकि ब्रह्माण्ड और पिण्ड दोनों में ही समान शक्तियों की विद्यमानता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार यह सम्पूर्ण विश्व बानवे मूल तत्वों से बना है। प्रत्येक तत्व का निर्माण परमाणुओं से हुआ है। परमाणु के मध्य न्यूक्लियस होता है, जिसका व्यास एक इंच के लाखवें भाग का भी सौ लाखवाँ भाग है। इस न्यूक्लियस को केन्द्र मानकर जो इलेक्ट्रोन घूमते रहते हैं, वे केन्द्र से मिलने के लिए सदा उत्सुक रहते हैं। परमाणु में न्यू-

योग में कुम्भक करते समय मूल उड्डीयान और जालंधर तीन प्रकार के बंध करने का उपदेश दिया है। इन बंधों को एक बार में ही करने से पीठ और उसके अंदर मेरुदंड और उससे सम्बन्धित स्नायुओं का बहुत अच्छा व्यायाम हो जाता है। इसमें मांसपेशियाँ फूलती है और फिर सिमट जाती है, जिससे इन पेशियों तथा मेरुदंड और स्नायुओं में रक्त की गति बढ़ जाती है। स्नायुजाल को स्वस्थ रखने के लिये सबसे अच्छा प्राणायाम कपालभाति है।

कुछ शरीरोपयोगी बंध—यौगिक क्रियाओं में अनेकों प्रकार के बंध बताए गये हैं। जिनमें प्रमुख हैं। (1) मूल बंध (2) उड्डीयान बंध (3) जालंधर बंध (4) महाबंध।

(1) मूल बंध—मूल बंध गुदा एवं (मूत्रेन्द्रिय) के बीच के स्थान को बन्द करने का नाम मूल बंध है। बायें पैर की एड़ी को गुदा एवं लिङ्ग के बीच में अच्छी तरह से जमाकर दबाना है और नीचे जाने वाली अपान वायु को बल के साथ ऊपर की ओर खींचना है। इसमें सिद्धासन होना जरूरी है।

इसमें अपान वायु ऊपर की ओर जाकर प्राण वायु के साथ मिलती है। कुण्डलिनी शक्ति सीधी होकर ऊपर की ओर बढ़ती है, जिससे किसी भी कोष्ठ में रुकावट दूर होती है। पाचन शक्ति तेज होती है। वीर्य उर्ध्वरितस् होता है। इससे अनेकों लाभ हैं। इसलिये इसे अवश्य करना चाहिये।

(2) उड्डीयान बंध—दोनों जंघाओं को मोड़कर पैरों के तलवों को परस्पर भिड़ाकर पेट के नाभि के नीचे ऊपर के आठ अंगुल हिस्से को बलपूर्वक खींचकर रीढ़ के हड्डी से ऐसा लगा दें कि पेट के स्थान पर गड्ढा सा दिखने लगे। पेट को अंदर की ओर जितना अधिक खींचा जायेगा उतना ही ये बंध अच्छा होगा। इसमें प्राण पक्षी के समान सुषुम्णा की ओर उड़ने लगता है। इसलिए इसे उड्डीयान बंध कहा जाता है।

लाभ—प्राण वायु और वीर्य का ऊर्ध्वमुखी होना, पाचनशक्ति का बढ़ना और फेफड़े का शक्तिशाली होना इस बन्ध का लाभ है।

जालन्धर बन्ध—कण्ठ को सिकोड़कर मजबूती के साथ ठोड़ी को कण्ठ कूप लगाये सीना तना रहे तथा हृदय से ठोड़ी 4 अङ्गुल दूर रहे इसे स्वर सुधीर होता है तथा प्राण सुषुम्णा में प्रवेश करता है।

महाबन्ध—महाबन्ध के दो प्रकार हैं—पहला है कि बांये पैर की एड़ी को लिङ्ग और गुदा के बच में जमाये। जंघा के ऊपर दाहिने पैर को रखकर सीधा होकर जिस नासिका छिद्र से श्वास चल रहा हो उसी से पूरक प्राणायाम करके जालन्धर बन्ध लगाये, फिर मूलद्वार से वायु को ऊपर की ओर खींचकर मूलबन्ध लगाये मन को मध्य नाड़ी में लगाकर यथाशक्ति कुम्भक करें। उसके बाद दूसरी नासिका से धीरे-धीरे रेचक फिर श्वास का अनुलोम विलोम करें।

दूसरी विधि है पद्म अथवा सिद्धासनस्थ होकर लिङ्ग (योनि) और गुह्य प्रवेश को सिकोड़कर अपान वायु को ऊपर की ओर खींचे और फिर उसे नाभि में स्थित समानवायु के साथ मिलाकर हृदयस्थ प्राणवायु को नीचे की ओर करके प्राण और अपान वायुओं के साथ नाभिस्थल पर दृढ़रूप से कुम्भक करें।

इससे प्राणवायु ऊपर की ओर होती है, जिससे वीर्य की शुद्धि होती है। इडा, पिङ्गला और सुषम्णा का मिलन होने से बल की अपार वृद्धि होती है। इस प्रकार प्राणायाम शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखकर आयु वृद्धि का मूल कारण है।

षट्कर्म और उनकी रोग निवारण में भूमिका—रुद्रयामल तन्त्र के चौबीसवें और पच्चीसवें पटल में नेती, दन्ती, धौती, न्यौली और श्वालन पांच कर्म

Scanned by CamScanner

'स्वामात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणि।

कुण्डलिनी जागरण प्रक्रिया—देवी कुण्डलिनी हुङ्कारपूर्वक जाग्रत होती है और षट्चक्र एवं ग्रन्थित्रय का भेदन करती हुई सहस्रार में अपने प्रियतम शिव के पास पहुँचकर विहार करती हैं—

'हुङ्कारेणैव देवीं यमनियमसमभ्यासशीलः सुशीलो।
ज्ञात्वा श्रीनाथवक्त्रात् क्रममिति च महामोक्षवर्त्मप्रकाशम्।।
ब्रह्मद्वारस्य मध्ये विरचयति सतां शुद्धबुद्धिस्वभावो।
भित्वा तल्लिंगरूपं पवनदहनयोरा क्रमेणैव गुप्तम्।।
"भित्वालिङ्गत्रयं तत् परमरसशिवे सूक्ष्मधाम्नि प्रदीपे।
सा देवी शुद्धसत्वा तडिदिव विलसतन्तुरूपस्वरूपा।।
ब्रह्माख्यायाः शिराया सकलसरसिजं प्राप्य देवीप्यते तनु।
मोक्षाख्यानन्दरूपं घटयति सहसा सूक्ष्मताल लक्षणेन्।।"

"नीत्वा तां कुलकुण्डलीं लयवशाज्जीवेन सार्द्धसुधी-
र्मोक्षे धामनि शुद्धपद्मसदने शैवे परे स्वामिनि।
ध्यायेदिष्टफलप्रदां भवगतीं चैतन्यरूपां परां,
योगीन्द्रो गुरुपादपद्मयुगलम्बी समाधौ यतः।।"
"लाक्षाभं परमामृतं परशिवात् पीत्वा पुनः कुण्डली।
नित्यानन्दमहोदयात् कुलपथान्मूले विशेत् सुन्दरी।।
तद्दिव्यामृतधारया स्थिरमतिः सन्तर्पयेद् दैवतं।
योगी योगपरम्पराविदितया ब्रह्माण्डभाण्डस्थितम्।।

अर्थात् तन्त्रशास्त्र में मूलाधार में सर्प के समान कुण्डली मार कर स्थित है, इसे ही शक्ति कुण्डलिनी कहते हैं। यह कुण्डलिनी जब जगती है, तब हुंकार की ध्वनि होती है और षट्चक्र और तीन ग्रन्थियों को तोड़ती हुई सहस्रदल कमल में अपने प्रियतम शिव के साथ पहुँच कर विहार करती है। इसे कोई सामान्य मनुष्य नहीं जगा सकता। इसे यम-नियम, आसनादि का अभ्यास करने वाला व्यक्ति ही जगा सकता है, जिसने श्रीनाथ के मुख से क्रमानुसार अभ्यास किया हो। ऐसा शुद्ध बुद्धि स्वभाव वाला व्यक्ति ब्रह्मद्वार के मध्य में पवनदहन योग के आक्रमण से प्रतप्त तथा स्वयम्भू लिंग को घेर कर आधी त्रिवली के आकार में स्थित कुण्डलिनी शक्ति को जो कि हुंकार बीज का उच्चारण करते हुए जगाता है और स्वयंभू लिंग के छिद्र से निकाल कर उसे ब्रह्मद्वार तक पहुँचाता है। पहले कुण्डलिनी अनाहत चक्र स्थित बाण लिंग का, फिर आज्ञाचक्र स्थित आज्ञा लिंग का भेदन करती हुई ब्रह्मनाड़ी की सहायता से सहस्रदल कमल में प्रवेश करती है और फिर वहाँ परमानन्दमय शिव में प्रतिष्ठित हो जाती है। यह योगी का काम है कि वह अपने जीवभाव के साथ कुलकुण्डलिनी को मूलाधार से उठा कर बिन्दु शिव के साथ समरस कर दे, वहाँ सहस्रार के कुण्डलिनी लाक्षावर्ण के समान परमामृत का पान कर तृप्त हो जाती है। उसके बाद परमानन्द की अनुभूति को मन में रखते हुए पुनः मूलाधार चक्र में लौट आती है। यही है कुण्डलिनी जागरण योग। इसकी सिद्धि योगी को जीवन्मुक्त बनाती है तथा योगी साक्षात् शिवरूप हो जाता है।

Scanned by CamScanner

'बंधपूर्वकं पंचविंशत्युत्तरशतविपलपर्यंतं यदा प्राणायामस्थैर्यं भवति तदा प्राणो ब्रह्मरंध्रं गच्छति । ब्रह्मरंध्रं गतः प्राणो यदा पंचविंशतिपलपर्यंतं तिष्ठति तदा प्रत्याहारः। यदा पंचघटिकापर्यंतं तिष्ठति तदा धारणा । यदा षष्टिघटिकापर्यन्तं तिष्ठति तदा ध्यानम्। यदा द्वादशदिनपर्यंतं तिष्ठति तदा समाधिर्भवतीति सर्वं रमणीयम्। '[१]

पण प्राणायामाची सिद्धी होणे आवश्यक आहे. ती होणेकरिता तीन महिनेपर्यंत अभ्यास कसा केला पाहिजे हे मागील श्लोकात सांगितले आहे. जालंधरबंध, उड्डियानबंध व मूलबंध या तीन बंधांनी युक्त असा प्राणायामाचा अभ्यास व्हावा यांपैकी जालंधरबंध व उड्डियानबंधाची सूचना श्रीमहाराजांनी, 'हृदि स्थाप्य हनुं' व 'पश्चादाकर्षितोदरः' या दोन वाक्यांनी केली आहे. तिसरा मूलबंध, हठयोगप्रदीपिकेत अधिक सांगितला आहे. या तीनही बंधांची संक्षिप्त लक्षणे टीकाकारांनी सांगितली आहेत. ती अशी -

(१) कंठाकुंचनपूर्वकं चिबुकस्य हृदिस्थापनं जालधरबंध :,

(२) 'प्रयत्नविशेषेण नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणमुड्डियानबंधः,

(३) पार्ष्णिभागेन (गुल्फयोरधः प्रदेशः) योनिस्थानसंपीडनपूर्वकं (योनिस्थानं गुदमेढ्रयोर्मध्यभागं) गुदस्याकुंचनं मूलबंधः[२]

प्रत्येक बंधाचे फल तेथेच दाखविले आहे. मूलबंधाचे वर्णन करीत असताना हठयोगप्रदीपिकाकार सांगतात -

---

[१]बंधपूर्वक केलेल्या प्राणायामाचा जेव्हा १२५ विपळे स्थिर होतो तेव्हां तो ब्रह्मरंध्रांत प्रवेश करतो. ब्रह्मरंध्रांत गेलेला प्राण जेव्हां २५ विपळांपर्यंत टिकतो तेव्हां प्रत्याहार (होते). जेव्हां (तो प्राण) पांच घटकांपर्यंत (ब्रह्मरंध्रांत) राहतो ती धारणा. जेव्हां ६० घटका (प्राण ब्रह्मरंध्रांत) राहतो ते ध्यान. (आणि) बारा दिवसपर्यंत (प्राण ब्रह्मरंध्रांत स्थिर झाला की समाधि असे हे सर्व रमणीय आहे.

[२]१) गळा ओढून हनुवटी छातीला टेकवणे हा जालंधरबंध. २) विशेष प्रयत्नांनी बेंबीचा भाग पाठीकडे खेंचणे हा उड्डियाणबंध. ३) टांचेच्या खालच्या भाग योनिस्थानावर (गुद आणि लिंग यांच्यामधली शिवण) जोराने दाबून गुदाचे आकुंचन हा मूलबंध.

'अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वन्हिमण्डलम् ।
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ।।६६।।
ततो यातो वन्ह्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ।।६७।।
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्तासंप्रबुध्यते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ।।६८।।
बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगाभिः सदा ।।६९।।[१] (ह. यो. प्र. ३)

या श्लोकावर टीकाकारांनी सविस्तर विवरण केले आहे. ते पहावे. कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन सुषुम्नानाडीत प्रवेश करते असे फल मूलबंधाचे दिले आहे. प्राणायामाभ्यासाचे वेळी तीनही बंधांची आवश्यकता पुढील श्लोकात दाखविली आहे.

'अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः।। ४६।। (ह.यो.प्र. २)

हे तीनही बंध गुरूमुखातून नीट समजून घ्यावेत (१४।१५)

भस्त्रिका

समासीनो यतास्योऽन्तः प्राणं दक्षिणया त्यजेत्।
सारं लगति हृत्कंठकपोलावध्यसौ यथा।। १६।।

लोहकारस्य भस्त्रावच्छक्त्याश्वापूर्य रेचयेत्।
वामां मध्यानामिकाभ्यां धृत्वा जाते श्रमे विधेः।। १७।।

---

[१] *अपान वर चढू लागला की तो अग्निमडलांत जातो तेव्हां त्या वायूच्या आघाताने अग्नीची मोठी ज्वाळा निर्माण होते. त्या अग्नि आणि अपानवायूंमध्ये उष्ण असा प्राणवायू शिरतो. त्यायोगें देहस्थित अग्नीचा मोठा भडका होऊन त्या प्रदीप्त अग्नीने झोंपलेली कुंडलिनी संतप्त होऊन काठीने मारलेल्या नागिणीसारखी फूत्कार करीत (वेटोळीं सोडून) सरळ होते आणि बिळांत शिरावे तशी ब्रह्मनाडीत (सुषुम्णेत) प्रवेश करते. त्यासाठी योग्यांनी नित्य मूलबंधाचा अभ्यास करावा.*

पीत्वा प्राणं कुम्भयित्वा धृत्वाङ्गुष्ठेन दक्षिणम्।
वामया रेचयेन्मन्दं तथाथ प्राग्वदाचरेत्।। १८।।
द्विनाड्यभ्यासाद्यामार्धं शक्तिर्मार्गं ददात्यरम्।
भस्त्रेयं सर्वदोषघ्नी रूक्पापघ्न्यपि सिद्धिदा।। १९।।

अर्थ :- समस्थितीत ताठ बसून, मुख झाकून, आतला वायू उजव्या नाकपुडीने बाहेर टाकावा म्हणजे रेचक करावा. तो जोराने आवाज होईल असा करावा. हृदय, कंठ व गाल यांच्यापर्यंत तो प्राण जाऊन पोचेल इतक्या जोराने रेचक करावा. डावी नाकपुडी, मध्यमा व अनामिका या दोन बोटांनी दाबून धरून, उजव्या नाकपुडीनेच, लोहाराच्या भात्याप्रमाणे शक्तीप्रमाणे लवकर लवकर वायू आत घेऊन बाहेर सोडावा. येथे फक्त पूरक व रेचकच आहे. कुंभक नाही. असे करीत असता श्रम झाले तर विधीप्रमाणे प्राणवायू आत घेऊन म्हणजे पूरक करून, उजवी नाकपुडी आंगठ्याने दाबून धरून कुंभक करावा व डाव्या नाकपुडीने रेचक सावकाश करावा. नंतर पूर्वीप्रमाणे डाव्या नाकपुडीने पूरक व रेचक सारखे, जलद, जोराने करावेत. याप्रमाणे क्रमाने दोनी नाकपुडींनी, अर्धा प्रहरपर्यंत पूरक व रेचक यांचा रोज अभ्यास केला तर त्याने शक्ती शीघ्र मार्ग देते ही सर्व कफादी दोषांचा नाश करणारी, रोग व पाप यांचा नाश करणारी, सिद्धिदायक अशी भस्त्रा नावाची क्रिया आहे. (१६-१७-१८-१९)

विवरण :- या चार श्लोकांत, भस्त्रिका कशी करावी, व तिचे फल काय हे श्रीमहाराजांनी सांगितले आहे. कुंभकाचे आठ प्रकार हठयोगप्रदीपिकाकारांनी दाखविले असून त्यांपैकी भस्त्रिका या प्रकाराचे विशेष वर्णन केले आहे. ते श्लोक असे

‘सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा प्लाविनीत्यष्ट कुंभकाः ।। ४४।।

याप्रमाणे कुंभकाचे आठ प्रकार दाखविले. भस्त्रिकेचे सविस्तर विवेचन पुढील श्लोकातून आले आहे -

'ऊर्वोरूपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ।। ५८।।

सम्यक्पद्मासनं बध्वा समग्रीवोदरं सुधीः ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ।। ५९।।

यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सस्वनम् ।
वेगेन पूरयच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ।। ६०।।

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।
यथैव लोहकारेण भस्रा वेगेन चाल्यते ।। ६१।।

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ।
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ।। ६२।।

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ।
धारयेन्नासिकां मध्यतर्जनीभ्यां विना दृढम् ।। ६३।।

विधिवत्कुभकं कृत्वा रेचयेदिड्यानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ।। ६४।।

कुंडलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।
ब्रह्मनाडीमुखे संस्थ कफाद्यर्गलनाशनम् ।। ६५।।

सम्यग्गात्रसमुद्भूत ग्रंथित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्राख्यं कुंभकं त्विदम् ।।६६।।

(हठयोगप्रदीपिका २)

पद्मासन घालून भस्त्रिकेचा अभ्यास करावा असे हठयोगप्रदीपिकाकारांचे मत आहे याला श्रीमहाराजांचा विरोध दिसत नाही. या अभ्यासाचे वेळी तोंड बंद पाहिजे. उजव्या नाकपुडीने रेचकपूरक सारखे जोराने प्रथम करावेत. असे करीत

असता दमल्यासारखे वाटल्यास उजव्या नाकपुडीने पूरक करून रेचक न करता, उजवी नाकपुडी बंद करून कुंभक करावा व डाव्या नाकपुडीने रेचक प्रथम सावकाश करावा आणि मग पूर्वीप्रमाणे डाव्या नाकपुडीने रेचक पूरक जोरात सुरू करावेत. कुंभकानंतर रेचक करणे असल्यास, तो मात्र सावकाशच केला पाहिजे. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे वारा घेण्याचे व सोडण्याचे काम सारखे चालू ठेवावे. हा डाव्या नाकपुडीने रेचक पूरकाचा अभ्यास चालू असल्यास श्रम वाटल्यास पूर्वीप्रमाणे डाव्या नाकपुडीने पूरक झाल्याबरोबर ती बंद करून कुंभक करावा व उजव्या नाकपुडीने पूर्वीप्रमाणे रेचक पूरक जोराने सारखे सुरू करावेत. हा अभ्यास अर्धा प्रहरपर्यंत तरी करावा असे श्रीमहाराज सांगतात. हा भस्रिकाभ्यास एकेका नाकपुडीने क्रमाने करावा यापेक्षा दुसरी पद्धत अशी की -

डावी नाकपुडी बंद करून उजव्या नाकपुडीने प्रथम पूरक करावा. लगेच ती नाकपुडी बंद करून डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा. म्हणजे एका नाकपुडीने पूरक व दुसऱ्या नाकपुडीने रेचक असे सारखे जलद करावे. असे शंभर वेळ करून श्रम वाटल्यास, पूरकोत्तर कुंभक करून डावीने सावकाश रेचक करावा आणि नंतर डावीने पूरक व उजवीने रेचक असा अभ्यास सुरू करावा. पूर्वीच्या पद्धतीत अभ्यासाचा आरंभ रेचकापासून असून, रेचक - पूरक दोनीही एकाच नाकपुडीने करावयाचे आहेत आणि दुसऱ्या पद्धतीत, अभ्यासारंभ पूरकापासून असून एकीने पूरक तर लगेच दुसरीने रेचक करावयाचा आहे. या दोन्हीही पद्धती, हठयोगप्रदीपिकेच्या द्वितीयोपदेशातील चौसष्टाव्या श्लोकाच्या टीकेत ब्रम्हानंदांनी दाखविल्या आहेत तो ग्रंथ असा -

भस्त्राकुंभकस्येवं परिपाटी। वामनासिकापुटं दक्षिणभुजानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य दक्षिणनासिकापुटेन भस्त्रावद्वेगेन रेचकपूरका: कार्या:। श्रमे जाते तेनैव नासापुटेन पूरकं कृत्वाऽगुष्ठेन दक्षिणं नासापुटं निरुध्य यथाशक्ति कुंभकं धारयेत्। पश्चादिडया रेचयेत्। पुनर्दक्षिणनासापुटमंगुष्ठेन निरुध्य

वामनासिकापुटेन भस्त्रावझ्झटिति रेचकपूरका: कर्तव्या:। श्रमे जाते तेनैव नासिकापुटेन पूरकं कृत्वाऽनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां वामनासिकापुटं निरुध्य यथाशक्ति कुंभकं कृत्वा पिंगलया रेचयेदित्येका रीति:।

वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य दक्षिणानासापुटेन पूरकं कृत्वा (तत्) झटित्यगुंष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन रेचयेत्। एवं शतधा कृत्वा श्रमे जाते तेनैव पूरयेत्। बंधपूर्वकं (कुंभकं) कृत्वा इडया रेचयेत्। पुनर्दक्षिणनासापुटमंगुष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन पूरकं कृत्वा झटिति वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य पिंगलया रेचयेद् भस्त्रावत्। पुन: पुनरेवं कृत्वा रेचकपूरकावृत्तिश्रमे जाते वामनासापुटेन पूरकं कृत्वा (तत्) अनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां धृत्वा कुंभकं कृत्वा पिंगलया रेचयेदिति द्वितीया रीति:।'

या भस्रिकेच्या दोन पद्धतींपैकी पहिली पद्धती श्रीमहाराजांनी येथे सांगितली आहे. ही भस्त्रिका सुप्त कुंडलिनी शक्तीला जागृत करणारी असून, सुषुम्नानाडीतील वायूच्या गतीला प्रतिबंधक असणारे कफादिदोष नष्ट करणारी आहे. 'शक्तिर्मार्गिददात्यरं' 'सर्वदोषघ्नी' या पदांनी, श्रीमहाराजांनी हेच सुचविले आहे. भस्त्रिकाकुंभक, त्रिदोषहर असून तो सर्वदा हितकर आहे असे टीकाकार सांगतात.

'सर्वेषां कुंभकांना सर्वदा हितत्वेऽपि सूर्यभेदनोज्जायिनावुष्णौ प्रायेण शीते हितौ। सीत्कारीशीतल्यौ शीतले प्रायेणोष्णे हितौ। भस्त्राकुंभक: समशीतोष्ण: सर्वदा हित:। सर्वेषां कुंभकाना सर्वंरोगहरत्वेऽपि, सूर्यभेदेनं प्रायेण वातहरं । उज्जायी प्रायेण श्लेष्महर: । सीत्कारीशीतल्यौ प्रायेण पित्तहरे । भस्त्राख्य: कुंभक: त्रिदोषहर इतिबोध्यम् ।'(१)

---

(१) *सर्वच कुंभक सर्वकाळ हितकर असले तरी सूर्यभेदन आणि उज्जायी हे उष्ण असून बहुधा शीतकाळांत हितकर असतात. तसेच सीत्कारी आणि शीतली हे शीतल असल्याने उष्णकाळांत हितकर असतात. भस्रा कुंभक मात्र सर्वकाळीं हितकर असतो. सर्वच कुंभक सर्वच रोग दूर करतात. तरी पण सूर्यभेदन मुख्यतः वातहारक आहे. उज्जायी मुख्यतः कफहारक व सीत्कारी शीतली मुख्यतः पित्तहारक आहेत. भस्रा कुंभक मात्र तीनही दोषांचा निवारक आहे हे ध्यानांत ठेवावे.*

याप्रमाणे भस्राकुंभक विशेष महत्त्वाचा असल्याने तो अवश्य नेहमी करावा. बाकीचे कुंभक यथासंभव करावेत असे ब्रह्मानंद लिहितात

'अतएव इदं भस्रा इत्याख्यायस्येति भस्राख्यं कुंभकं तु विशेषेणैव कर्तव्यं अवश्यकर्तव्यमित्यर्थ:। सूर्यभेदनादयस्तु यथासंभवं कर्तव्या:'

म्हणून भस्रिकेचाच अभ्यास येथे श्रीमहाराजांनी सांगितला आहे.

(१६-१७-१८-१९)

शक्तिचालन

शिश्ननाभ्यन्त:स्थकंदं सति वज्रासने पदौ ।
धृत्वा दृढं प्रपीड्यारं भस्रां सिद्धासनास्थित: ।। २०।।

समाकुंचितनाभिर्द्राक्कुर्याच्छक्तिश्चलत्यत: ।
यामार्धाभ्यासतो धैर्यान्मध्यनाड्यां समुद्गता।। २१।।

ऊर्ध्वाकृष्टा भवत्किंचिच्छक्तिर्नाडीमुखं त्यजेत् ।
तत: स्वतो व्रजत्यूर्ध्वं प्राणोऽतस्तां विचालयेत ।। २२।।

चालनात्सर्वसिद्ध्यप्तिर्मडलाद्योगिनो न तु ।
रूग्भ्यो भयं यमाच्चापि नेतोऽन्यन्नाडिशोधनम् ।। २३।।

अर्थ :- वज्रासन घालून आपले दोनी पाय हातांनी धरून; पायांच्या टाचानी शिश्न व नाभि यांच्यामध्ये नऊ अंगुले असणाऱ्या कंदावर ताडन करावे. नंतर सिद्धासनावर बसून गुरूपासून समजून घेतलेल्या परिधान युक्तीने नाभीचे आकुंचन करून लवकर लवकर भस्रिका करावी. यामुळे शक्ती चलित होते. असाच धैर्याने अर्धा प्रहरपर्यंत अभ्यास केल्याने सुषुम्नानाडीमध्ये सावध झालेली शक्ती किंचित् वर आकृष्ट होते व सुषुम्नानाडीचे मुख सोडून देते. नंतर मार्ग मोकळा झाल्यामुळे प्राणवायू आपोआप वर ब्रह्मरंध्राकडे जाऊ लागतो. म्हणून त्या शक्तीचे चालन करावे. या शक्तीचालनाभ्यासाने योगी पुरुषाला सर्व सिद्धींची

प्राप्ती चाळीस दिवसांत होते. रोगांचे व यमाचेही भय राहात नाही. या शक्तिचालनाशिवाय दुसरे नाडी शुद्धीचे साधन नाही. (२०-२१-२२-२३)

विवरण :- या चार श्लोकांमध्ये शक्तिचालन नावाच्या मुद्रेचे विवेचन श्रीमहाराजांनी केले आहे. हठयोगामध्ये एकंदर दहा मुद्रा सांगितल्या आहेत त्या अशा आहेत -

'महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
उड्डयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिध: ।। ६।।
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ।। ७।।

(हठयोगप्रदीपिका ३/६-७)

१) महामुद्रा, २) महाबन्ध, ३) महावेध, ४) खेचरी, ५) उड्डयानबंध, ६) मूलबंध, ७) जालंधरबंध, ८) विपरीतकरणी, ९) वज्रोली, १०) शक्तिचालन

अशा दहा मुद्रा योगशास्त्रामध्ये दाखविल्या आहेत. यापैकी जालंधरबंध, उड्डयानबंध, खेचरी, विपरीतकरणी, वज्रोली व शक्तिचालन या सहा मुद्रांचा उल्लेख योगरहस्यामध्ये श्रीमहाराजांनी केलेला आहे. त्यातही, शक्तिचालनमुद्रेचे विवेचन या चार श्लोकात सुस्पष्ट केले आहे.

शक्ती म्हणजे कुंडलिनी. तिचे चालन करणे म्हणजे तिला हालविणे, जागे करणे असा सामान्यत: शक्तिचालन शब्दाचा अर्थ आहे. कुंडलिनीची सात नावे पुढीलप्रमाणे आहेत.

'कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ।
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दा: पर्यायवाचका: ।। १०४।।'(ह. यो. प्र. ३)

योगासंबंधी असणाऱ्या शास्त्रामध्ये कुंडलिनी ही सापाप्रमाणे ३।। वेटोळे घालून, शेपूट मुखात घेऊन, मूलाधारात म्हणजे गुदाच्यावर दोन बोटे या

स्थानात सुषुम्नारूप ब्रह्माचे द्वार अडवून निजली आहे, असे वर्णन केलेले आढळते. पायाच्या तळव्यापासून मस्तकावरील केसापर्यंत आपल्या हाताच्या बोटांनी ९६ बोटे इतके प्रमाण शरीराचे आहे. शरीराच्या बरोबर मध्यभागी ४८ बोटांवर कुंडलिनीचे निवासस्थान आहे. याबद्दल हठयोगप्रदीपिकाकार स्पष्टीकरण करतात -

'कंदोर्ध्वं कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ।। १०७।।'

(ह. यो. प्र. ३)

कंदाच्यावर कुंडलिनी शक्ती निजलेली आहे. तिचे चालन करण्याकरिता कंद ताडन करावे असे 'शिश्नाभ्यंतस्थकंदं प्रपीड्य' या वाक्याने श्रीमहाराज येथे सुचवीत आहेत. कंद म्हणजे काय ते पुढील श्लोकात सांगितले आहे -

'ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम्।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबर लक्षणम्।। ११३।।'

(ह.यो.प्र.३)

गुदस्थानापासून वर एक वीतभर म्हणजे बारा बोटे, या मापाचे, ज्याची लांबी रुंदी चार बोटे आहे असे, मऊ, शुभ्र, एखाद्या कमलांतरी गुंडाळलेल्या वस्त्रासारखे हे कंदाचे स्वरूप आहे असे योगी लोकांनी वर्णन केले आहे.

श्रीमहाराजांनी टीकेमध्ये, 'शिश्ननाभ्यंतःस्थं नवांगुलकंदं' असे सांगितले आहे. याचा अभिप्राय असा आहे की -

गुदापासून दोन बोटे सोडून एक बोट मापाचे शरीराचे मध्यस्थान आहे. त्या मध्यस्थानापासून नऊ अंगुले कंदस्वरूप आहे. म्हणजे गुदापासून ते बारा अंगुले म्हणजे वीतभर आहे असे हठयोगप्रदीपिकाकारांना म्हणावयाचे आहे म्हणजे काही विरोध नाही. याबद्दल याज्ञवल्क्य असे सांगतात -

‘गुदात्तु द्व्यंगुलादूर्ध्वं मेंढ्रात्तु द्व्यंगुलादधः।
देहमध्यं तनोर्मध्यं मनुजानामितीरितम्।।

कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलं।
चतुरंगुलविस्तारमायामं च तथाविधम्।।

अंडाकृतिवदाकार भूषितं च त्वगादिभिः।
चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुंदमध्यगम्।।’(१)

श्रीगोरक्षनाथही कंदाचे विवेचन पुढील श्लोकात करतात-

‘ऊर्ध्वं मेंढ्रादधो नाभेः कंदयोनिः खगांडवत् ।
तत्रनाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः।।’(२)

याप्रमाणे कंदस्थानामध्ये राहाणारी कुंडलिनी शक्ती, कंदताडनाने जागृत होऊन सुषुम्ना नाडीतून वर जाऊ लागते. त्यामुळे प्राणही ब्रह्मरंध्राकडे जाऊ लागतो आणि पुढे क्रमाने तो ब्रह्मरंध्रात स्थिर झाला असता, प्राणायाम, प्रत्याहार इत्यादी पुढील अंगाची सिद्धी होते. इतकेच नाही तर, या शक्तिचालनाच्या अभ्यासाने, चाळीस दिवसात सर्व सिद्धीचा लाभ होतो, नाडी शुद्धी होते, इत्यादी फल याचे सांगितले आहे. या अभ्यासाचा प्रकार सर्व योग्य गुरूकडूनच समजून येईल. (२०-२१-२२-२३)

---

(१) *गुदाच्या दोन अंगुळे वर आणि लिंगाच्या दोन अंगुळे खाली देहाच्या मधोमध मानवांच्या शरीराचा मध्यबिंदु (तंत्रग्रंथांत) सांगितला आहे. मनुष्यांच्या कंदाचे ठिकाण ह्या देहाच्या मध्यबिंदूपासून नऊ अंगुळे वर चार अंगुळे लांब आणि तेवढेच रुंद आहे. त्याचा आकार अंडाकृतीप्रमाणे असून त्याच्यावर त्वचादींनी ते सजवलेले आहे. चतुष्पाद, पक्षी इत्यादि तिर्यक् प्राण्यांत ते उदराच्या मध्यावर असते.*

(२) *लिंगाच्या वर आणि बेंबीच्या खाली पक्ष्याच्या अंडाच्या आकाराची कंद नांवाची योनि आहे तिथून (शरीरांतील) बाहत्तर हजार नाड्या उगम पावतात.*

खेचरी मुद्रा

चालितायामपि प्राणो बद्धा चेद्रसना सुखम् ।
वज्रत्यूर्ध्वं सिद्धिपूर्वं राजयोगपदप्रद: ।। २४।।

अर्थ :- कुंडलिनी शक्तीची हालचाल सुरू झाली असता, जिव्हा जर एका विशिष्ठ ठिकाणी ठेवली तर प्राणवायू , सुखाने वर ब्रह्मरंध्राकडे जातो व तो आणिमादिसिद्धी देऊन राजयोगाचीही भूमिका देतो (२४)

जिव्हां मूलशिरां छित्वा रोममात्रं प्रघर्षयेत् ।
पथ्यासैंधवचूर्णैर्गां प्राग्वत्सप्तदिनैर्मुहु: ।। २५।।
षण्मासादिति जिव्हाध: शिराबंधो विनश्यति ।
मुद्रा स्यात्खेचरी त्र्यध्वे योजितावाङ्मुखीकला ।। २७।।

अर्थ :- जिभेच्या खाली असणारी शीर, एक केसभर छेदाची आणि हिरडा व सैंधव यांचे चूर्ण तेथे चोळावे. याप्रमाणे सात दिवसांनी पुन: पूर्वीप्रमाणे छेदन वगैरे करावे. असे सहा महिनेपर्यंत केले असता, जिभेच्या खाली असणाऱ्या शिरेचे बंधन नष्ट होते. नंतर तीन नाड्यांच्या मार्गात पडजिभेच्यावर असणाऱ्या छिद्रामध्ये, वर अग्र करून ती जीभ घातली असता, खेचरी मुद्रा सिद्ध होते. (२५ - २६)

विवरण :- वरील श्लोकामध्ये खेचरी मुद्रेचे महत्त्व प्रतिपादन केले आहे. खेचरीचे लक्षण हठयोगप्रदीपिकाकार असे करतात.

'कपालकुहरे जिव्हा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।।' (३।३२)

पडजिभेपासून वर मस्तकापर्यंत असणाऱ्या छिद्रामध्ये जीभ घालून, दृष्टी भ्रुमध्यावर ठेवून बसणे म्हणजे खेचरी मुद्रा होय. टीकाकारांचे स्पष्टीकरण असेच आहे -

'कपालकुहरे जिव्हाप्रवेशपूर्वकं भ्रुवोरंतर्दर्शनं खेचरीतिलक्षणं सिद्धम् ।'

याकरिता जीभ बरीच लांब करावी लागते. तो अभ्यास २५ व २६ या श्लोकांमध्ये सुचविला आहे. जीभ किती लांब झाली पाहिजे व त्याकरिता कोणते उपाय रोज केले पाहिजेत ते हठयोगप्रदीपिकाकारांनी पुढील श्लोकात सांगितले आहे -

'छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद् भ्रुमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ।।' (३।३३)

जीभ तोंडाबाहेर काढली असता ती वर भुवयांच्या मध्यापर्यंत जाऊन पोचली पाहिजे इतकी लांबी जिभेची झाली पाहिजे. त्याकरिता छेदन, चालन व दोहन असा तीन प्रकारचा अभ्यास सहा महिनेपर्यंत करण्यास सांगितले आहे. जिभेच्या खाली जी शीर आहे ती तोडली असता हळूहळू जिभेची वाढ करता येते. त्याकरिता छेदन हा पहिला उपाय. तो सुद्धा एकदम न करता पहिले दिवशी, निवडुंगाच्या पानाप्रमाणे अत्यंत तीक्ष्ण सूक्ष्म शस्त्राने केसभरच ती शीर कापून हिरडा व सैंधव यांच्या वस्त्रगाळ केलेल्या चूर्णाने त्या कापलेल्या जागी चोळावे. याप्रमाणे सात दिवस करावे. नंतर आठवे दिवशी आणखी केसभर ती शीर जिभेच्या खालची कापावी व हिरडा-सैंधव यांच्या चूर्णाने ती जागा चोळावी. याप्रमाणे छेदन व घर्षण हा अभ्यास चालू असतानाच, चालन व दोहन हेही उपाय चालू ठेवावेत. चालन म्हणजे -- दोन्ही हातांचे अंगठे व तर्जनीत जीभ धरून, ती बाहेर उजव्या व डाव्या बाजूने हळूहळू खेचणे. तसेच दोहन म्हणजे - दोनी हातांच्या आंगठ्यात व तर्जनीत जीभ धरून ती धार काढतात त्याप्रमाणे सारखी तोंडाबाहेर खाली खाली ओढणे. याप्रमाणे, छेदन, चालन, दोहन हा अभ्यास रोज चालू केला असता जिभेच्या खाली असणाऱ्या शिरेचा बंध तुटून जीभ लांब होते. नंतर ती तोंडाच्या आतच पाठीमागे वळवून पडजीभेच्यावर असणाऱ्या छिद्रातून ती लांब झालेली जीभ, आतून भुवईपर्यंत घालून बसणे म्हणजे खेचरी

मुद्रा होते. इडा, पिंगला व सुषुम्णा या तीन नाड्या पडजीभेच्या वरच्या छिद्रातून वर जातात. त्या मार्गाने जीभेचे अग्र मस्तकापर्यंत नेऊन बसणे. याबद्दलचे हठयोगप्रदीपिकाकारांचे श्लोक असे आहेत.

'स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।३४।।

ततःसैंधव-पथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।३५।।

एवं क्रमेण षण्मासं नित्ययुक्तं समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलशिराबंधः प्रणश्यति ।।३६।।

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ।।३७।।

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ।।३८।। (तृतीयोपदेश)

हा सर्व विषय श्रीमहाराजांनी २४ ते २६ या तीन श्लोकातून व त्यांच्या टीकेतून चर्चिलेला आहे. छेदन, चालन व दोहन याबद्दल टीकाकार ब्रह्मानंदाचे स्पष्टीकरण असे आहे -

'एवं क्रमेण पूर्वं रोममात्र छेदनं, सप्तदिनपर्यंतं तावदेव सायंप्रातश्छेदनं घर्षणं च। अष्टमे दिनेऽधिकं छेदनमित्युक्तक्रमेण षण्मासं षण्मासपर्यन्तं युक्तः सन् समाचरेत्'।

'चालनं, हस्तयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां रसनां गृहीत्वा सव्यापसव्यतः परिवर्तनं। दोहः करयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां गोदोहनवत्तद्दोहनं। तैः कलां जिव्हां तावद्वर्धयेद्दीर्घां कुर्यात् तावत्। कियत्, यावत्सा कला भ्रूमध्यं बहिर्भ्रुवोर्मध्यं स्पृशति यदा तदा खेचर्याः सिद्धिः।' (२४ - २५ - २६)

सहज्जिव्हा चरत्यस्य खे कदापि स्पृशन्ति नो।
विषार्तिरुग्जराक्षुत्तृण्निद्रातंद्रामृतिक्रियाः।। २७।।

स्त्र्याश्लेषितस्यापि बिंदुर्न क्षरत्यूर्ध्वमेति सः।
चलितश्चेद्योनिमुद्राबद्धो मुक्तः स भोग्यपि।। २८।।

अर्थ :- याची जिव्हा मनासह आतील आकाशात संचार करते. याला विषाची बाधा, रोग, म्हातारपण, भूक, तहान, झोप, ग्लानी, मृत्यू इत्यादिकांचा केव्हाही स्पर्श होत नाही. (२७)

स्त्रीने आलिंगन दिले असताही याचे वीर्य चलित होत नाही. ते वरच जाते. कदाचित् चलित झाल्यास वज्रोली मुद्रेने प्रतिबद्ध होऊन वर जाते. खाली येत नाही. असा हा भोगी असूनही मुक्त आहे. (२८)

विवरण :- वरीलप्रमाणे सहा महिनेपर्यंत व्यवस्थित अभ्यास होऊन खेचरी मुद्रा सिद्ध झाली असता तिचे फल या दोन श्लोकांत दाखविले आहे. या मुद्रेला खेचरी असे नाव का दिले याचे उत्तर, सहज्जिव्हा चरत्यस्य खे' या वाक्याने श्रीमहाराजांनी दिले आहे. अन्तर्मुख झालेले मन व जिव्हा ही दोनीही भ्रूमध्यातील आकाशात, आज्ञाचक्रात स्थिर होऊन राहातात. त्यामुळे या पुरुषाला कोणत्याही विषाची बाधा होत नाही. भूक, तहान, झोप व मृत्यू यांचाही संबंध सुटतो. इतकेच नव्हे तर, हा खेचरी सिद्ध झालेला पुरुष ऊर्ध्वरेता होतो. याचे वीर्यस्खलन कधीही होत नाही. वीर्य सतत ऊर्ध्वगामी बनते. हाच विषय हठयोगप्रदीपिकेत पुढील श्लोकातून वर्णिलेला आहे -

'चित्तं चरति खे यस्माज्जिव्हा चरति खे गता।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता।। ४१।।

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याश्लेषितस्य च।। ४२।।

चलितोऽपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम्।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया।। ४३।।

(हठयोगप्रदीपिका तृतीयोपदेश)

प्रपंचात व परमार्थात विशेष उन्नती होण्याकरिता ब्रह्मचर्याची आवश्यकता आहे याबद्दल विचारी पुरुषांचे दुमत नाही. वीर्याचे रक्षण करणे म्हणजेच ब्रह्मचर्य होय. पण वीर्याचे रक्षण कोणत्या प्रकाराने होते याचे ज्ञान फारच थोड्या लोकांना आहे. बहुतेक डॉक्टर लोक असे सांगतात की, वीर्यरक्षण करण्याकरिता कामाचा वेग रोखला गेला तर नाना प्रकारचे रोग होणेचा संभव आहे. या त्यांच्या सांगण्याचा अर्थ असा आहे की, वीर्य तयार झाल्यानंतर त्याची बाहेर पडण्याची प्रवृत्ति असते. तो वेग रोख णे हानिकारक आहे. पण अत्यंत विषयासक्तीमुळे अस्वाभाविक रीतीने अनावश्यक परिमाणात वीर्य बनवून ते नष्ट करण्याने तर फारच मोठी हानी आहे. अशा मनुष्याला क्षयासारखे भयंकर रोग उद्‌भवतात. ही गोष्ट निश्चित आहे की अत्यंत विषयासक्तीत सापडल्याने अस्वाभाविक रीतीने वीर्य बनून ते नष्ट होऊ लागले तर शरीर धारण करणाऱ्या धातूवरच तो कुऱ्हाडीचा आघात होत आहे. पण स्वाभाविक रीतीने वीर्य बनून जर त्याचे रक्षण होऊ शकेल तर ब्रह्मचर्य पालनाचा पूर्ण लाभ होऊ शकतो. डॉक्टरांच्या मतानुसार वीर्याची उत्पत्ती अशी होते - पुरुषाला जेव्हा कामाचा वेग उत्पन्न होतो तेव्हा त्याचे रक्त वेगाने अंडकोशातील ग्रंथीकडे येऊ लागते. त्या ग्रंथीतून निघणाऱ्या एका विशिष्ट रसाचे संमिश्रण त्या रक्तात झाले असता रक्ताचे, लाल रंगाचे कीटाणू वीर्याच्या श्वेत कीटाणू रूपाने परिणाम पावतात. या कीटाणूंमध्ये जननशक्ती असते. हे जर बाहेर टाकले तर काही हानी नाही. त्यांचे कार्य, बाहेर पडून स्त्रीच्या गर्भाशयात गर्भस्थिति करणे हेच आहे. हे जर रोखले जातील तर स्वप्नदोष व प्रमेहादी रोग होण्याचा संभव आहे. अशी स्थिति असल्यामुळे ब्रह्मचर्यपालनाचे काय तात्पर्य आहे, ही गोष्ट विचारणीय ठरेल असे डॉक्टर लोकांचे मत आहे.

आमच्या महर्षींचे सांगणे असे आहे की, वीर्य म्हणजे प्राणशक्तीच असल्याने ते नष्ट होण्याने प्राणशक्तीचाच ऱ्हास होणारा आहे. अपानशक्तीचे उत्थान झाल्यानंतर उदानरूपी अग्नीच्या संयोगाने वीर्याची प्राणशक्ती उर्ध्वगामिनी होते. अशा योगी पुरूषाचे वीर्य स्खलित होत नाही आणि मैथुनसमयी स्खलित झाले तरी त्याचे ब्रह्मचर्य व्रत नष्ट होत नाही. वज्रोलिमुद्रा म्हणून योग शास्त्रामध्ये एक मुद्रा आहे. या मुद्रेची सिद्धी अभ्यासाने, त्या योग्याने मिळविली असल्याने, स्वप्नदोषामुळे इंद्रियात उतरलेले किंवा मैथुनसमयी बाहेर पडलेलेही वीर्य तो योगी पुन: वर खेचू शकतो. ते वीर्य पुन: वर चढू लागते. पण ते वीर्याशयात किंवा मूत्राशयात पुन: प्रवेश करीत नाही, तर उदानशक्तीच्या उष्णतेने योनिस्थानातील रुधिरात मिळून जाते. आणि त्यामुळे प्राण, वेगाने सुषुम्ना नाडीतून ऊर्ध्वगामी होत राहतो. योगी लोक, या प्रक्रियेला रजवीर्याचा योग मानतात. याबद्दल प्रमाण असे -

'योनिस्थाने महाक्षेत्रे जपाबन्धूकसन्निभम् ।
रजो वसति जंतूनां देवीतत्त्वं समाहितम् ।।
रजसो रेतसो योगाद्राजयोग इति स्मृत: ।'

(योगशिखोपनिषत्)

याचा अर्थ :- प्रत्येक जीवाच्या शरीरात योनिस्थानरूप महाक्षेत्रामध्ये, जास्वंदीच्या फुलासारख्या रंगाचे रज असते. याला देवीतत्व म्हणतात. त्या रजाचा व वीर्याचा संयोग झाला असता राजयोगाची प्राप्ती होते. गुद व उपस्थ या दोघांच्यामध्ये, शिवणीच्यावर त्रिकोणाकृति असे एक मृदू स्थान आहे, यालाच योनिस्थान म्हणतात. त्याठिकाणी वीर्य चढले असता उष्णता उत्पन्न होते. जी वीर्य आणि रज यांचा योग करणाऱ्या रासायनिक क्रियेची सूचक होते. याबद्दल आणखीही प्रमाण असे -

'गलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डले ।
ज्वलितोऽपि यथा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम् ।।
व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ।
स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा।।
पाण्डुरं शुक्रमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ।
विद्रुमद्रुमसंकाशं योनिस्थाने स्थितं रजः ।।
शशिस्थाने वसेद्बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम्।।'
(योगचूडामणि उपनिषत्, ध्यानबिन्दु उपनिषत्)

याचा अर्थ :- गलित झालेले वीर्य जेव्हा योनिस्थानामध्ये नेले जाते तेव्हा ते अग्निमध्ये पडून दग्ध होऊ लागले असता, ते वज्रोलीमुद्रेच्या अभ्यासाने वर खेचून घेतले जाते. त्या बिंदूमध्ये दोन प्रकार आहेत. एक श्वेत दुसरा रक्त. श्वेत बिंदूला वीर्य म्हणतात, लाल बिंदूला रज म्हणतात. पोवळयासारखा रंग असलेले रज योनिस्थानात राहाते. वीर्य वीर्याशयरूपी चंद्रस्थानात वीर्य राहाते. या दोघांचे ऐक्य होणे फार दुर्लभ आहे. असे ऊर्ध्वरेते योगी पुरूष गृहस्थातही असू शकतात. वसिष्ठ, याज्ञवल्क्य, व्यास इत्यादि उदाहरणे प्रसिद्ध आहेत. याप्रमाणे खेचरी व वज्रोली दोनही मुद्रांचे महत्व श्रीमहाराजांनी या श्लोकातून सुचविले आहे. कुंडलिनी जागृत झाल्यावाचून मात्र या दोनही मुद्रांची सिद्धी होऊ शकत नाही. (२७-२८)

विपरीतकरणी

सुधान्तःस्रवतीन्दोस्तां ग्रसत्यर्कस्ततो जरा।
अधःशीर्षोर्ध्वपत्तिष्ठेद्बह्वाहारः शनैः शनैः।। २९।।

याममात्रं ततः सिद्धिर्व्यस्तेयं करणीष्टदा।
वलीपलितवेपघ्नी मृत्युहर्त्री सुधाप्रदा।। ३०।।

अर्थ :- टाळूपासून आत अमृतस्राव होत असतो ते अमृत जठराग्नीमध्ये पडून भस्म होते. त्यामुळे म्हातारपण येते. म्हणून खाली मस्तक आणि वर पाय करून रहावे. हळूहळू एक प्रहरपर्यंत अशा स्थितीत राहता आले म्हणजे सिद्धी प्राप्त होते. यामुळे आहार हळूहळू अधिक वाढतो. या स्थितीला विपरीत - करणी असे म्हणतात. अंगावर सुरकुत्या पडणे, अकाली केस पांढरे होणे, शरीर कापणे इत्यादि दोष दूर करणारी, अमृत देणारी मृत्यूला दूर सारणारी अशी ही विपरीतकरणी आहे. (२९-३०)

विवरण :- दहा मुद्रांपैकी विपरीतकरणी नावाची मुद्रा व तिचे फल या दोन श्लोकांमध्ये श्रीमहाराजांनी सांगितले आहे - माणसाला म्हातारपण का येते याबद्दल योगशास्त्रकारांचे असे म्हणणे आहे की - टाळूच्या मूल भागात असणाऱ्या चंद्रापासून अमृतस्राव होत असतो. अमृत खाली पडते, ते नाभीस्थानात असणारा अग्निस्वरूप सूर्य तो भक्षण करतो. त्यामुळे शरीराला म्हातारपण येते. हा विषय पुढील श्लोकात आलेला आहे -

'यत्किंचिद् ग्रसते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिण: ।
तत्सर्वं ग्रसते सुर्यस्तेन पिंडो जरायुत:॥' (ह.यो.प्र.३। ७७)

याबद्दल टीकाकारांनी गोरक्षनाथांचेही प्रमाण दिले आहे.

'नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मक: ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूलेच चन्द्रमा:॥
वर्षत्यधोमुखश्चद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रवि: ।
करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते ॥'

हे अमृत खाली पडू नये याकरिता खेचरीमुद्रा सांगितली, तशीच ही विपरीतकरणी मुद्राही सांगितली आहे. ते अमृत खाली पडू नये याकरिता पाय वर व मस्तकाचा भाग खाली करून राहाणे ही विपरीतकरणी येथे श्रीमहाराजांनी सांगितली आहे. म्हणजे नाभिपासून पायापर्यंतचा भाग वर गेल्यामुळे तो सूर्य वर

झाला व अमृतस्रावी चंद्र खाली आला. त्यामुळे आता ते अमृत सूर्यरूपी अग्नीत न पडता तसेच शरीरात राहू शकते. याचा अभ्यास कसा करावा हे पुढील श्लोकातून दाखविले आहे -

'ऊर्ध्वनाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरध:शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ।। ७९।।

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्य: साधकस्य च ।। ८०।।

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अध:शिरश्चोर्ध्वपाद: क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ।। ८१।।

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ।। ८२।।

(ह. यो. प्र. ३)

अभ्यासाचा प्रकार टीकाकारांनी पुढीलप्रमाणे स्पष्ट दाखविला आहे - 'कराभ्यां कटिप्रदेशमवलंब्यबाहुमूलादारभ्य कूर्मरपर्यन्ताभ्यां बाहुभ्यां, स्कंधाभ्यां, गलपृष्ठभागशिर: पृष्ठभागाभ्यांच भूमिमवष्टभ्याध:शिरो भवेत्। ऊर्ध्वमुपर्यन्तरिक्षे पादौ यस्य स ऊर्ध्वपाद: प्रथमदिने आरंभदिने क्षणं क्षणमात्रं स्यात् । दिने दिने प्रतिदिनं क्षणात्किंचिदधिकं द्विक्षणं त्रिक्षणं एकदिन वृद्धया अभ्यसेत्।'

प्रथम उताणे पडून दोनी हातांनी कंबर धरून तो कंबरेपासून खालचा पायापर्यंत असलेला भाग वर उचलावा. याप्रमाणे संपूर्ण शरीर हळूहळू हाताच्या कोपरांनी, नंतर खांद्यांनी धरून कंठाचा व मस्तकाचा मागील भाग भूमीवर टेकून बाकी सर्व शरीर वर करून पहिल्या दिवशी एक क्षणभरच रहावे. असा अभ्यास दुसरे दिवशी, तिसरे दिवशी क्षणाक्षणांनी वाढवावा. याप्रमाणे एक प्रहर अशा स्थितीत राहाता आले म्हणजे विपरीतकरणी सिद्ध झाली. जरा व मृत्यूला जिंकणारी

श्रीस्वामीमहाराजप्रणीत कुंडलिनीयोग

'मन्त्रो लयो हठो राजयोगोऽन्तर्भूमिका: क्रमात् ।
एक एव चतुर्धायं महायोगोऽभिधीयते ।।'

(योगशिखोपनिषत्)

मंत्रयोग, लययोग, हठयोग व राजयोग असे चार योगाचे प्रकार वरील श्लोकात दाखविले आहेत. गुरूपदिष्ट मंत्राचा जप, सच्छास्त्राचा अभ्यास, मंत्रदेवतेचे चिंतन हा सर्व मंत्रयोग होय. याचे फल समाधिसिद्धी हे आहे. चित्त लीन, वृत्तिशून्य होणे याला लययोग म्हणतात. षट्चक्रांच्या वेधाने प्राण स्थिर झाला असता लययोग सिद्ध होतो. गुद, उपस्थ, नाभी, हृदय, कंठ व भ्रूमध्य या सहा स्थानात क्रमाने आधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध व आज्ञा या नावांची सहा चक्रे आहेत. काही ठिकाणी आठ चक्रे तर काही ठिकाणी नऊ चक्रेही दाखविली आहेत. ती अशी -

'अष्टचक्रा नवद्वारा देवानां पूर्ययोध्या ।
तस्यां हिरण्मय: कोश: स्वर्गो ज्योतिषावृत: ।।
तस्मिन् हिरण्मये कोशे त्रय अरे त्रिप्रतिष्ठते।।
तस्मिन् यद् यक्षमात्मन्वत् तद्वै ब्रह्मविदोविदु: ।।'

(अथर्ववेद कां. १० सूक्त २ मंत्र ३१-३२)

अर्थ :- आठ चक्रे आणि नऊ द्वारे असलेली ही (तनु) देवतांची अयोध्यापुरी आहे. या पुरीमध्ये जो सुवर्णमय कोश ज्योतीने आवृत आहे तोच स्वर्ग आहे. त्या सुवर्णमय कोशात, जो तीन अरांनी तीन प्रकारांनी प्रतिष्ठित आहे, आत्मरूपी यक्ष राहात आहे, त्याला ब्रह्मवेत्ते लोक जाणतात. या मंत्रात आठ चक्रांचा उल्लेख आहे. नऊ चक्रांचा उल्लेख असलेले प्रमाण असे -

'नवचक्रं षडाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपंचकम् ।
सम्यगेतन्न जानाति स योगी नामतो भवेत् ।।'

(शुक्लयजुर्वेदमण्डल ब्राह्मणोपनिषत् ४)

अर्थ :- नऊ चक्रे, सहा आधार, तीन लक्ष्य व पाच आकाश यांचे चांगल्या प्रकारे ज्ञान ज्याला नाही तो नुसता नावाचा योगी आहे. ऋग्वेदातील सौभाग्यलक्ष्मी उपनिषदामध्येही नऊ चक्रांचे सविस्तर वर्णन आहे. सहा प्रसिद्ध चक्रांची नांवे व स्थाने वर दिलेली आहेतच. याशिवाय कंठस्थ विशुद्ध-चक्राच्यावर तालुचक्र सहावे; भ्रूचक्र, ज्याला ज्ञाननेत्र म्हणतात ते सातवे; आज्ञाचक्र आठवे व त्याच्यावर मूर्धास्थानात आकाशचक्र नववे सांगितले आहे. सहस्रारच आकाशचक्र आहे. याला चक्रांत घेतले नाही तर आठच चक्रे होतात. या चक्राचे स्थान सुषुम्ना नाडीच्या आत आहे. सुषुम्ना नाडीचे वर्णन पुढीलप्रमाणे केले आहे -

'गुदस्य पृष्ठभागेऽस्मिन् वीणादण्डः सदेहभृत् ।
दीर्घास्थि देहपर्यंतं ब्रह्मनाडीति कथ्यते।।'

(योगशिखोपनिषत्)

गुदाच्या पाठीमागच्या भागात एक वीणादंड देहाला धारण करणारा आहे. तो मोठ्या हाडाचा बनविलेला असून वरपर्यंत गेला आहे. त्याच्यामध्ये ब्रह्मनाडी म्हणजे सुषुम्ना आहे. त्या सुषुम्नेतून प्राण वर चढू लागला असता तो आज्ञाचक्रात येऊन पोचला म्हणजे चित्तलयरूप लययोग सिद्ध होतो. मनाचे संकल्प विकल्प शांत होऊन पूर्ण एकाग्रता होणे हे लययोगाचे प्रयोजन आहे.

आज्ञाचक्राच्या वर ब्रह्मारंध्रातील सहस्रारामध्ये प्राण जाऊन स्थिर झाला असता राजयोगाची प्राप्ती होते. यामुळे निर्बीज समाधी, प्राणलय, चित्तलय, द्रष्टा जीव, वृत्तिरूप टाकून आपल्या मूलस्वरूपाने परब्रह्मरूपाने राहाणे इत्यादी फले प्राप्त होतात.

मंत्रयोग, लययोग व राजयोग या तीन योगप्रकारांचे संक्षिप्त वर्णन वरीलप्रमाणे दिले आहे. योगाचा चौथा प्रकार हठयोग हा आहे. याचेच प्राधान्याने वर्णन योगरहस्यामध्ये श्रीमहाराजांनी केले आहे. आरंभी नवव्या श्लोकात, 'हठयोगं समभ्यसेत्' असा तेथे उपक्रम करून पुढील निरूपण केले आहे. त्या श्लोकाच्या टीकेत हठयोग शब्दाचा अर्थ पुढीलप्रमाणे दिला आहे -

'हकार उच्यते सूर्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते।
इति तयो: प्राणापानयो योगो हठयोग: ॥'

प्राण व आपान यांचे ऐक्य म्हणजे हठयोग. हे ऐक्य दोन प्रकारांनी करता येते. प्राणाचे अपानाशी मेलन किंवा अपानाचे प्राणाशी मेलन या दोन प्रकारांनी प्राण व अपान यांचे ऐक्य म्हणजे हठयोग सिद्ध होतो. हेच भगवद्गीतेत चौथ्या अध्यायात,

'अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे'

या वाक्याने सांगितले आहे. अपान शक्तीचे स्थान गुद व उपस्थ आहे. म्हणजे आधारचक्राच्या समीप अपान वायु असून त्याची अधोगती आहे. प्राणवायू हृदयाच्या वरच्या भागात काम करीत आहे. त्यापैकी, ' अपाने जुह्वति प्राणं' हा प्रकार म्हणजे अपानाशी प्राणाचा योग करणे. याची पद्धत अशी -

अपान शक्तीत प्राणाची आहुती देण्याकरिता प्राणाला खाली आणले पाहिजे. प्रथम हळू हळू पूरकाने प्राणवायू फुप्फुसात खेचून घ्यावा. नंतर कंठाचा संकोच करून - जालंधरबंध करून त्या वायूला जोराने खाली दाबावे लागते. या अभ्यासाने प्राणशक्ती वरच्या भागातील सर्व नाड्यांतून खेचली जाऊन खाली उतरू लागते आणि हळूहळू कंदाच्या जवळ मूलाधार चक्रात येते. त्याच्या अगोदरच साधकाने सिद्धासन किंवा गुदाचे संकोचन करून मूलबंध यांच्या द्वाराने खाली जाणाऱ्या अपानशक्तीला रोखून धरलेले असते. त्या अपानाशी वरून येणाऱ्या प्राणाचे ऐक्य होते, याप्रमाणे प्राण व अपान दोनी एक होऊन सुषुम्नेच्या

द्वारातून आत प्रवेश करतात. ते द्वार मूलाधार व स्वाधिष्ठान यांच्या मध्ये असणाऱ्या कुंडलिनीच्या स्थानावरच आहे. याप्रमाणे प्राण व अपान दोनी एक होऊन सुषुम्नेत प्रविष्ट झाले असता, घटावस्था म्हणून योगाची दुसरी अवस्था सिद्ध होते आणि तो पुरुष थोड्या प्रयत्नाने किंवा केवळ संकल्पानेही प्राणाचा प्रवाह शरीरातील कोणत्याही भागात सहज नेऊ शकतो. प्राणापानाच्या ऐक्याची दुसरी पद्धती अशी आहे -

आत घेतलेला वायू रेचकद्वारा हळूहळू बाहेर सोडून, मूलबंध, तसेच पोट पाठीकडे आत खूप ताणावयाचे म्हणजे उड्डियानबंध करून खालच्या अपानाला वरच्या भागात खेचून घेतले असता वर अपान व प्राण यांचे ऐक्य होते, यालाच भगवद्गीतेमध्ये प्राणात अपानाची आहुती देतात असे म्हटले आहे. याप्रमाणे प्राणापानांचे ऐक्य, करून त्यांचा सुषुम्नेमध्ये प्रवेश झाला म्हणजे प्राणायामाची सिद्धी झाली असे समजावे. प्राणायामाची होणारी सिद्धी, नाडीशुद्धी, प्राणलय व चित्तलय या प्रकारची योगरहस्यामध्ये तेराव्या श्लोकात श्रीमहाराजांनी दाखविली आहे. दुसऱ्या पद्धतीप्रमाणेच प्राणापानांचे ऐक्य, हठयोगप्रदीपिकाकारांनी दाखविले आहे, ते श्लोक असे -

‘अधोगतिमपानं व ऊर्ध्वगं कुरुते बलात्।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः।। ६२।।

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम्।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः।। ६४।।[१]

[१] *स्वाभाविक खाली जाणारा अपान (गुदाच्या) आकुंचनाने बळाने वर चढवण्याला योगी मूलबंध म्हणतात. प्राण आणि अपान तसेच नाद आणि बिंदू यांचे मूलबधाने ऐक्य केल्याने योग उत्तम प्रकारे सिद्ध होतो यांत संशय नाही.*

या श्लोकाचा भाव टीकाकार वर्णन करतात -

'अयं भाव:। मूलबंधे कृतेऽपान: प्राणेन सहैकीभूय सुषुम्नायां प्रविशति। ततो नादाभिव्यक्तिर्भवति। ततो नादेन सह प्राणापानौ हृदयोपरिगत्वा नादस्य बिंदुना सहैक्यमाधाय मूर्ध्निगच्छत:। ततो योगसिद्धि:।' [१](तृतीयोपदेश)

अपान उर्ध्वगती होऊन पुढे काय काय कार्य होते ते पुढील श्लोकातून दाखविले आहे -

'अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वन्हिमंडलम् ।
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ।। ६६।।

ततो यातो वन्ह्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ।। ६७।।

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।
दंडाहता भुजंगीव नि:श्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ।। ६८।।
बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत्।'[२]

(तृतीयोपदेश)

---

[१]*याचा भावार्थ. मूलबंध केल्याने प्राण अपानासह मिळून सुषुम्णेत प्रवेश करतो. तेव्हां नादाची अभिव्यक्ति होते. नंतर नादासह प्राण आणि अपान हृदयाच्या वर जाऊन बिंदूशी एकरूप होऊन टाळूकडे जातात. मग योग सिद्ध होतो.*

[२]*अपान वर चढू लागला की तो अग्निमडलांत जातो तेव्हां त्या वायूच्या आघाताने अग्नीची मोठी ज्वाळा निर्माण होते. त्या अग्नि आणि अपानवायूंमध्ये उष्ण असा प्राणवायू शिरतो. त्यायोगें देहस्थित अग्नीचा मोठा भडका होऊन त्या प्रदीप्त अग्नीने झोंपलेली कुंडलिनी संतप्त होऊन काठीने मारलेल्या नागिणीसारखी फूत्कार करीत (वेटोळीं सोडून) सरळ होते आणि बिळांत शिरावे तशी ब्रह्मनाडीत (सुषुम्णेत) प्रवेश करते. त्यासाठी योग्यांनी नित्य मूलबंधाचा अभ्यास करावा.*

मूलबंधाच्या अभ्यासाने अपान ऊर्ध्वगती होऊन वन्हिमंडलापर्यंत येतो. हे वन्हिमंडल त्रिकोणाकृति नाभीच्या खाली आहे. याबद्दल याज्ञवल्क्यांचे विवरण असे आहे -

'देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजांबूनदप्रभं ।
त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदां ।।
मंडलं तु पतंगानां सत्यमेतद् ब्रवीमते ।
तन्मध्ये तु शिखातन्वी सदा तिष्ठति पावके।। '

अपानवायू खालून वर येऊ लागला असता, त्याच्या आघाताने नाभी खालच्या त्रिकोणाकृती मंडलात असणारी जठराग्नीची सूक्ष्म ज्वाला वाढू लागते. नंतर तो वायू व वन्ही वर तापलेल्या प्राणात जाऊन मिसळतात. त्यामुळे खालून अपानाच्या आघाताने पेटलेला जठराग्नी वरून प्राणाच्या आघाताने अत्यंत प्रदीप्त होतो. त्यामुळे अत्यंत संतप्त झालेली निद्रिस्त कुंडलिनीशक्ती चांगली जागी होते व आपली साडेतीन वेटोळी सोडून सरळ होते आणि सुषुम्ना नाडीमध्ये प्रवेश करते. याप्रमाणे कुंडलिनी शक्ति जागृत करण्याचे उपाय व ती जागृत झाली असता मिळणारी सिद्धी यांचे वर्णन वीस ते तेवीस श्लोकांपर्यंत श्रीमहाराजांनी केले आहे. आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध यांचा अभ्यास म्हणजे हठयोगाचा अभ्यास याने कुंडलिनी जागृत होते. या योगाप्रमाणेच दुसराही कुंडलिनीयोग शास्त्रसंमत असा आहे. त्याबद्दल थोडेसे दिग्दर्शन करून हा विषय पूर्ण करावयाचा आहे.

कुंण्डलिनी योग

विश्वातील चेतन, अचेतन सर्व विभागांमध्ये एक विलक्षण शक्ती अनुभवसिद्ध आहे. परस्परविरोधी पंचभूतांमध्ये दिसून येणारा समन्वय, त्या शक्तीच्या नियमनामुळेच आहे असे मान्य करावे लागते. नाही तर परस्परांच्या धर्मसांकर्याने जगाचा नाश झाला असता. ही शक्ति परब्रह्माची किंवा परमात्म्याची

आहे असे, 'देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढां' इत्यादि वाक्यांवरून सिद्ध होते. याबद्दल पंचदशीकार सांगतात -

'शक्तिरस्त्यैश्वरी काचित्सर्ववस्तुनियामिका।
आनन्दमयमारभ्य गूढा सर्वेषुवस्तुषु।। ३८।।

वस्तुधर्मा नियम्येरञ्शक्त्या नैव यदा तदा।
अन्योन्यधर्मसांकर्याद्विप्लवेत जगत्खलु।। ३९।।

(पंचदशी ३)

याच ईश्वरशक्तीची अभिव्यक्ती, त्या त्या उपाधीमुळे कमीजास्ती प्रमाणात असलेली दिसते. मनुष्यामध्ये बाल, तरुण, निरोगी, रोगी इत्यादी अवस्थामध्ये शक्ती कमी-जास्ती असलेली दिसून येते याला कारण, असंग, निर्विकार आत्मस्वरूप मानता येत नाही. तर शरीर, इंद्रिय, मन, बुद्धी इत्यादी उपाधीमुळेच हा शक्तिभेद मान्य करावा लागतो. ही शक्ती शक्तिमानाहून भिन्नही ठरविता येत नाही. पंचमहाभूतांच्या आधाराने व्यक्त होणाऱ्या या शक्तीला जड शक्ती किंवा भौतिक शक्ती असे म्हटले जाते आणि शरीर, इंद्रिय, मन, बुद्धि इत्यादीकांच्या आश्रयाने अभिव्यक्त होणारी हीच शक्ती चेतन शक्ती समजली जाते. मनुष्यामध्ये असणाऱ्या या आध्यात्मिक शक्तीलाच कुंडलिनी म्हणतात. कुंडलिनीचा आकार सर्पासारखा मानलेला आहे ब्रह्मांडधारी शेषही सर्परूपच आहे. तात्पर्य समष्टी किंवा व्यष्टिरूप पिंडब्रह्मांड धारण करणारी ही शक्ती एकच आहे.

'सर्वाणि ह वा इमानि भूतानि प्राणमेवाभिसंविशन्ति प्राणमभ्युज्जिहते'(१)

(छांदोग्य १। ११। ५)

'प्राणबन्धनं हि सोम्य मनः।(छांदोग्य ६। ८। २)(२)

---

(१) *हे सर्वच जीवमात्र प्राणानेच (जीवनांत) प्रवेश करतात आणि प्राणानेच (जीवन) सोडतात.*

(२) *मन हे प्राणानेच बद्ध आहे.*

स एष प्राण एव प्रज्ञात्मानन्दोऽजरोऽमृत:

(कौषीतकी उपनिषत् ३। ८)[१]

इत्यादी वाक्यांमध्ये वर्णिलेला प्राण म्हणजे हीच शक्ती आहे. उपनिषदांमध्ये प्राणोपासनेचे महत्त्व दाखविले आहे. हा प्राण म्हणजे प्राणवायूपेक्षा भिन्न ईश्वररूप आहे.

'हिरण्यगर्भ: सूत्रात्मा प्राण इत्यभिधीयते'

या वाक्यात वर्णिलेला हिरण्यगर्भ किंवा प्राण, केवल वायूरूप नसून सर्वही सूक्ष्म शरीरांचा नियामक परमात्माच आहे.

'अत एव प्राण:' (ब्रह्मसूत्र १।१।२३) या अधिकरणामध्ये प्राण म्हणजे ब्रह्म असा निर्णय सूत्रभाष्यामध्ये केला आहे. याबद्दल शास्त्रामध्ये पुढीलप्रमाणे वर्णन आले आहे.

'ज्ञेया शक्तिरियं विष्णोर्निर्भया स्वर्णभास्वरा ।
सत्त्वं रजस्तमश्चेति गुणत्रयप्रसूतिका ।।

महाकुण्डलिनी प्रोक्ता परब्रह्मस्वरूपिणी ।
जीवशक्ति: कुण्डलाख्या प्राणाकाराथ तैजसी।।'

ही शक्ती सुवर्णाप्रमाणे भासणारी सत्व, रज व तम या तीन गुणांना व्यक्त करणारी विष्णूची-व्यापक परमात्म्याची निर्भय करणारी शक्ती आहे असे समजावे. या परब्रह्मरूपी शक्तीला महाकुंडलिनी असेही म्हणतात. हीच जीव शक्तीही असून कुंडलयुक्त तेजोमय प्राणाकारही आहे.

कुंडलिनी शक्तीला बुद्धिमान् मनुष्याने, तिच्या स्थानातून म्हणजे मूलाधारातून भ्रूमध्यापर्यंत संचलित केले पाहिजे. यालाच शक्तिचालन म्हणतात. याबद्दल प्रमाण असे-

[१] *तो हा प्राणच प्रज्ञात्मा, आनंद आणि अजरामर आहे.*

'कुण्डल्येव भवच्छक्तिस्तांतु संचालयेद्बुधः।
स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते।।'

सद्गुरूंच्या शक्तिपातदीक्षेने या शक्तीचे चालन होते. म्हणजे ती जागृत होते. गुरू हे आपल्या शिष्याचे ठिकाणी आध्यात्मिक शक्तीचा पात करून त्याचे परतत्वाशी ऐक्य घडवून आणतात. याबद्दल आगमग्रंथात पुढील उल्लेख आला आहे

'परिपक्कमला ये तानुत्सादनहेतु शक्तिपातेन।
योजयति परे तत्त्वे स दीक्षयाचार्य मूर्तिस्थः ।।'

शक्तिपाताचे प्रयोजन आणखी एके ठिकाणी असे दिले आहे -

तत्त्वज्ञानेन मायाया बाधो नान्येन कर्मणा।
ज्ञानं वेदान्तवाक्योत्थं ब्रह्मात्मैकत्वगोचरम्।।

तच्च देवप्रसादेन गुरोः साक्षान्निरीक्षणात्।
जायते शक्तिपातेन वाक्यादेवाधिकारिणाम् ।।'

मायेचा बाध तत्त्वज्ञानानेच होतो. अन्य कर्मादिकांनी होत नाही. वेदान्त महावाक्यापासून उत्पन्न होणारा जीव ब्रह्मैक्याचा अनुभव म्हणजे ज्ञान होय. ते ज्ञान, ईश्वरप्रसादाने सद्गुरूंची कृपादृष्टी पडली असता अधिकारी शिष्याला महावाक्यद्वारा शक्तिपाताने उत्पन्न होते.

शक्तिपात या शब्दामुळे उत्पन्न होणारे काही आक्षेप व त्यांचे समाधान शक्तिरहस्यामध्ये पुढीलप्रमाणे केले आहे-

'व्यापिनी परमा शक्तिः पतितेत्युच्यते कथम्।
उर्ध्वादधोगतिः पातो मूर्तस्यासर्वगस्य च ।।

सत्यं सा व्यापिनी नित्या सहजा शिववत्स्थिता ।
किन्त्वियं मलकर्मादिपाशबद्धेषु संवृता ।
पक्वदोषेषु सुव्यक्ता पतितेत्युपचर्यते॥'

अर्थ :- ही श्रेष्ठ शक्ती सर्वव्यापक अशी आहे. तर मग तिचा पात होतो असे कसे म्हणता येईल? सर्वव्यापक नसणारा मूर्त पदार्थ वरून खाली येणे, जसे वरून फेकलेला चेंडू खाली पडणे याला पात असे म्हणतात. हा सर्वव्यापक शक्तीचा कसा संभवतो? असा येथे आक्षेप घेतला असता, याचे समाधान असे की - तुमचा आक्षेप सत्य आहे. पण येथे शक्तिपात शब्दाचा अभिप्राय असा आहे - ही शक्ती परमात्म्याप्रमाणे सर्वव्यापक, स्वाभाविक, नित्य अशी आहे हे खरे, पण अनेक जन्मांच्या पाप-वासनारूप पाशांनी जखडलेल्या जीवांच्या ठिकाणी ही शक्ती आच्छादित झालेली असते. ज्यांचे मनोदोष परिपक्व झालेले असतील अशा अधिकारी पुरुषांच्या त्या दोषांचा समूल उच्छेद होऊन सद्‌गुरू कृपेने ती शक्ती त्या अधिकारी, पुरुषांचे ठिकाणी अभिव्यक्त होते. यालाच शक्तिपात अशी औपचारिक संज्ञा आहे. शिष्यामध्ये असणाऱ्या शक्तीला जागे करणे यालाच शक्तिपात असे म्हणतात. शक्तिजागृतीने प्राणवायू ऊर्ध्वगामी होतो. आणि चित्त व प्राण दोघांचाही पूर्ण लय होतो म्हणून या कुंडलिनी योगाला महायोग असे म्हणतात. म्हणजे हा योग पातंजलादियोगापेक्षा निराळा आहे असे नसून हाही त्यांच्याप्रमाणेच चित्तवृत्तिनिरोधरूपच आहे. पण हा गुरुकृपेने शीघ्र प्राप्त होतो. इतर मार्ग परिश्रमसाध्य आहेत इतकाच विशेष यामध्ये आहे. मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग या सर्व भूमिका क्रमाने या कुंडलिनी योगामध्ये अंतर्भूत होतात असा अभिप्राय आहे.

टीका—गोडियां ऊपर बैठाय प्राण रोके और जिव्हासे तालूके रस्ते को रोक कर प्राणायाम करे ॥ ६४ ॥

अपानेमुदरेनीत्वा कुंभकंशक्तिताचरेत् रेचयेच्च न्द्रनाड्यांतु पुनःसूर्येनपूरयेत् ॥

टीका—अपान वायु को गुदा से पेट में लेजावे फिर जितना होसके प्राणायाम करे फिर वामीनासा से वायु छोडे दक्षिणनासा से प्राण चढाए ॥ ६५ ॥

द्वादशेवंप्रकृत्वातु पश्चान्मुद्रांविसर्जयेत् मूलद्वार स्याऽधाकृत्वा पार्ष्णिवामपदस्यच ॥

टीका—बारह प्राणायाम कर मुद्रा त्यागे और बांयेपैर की एडी गुदा के नीचेरखे ॥ ६६ ॥

तस्योपरिचस्थित्वातु वामेदक्षपदंनयेत् जानूंधृ त्वातुजानूर्धे कुंभकंपूरयेन्मुखात् ॥

टीका—एडी के ऊपर बैठ के वामे को दहना पैर लेजावे फिर जानू पर जानू रख कर सुख से कुम्भक को करे ॥ ६७ ॥

चिबुकंतुगलेस्पृत्वा ह्यपानंचोर्धवाहयेत् स्वभक्तया कुम्भकंकृत्वा रेचकंरेचयेच्छनैः ॥

टीका—ठोडी गले से लगाय गुदा से अपानवायु को प्राण वायुसे मिलावे यथाशक्ति कुम्भक कर धीरेसे रेचक करे ॥ ६८ ॥

द्वादशयंप्रकृत्वातु बंधमुद्रांविसर्जयेत् ॥

टीका—यह बारह करके बन्ध मुद्रा को छोडे ॥

अथ वेधमुद्रा ॥ वामजंघोपरिदक्षं पादंदक्षोपरि यथा ॥ ॥

टीका—बाईजंघा के ऊपर दाहिना पैर और दाहिनी जंघा ऊपर ६९

वामपादंप्रकृत्वातु करौधृत्वाधरोपरि देहंतदोपरि स्थित्वा प्राणायामंप्रकलपयेत् ॥

टीका—बायां पैर रखे दोनोंहाथ पृथ्वी पर रखे देह का बोझा उनपररख प्राण चढाए ॥ ७० ॥

अथ खेचरी मुद्रा ॥ हरीतकींचमारीचीं सैंधवेनस मन्वितं चूर्णंकृत्वातु जिव्हाधा पक्षमेकंविनिक्षपेत् ॥

टीका हरीड मिरिच काले सैंधालवण बराबरले चूर्ण करे इस चूर्ण को जिव्हा के नीचेवाले तंदे ऊपर लगावे दिनपंदरह १५ ॥ ७१ ॥

जिव्हातंतुपुनःछित्वा चूर्णसूक्ष्मंविरणतत् स्थानं चसबलंकृत्वा धृत्वाजिव्हांकरेणच ॥

टीका—फिर जिव्हा के नीचेवाले तंदे को काट देवे फिर उसी चूर्ण को महीन कर कपडे से जखम पर लगाय कर जखम सुखावे फिर जिव्हा हाथ से पकडे ॥ ७२ ॥

वामदक्षिणमार्गेत्वा कर्षयित्वापुनःपुनः ऊर्ध्वंनीत्वा स्वरद्वारं रुध्वावायुंनिरोधयेत् ॥

फिर वामेदहिने जिव्हा को खेंच ऊपर वाले तालू के दरवाजे बन्द करे ॥ ७३ ॥

सिद्धासनेपिस्थित्वातु खेचरींतुप्रकल्पयेत् अलक्ष रघुनाथंच चिंतयित्वासुभक्तितः ॥

टीका—सिद्धासन पर बैठ रघुनाथजी का ध्यान कर खेचरी मुद्रा को करे ॥ ७४ ॥

अथ उडियाबन्धमुद्रा ॥ शोधनंस्वोदरस्यापि ह्युडी याबन्धमुच्यते स्वोदरंशोधयेत्त्वेवं नाभिपृष्टेनसस्पृशेत्

टीका—पेट को शोधना उडियाकहिते हैं इसतरह पेट को शोधे कि नाभिपीठ से मिलजावे ॥ ७५ ॥

प्राणेह्यपानंसंयुज्ये द्योगाभ्यासेनयोगावेत् ॥

टीका—गुदा से अपान को प्राण से हृदय में मिलादेवे ॥

अथ मूलबन्धमुद्रा ॥ वामपार्ष्ण्युपरिस्थित्वा मूल द्वारंनिरोधयेत् ॥

टीका—बाईं एडीपर बैठ कर गुदा के रास्ते को रोके ॥ ७६ ॥

दक्षिणपादपार्ष्णींच नाभिंरुध्वास्थिरंभवेत् अपान वायुंप्राणेपि योजयेद्बन्धमुद्रके ॥

टीका—दाहिनेपैर की एडी से नाभिरो.रुके अचल होवे अपान वायु को गुदा से हृदय में प्राण वायु से मेले ॥ ७७ ॥

अथ जालन्धरमुद्रा ॥ आसनंस्वास्तिकंकृत्वा कंठे नाचिबुकंस्पृशेत् दृष्टींत्रिवेन्यांसंधृत्वा बन्धेतामिडापिं गले ॥

टीका—स्वस्तिकासन पर बैठ गले से ठोडी को गले मिलाय नजर सुधी कर नासिका बंब करे ॥ ७८ ॥

मूलद्वारंसंकुचित्वा नाभिंपृष्टेनसंस्पृशेत् अनेना पिविधानेन मुद्रातुयोगीनांभवेत् ॥

टीका—मूलद्धारको रोककर नाभिपीठ से मिलाने से मुद्रा होतीहै ७९

अथ विपरीतमुद्रा ॥ भूम्यांचकूर्परौधृत्वा स्वदेहंचोर्ध तांनयेत् कराभ्यांकटिदेशंतु स्तंभयेद्यत्नेनच ॥

टीका—भूमिपर आरके रखकर देह को उलटाय ऊंचे लेजावे हाथों दोनों से कमर को थामरखे ॥ ८० ॥

ग्रीवोपरिस्वदेहंतु कृत्वाकुम्भकमाचरेत् पूरकंरेच कंचन्द्र सर्याभ्यांबहुधाऽचरेत् ॥

टीका—ग्रीवा के ऊपर उलटा देह खडा कर कुम्भक को करे फिर रेचक पूरक करे बहुत ॥ ८१ ॥

विपरीतास्थितियस्याः विपरीतातदातुसाः देहस्यो र्ध्वं प्रकुत्वातु कपालेनास्थिरंभवेत् ॥

टीका—उलटा कर देह खडा करने से उलटी मुद्रा यह है दूसरी शिर पृथ्वी पर रख के उलटा खडा होवे ॥ ८२ ॥

कपालमुद्रासाज्ञेया योगसाधनकर्माणि ॥

टीका—इसको योगसाधन में कपालमुद्रा जाने ॥

अथ शक्तिचालनमुद्रा ॥ यामार्धशेषरात्र्यांतु वज्रास

नंसमाचरेत् ॥

टीका—चार घडी रात्रिरहे वज्रासन करे ॥ ८३ ॥

कुम्भकंतुयथाशक्ति कृत्वारेचकपूरकौ कुण्डलनीं त्वनेनापि बोधनार्थायकारयेत् ॥

टीका—कुण्डलनी को जगाने के वास्ते वारंवार रेचक पूरक कर ॥ ८४ ॥

चत्वारिघटिपर्यंतं वायुंचापिप्रवाहयेत् पुनःसूर्येन पूर्यित्वा कुण्डणींतुप्रबोधयेत् ॥

टीका—चार घटि तक वायु को वगाय फिर सूर्यसे पूरक कर कुण्डणी को जगावे ॥ ८५ ॥

जाग्रयित्वातुसागच्छे त्प्राप्नोतिदर्शनंपरं रुध्वातु ब्रह्मद्वारंच कुण्डणीस्वोदरेस्थिता ॥

टीका—जाग कर कुण्डलणी ब्रह्मद्वार छोड कर कुण्डलनी जातीहै तो दर्शन होता है ॥ ८६ ॥

मुद्रायाःसाधनेनापि त्यक्त्वातंसाचगच्छति ॥

टीका—मुद्रा के साधन से कुण्डलनी अपने स्थान छोड कर चली जाती है

अथ योगविघ्नानि ॥ शरीरेबहुविघ्नानि भवन्त्येवपुनः पुनः ॥

टीका—शरीर में वारंवार बहुत विघ्न होते हैं ॥ ८७ ॥

स्तरों के अंतिम कारण परमेश्वर तथा सर्वद्रष्टा हो जाते हैं। उनका पारमार्थिक स्वतः प्रकाश, आत्मपूर्ण स्वरूप इस जगद्व्यवस्था से किसी भी तरह प्रभावित हुए विना ही समस्त लौकिक सत्ताओं के रूप में विभासित रहता है।

अतएवानन्तशक्तिमान् परमेश्वरः स विश्वरूपीविश्वमयो भवतीति प्रसिद्धं सिद्धानां च परापरस्वरूपा कुण्डलिनी वर्तते। अतस्ते पिण्डसिद्धाः प्रसिद्धा सा कुण्डलिनी प्रबुद्धा अप्रबुद्धा चेति द्विधा। अप्रबुद्धेति तत्रपिण्डचेतनरूपा स्वभावेन नानाचिन्ताव्यापारोद्यमप्रपञ्चरूपा कुटिलस्वभावा कुण्डलिनी ख्याता सैव योगिनां तत्तद्विलसित विकाराणां निवारणोद्यमस्वरूपा कुण्डलिन्यूर्ध्वगामिनी प्रसिद्धा भवति ॥ १४ ॥

परापरशक्ति से युक्त परमेश्वर अनन्त शक्तिमान् कहा जाता है। वह समस्त विश्व का अधिष्ठातारूप आधार होने से विश्वरूप और विश्वमय कहा जाता है। परापरस्वरूपा शक्ति कुण्डलिनी सिद्धों के देहपिण्ड में विद्यमान है, उस कुण्डलिनीके बल अथवा प्रभाव से वे कायसिद्ध के रूप में प्रसिद्ध हैं। यह कुण्डलिनी प्रवुद्ध और अप्रबुद्ध (सुप्त)—दो प्रकार की है। यद्यपि देहपिण्ड में विद्यमान कुण्डलिनी स्वभाव से चेतनस्वरूप है, तथापि जब तक वह जगायी नहीं जाती है, तब तक वह संसारी पुरुषोंके लिये अनेक शोकमोहचिन्ताव्यापाररूपिणी है—बन्धनकारिणी है, वही मूलाधार में कुटिल—अधोमुखी (सुप्त) रहती है, पर वही जगायी जाने पर सहस्रदल तक ऊर्ध्वगामिनी होती है तथा योगियों के मनोविकारों का निवारण करती है ॥ १४ ॥

विशेष—अप्रबुद्ध और प्रवुद्ध कुण्डलिनी के स्वरूप का महायोगी गोरखनाथ ने गोरक्षशतक आदि में विस्तार से विचार किया है। अन्य योगसंहिताओं में इसका विशिष्ट निरूपण उपलब्ध होता है। गोरखनाथजी का कथन है कि मेढ़ू के ऊपर और नाभि के नीचे कन्द के समान सभी नाड़ियों का उत्पत्ति-स्थान है। कन्द के ऊपर कुण्डलिनीशक्ति आठ प्रकार की होकर कुण्डलित आकार में सुषुम्ना में स्थित पश्चिमद्वार—ब्रह्मद्वार को अपने मुख से आच्छादित कर स्थित है। इस तरह जिस द्वार से ऊर्ध्व की ओर गति करते हुए योगसाधक द्वारा निर्मल, निर्विकार, ब्रह्मरन्ध्र—ब्रह्मस्थान में प्रवेश किया जाता है, उसी द्वार को रोक

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

कर कुण्डलिनी शक्ति सोती है। वह वह्नियोग से जागृत होकर मन और प्राण के साथ डोर में बँधी सूई के समान ऊपर उठती है। यह भुजङ्गाकृति कुण्डलिनी, जो कमलतन्तु के समान विभासित और शुभ दीप्तियुक्त है, सुषुम्नामार्ग से वह्नि के संयोग से ऊपर उठ जाती है और ज़िस तरह ताली से तालाबन्द दरवाजा खोला जाता है, उसी तरह कुण्डलिनी महाशक्ति से योगी मोक्षद्वार का भेदन करता है। इस कुण्डलिनी के जागरण की विधि का वर्णन है :

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढ़तरं बद्ध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिवुकं ध्यात्वा च तत्प्रेक्षितम्।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं
मुञ्चन् प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रबोधान्नरः॥
(गोरक्षशतक ५२)

योगसाधक दोनों हाथों को एक–दूसरे से सटा कर पद्मासन में अच्छी तरह स्थित होकर वक्षःस्थल पर चिवुक को लगा कर कुण्डलिनी का ध्यान करते हुए वार-वार प्राणायाम द्वारा वायु खींच कर उसे अपानवायु से मिलाकर कुम्भक द्वारा वायु को रोक कर श्वास वाहर निकालने से शक्ति के प्रबोधनद्वारा अतुल बोध प्राप्त करता है।

शिवसंहिता, घेरण्डसंहिता, हठयोगप्रदीपिका आदि में उपर्युक्त जागरण विधि को शक्तिचालिनी मुद्रा नाम दिया गया है।

विहाय निद्रां भुजगी स्वयमूर्ध्वं भवेत्खलु।
(शिवसंहिता ४।१०७)

शक्तिचालन मुद्रा के अभ्यास से कुण्डलिनी जाग कर ऊपर की ओर गति करती है।

आकाशादि की कुण्डलिनी से उत्पत्ति

ऊर्ध्वमिति सर्वतत्त्वान्यपि स्वस्वरूपमेवेत्यूर्ध्वे वर्तते अतएव सा विमर्शरूपिणी योगिनः स्वस्वरूपमवगच्छन्तीति सुप्रसिद्धा ॥ १५ ॥

आकाश आदि समस्त भौतिक पदार्थ कुण्डलिनी शक्ति से ही उत्पन्न होते हैं, (कार्यों की कारण से भिन्न सत्ता नहीं है) समस्त प्रपञ्च कुण्डलिनीस्वरूप ही

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

हैं, वह सभी के ऊपर विराजमान परम सत्ता होने से विमर्शरूपिणी विद्या है। योगियों को (भगवती कुण्डलिनी की साधना से) आत्मस्वरूप की प्राप्ति (अलख निरञ्जन परमात्मा का साक्षात्कार) सहज ही हो जाती है, यह बात प्रसिद्ध है ।। १५ ।।

विशेष – हठयोगप्रदीपिका में निर्देश है कि शक्तिवोध से योगी को सहजावस्था की प्राप्ति स्वयं हो जाती है।

उत्पन्नशक्तिवोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः।
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ।।
(हठयोगप्रदीपिका ४ । ११)

जीवात्मा और परमात्मा का अभेद ज्ञान ही सहज ज्ञान है। यही स्वविश्रान्तिरूप अद्वैत पद अथवा परम पद है।

मध्यशक्तिप्रबोधन

मध्यशक्तिप्रबोधेन अधःशक्तिनिकुञ्चनात् ।
ऊर्ध्वशक्तिनिपातेन प्राप्यते परमं पदम् ।। १६ ।।

(नाभिदेशस्थ मणिपुर चक्र में स्थित कुण्डलिनी मध्य शक्ति कही जाती है। मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी अधःशक्ति के रूप में प्रसिद्ध है। सहस्रदल में यही शक्ति ऊर्ध्व शक्ति के रूप में विराजमान होती है।) मध्य शक्ति को जगाने से और अधः शक्ति के ऊपर की ओर आकर्षण से तथा ऊर्ध्व शक्ति (कुण्डली) के निपात—संयोजन से परम पद की प्राप्ति होती है ।। १६ ।।

विशेष—मूलाधार में आधार पद्म हैं, यह चार दलों वाला है। यह चक्र कुलाभिध कहलाता है, इसमें कुण्डलिनी शक्ति सर्प के समान आकृतिवाली सुप्ता अवस्था में पड़ी रहती है।

तत्पद्ममध्यगा योनिस्तत्र कुण्डलिनी स्थिता।।
(शिवसंहिता ५ । ८५)

आधार कमल की कर्णिका में त्रिकोणाकार योनि— कामगिरि पीठ में अधः शक्ति कुण्डलिनी रहती है। इसको अपान वायु के निकुञ्चन—आकर्षण से ऊर्ध्व

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

मुख कर जगाया जाता है। ढके हुए सुषुम्ना द्वार को उद्घाटित कर यह ऊर्ध्व-मुखी होती है। नाभिचक—मणिपूरक में आठवलयों वाली मध्य कुण्डलिनी की स्थिति बतायी गयी है। यह बन्धत्रय—मूल, उड्डियान और जालन्धर बन्ध के अभ्यास से समुत्थित होती है। प्राण से अपान का ऐक्य स्थापित होना ऊर्ध्व शक्तिपात कहा गया है। शक्ति—कुण्डलिनी ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र ग्रंथि का भेदन कर षट्चक्र से होती हुई सहस्रार में पहुँच जाती है, उस समय शून्य समाधि की स्थिति में साधक अपने स्वरूप में समाहित हो जाता है।

एकैव सा मध्योर्ध्वाधः प्रभेदेन त्रिधा भिन्ना शक्तिरभिधीयते ॥ १७ ॥

यद्यपि कुण्डलिनी महाशक्ति स्यरूपतः एक ही है, तथापि (स्थान और सूक्ष्मस्थूल भेद से) वह अधः, मध्य और ऊर्ध्व शक्ति के रूप में तीन प्रकार की कही जाती है ॥ १७ ॥

विशेष—मूलाधार में रहनेवाली कुण्डलिनी सूक्ष्म, अबोधरूप और सबका कारण कही जाती है। नाभि में मणिपूर चक्र में स्थित कुण्डलिनी बोधरूपा कही जाती है और यही शक्ति जब ऊर्ध्वमुखी होकर ऊपर की ओर गति करती है, तब बोधजनक कल्याणकारिणी ऊर्ध्व शक्ति के रूप में प्रसिद्ध होती है।

बाह्येन्द्रियव्यापारनानाचिन्तामया सैवाधः शक्तिरित्युच्यते। अतएव योगिनस्तस्या आकुञ्चने रता यस्या आकुञ्चनं मूलाधारबन्धनात्सिद्धं स्यात् ॥ १८ ॥

बाह्य इन्द्रियजन्य कार्यों की चिन्ता का कारण अधः शक्ति—मूलाधार में सुप्त कुण्डलिनी है। (जब तक इसको जगाया नहीं जाता है तब तक साधक सांसारिक कार्यों की चिन्ता से ग्रस्त रहता है)। योगी मूलाधार में स्थित इस शक्ति के आकुञ्चन—संकोचन में तत्पर रहते हैं। मूलाधार बन्ध के अभ्यास (अपान और प्राण का ऐक्य स्थापित होने पर उड्डियान और जालन्धर बन्ध की सिद्धि) से यह शक्ति ऊर्ध्वमुखी होकर जाग जाती है और साधक को परमानन्द की प्राप्ति करा देती है ॥ १८ ॥

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

विशेष—साधक योनिस्थान—गुदा और मेढ़ू के मध्य भाग के स्थान को किसी भी पैर की एड़ी से दबा कर गुदा को सिकोड़े और फैलाये तथा अपान वायु को ऊपर की ओर खींचे। यही मूलबन्ध है। जिससे नीचे की ओर गतिशील अपानवायु को साधक सुषुम्ना में प्रवाहित करता है अथवा ऊपर की ओर उठाता है, वही मूलबन्ध है। जिस बन्ध से प्राण उड़कर सुषुम्ना नाड़ी में पहुँच जाता है, वही उड्डियानबन्ध है। नाभि के ऊपर और नीचे उदर में पीछे की ओर इस तरह आकर्षण करे कि दोनों भाग पीठ तक—पीछे पहुँच जाय। कम-से-कम इस तरह तीन बार आकर्षण करना चाहिये। कंठ (गले के विवर) को सिकोड़ कर साधक को हृदय-देश में—वक्ष के समीप चार अंगुल की दूरी पर ठोड़ी को दृढ़ता से स्थापित करना चाहिये। यही जालन्धरबन्ध है। इन तीनों बन्धों के अभ्यास से कुण्डलिनी महाशक्ति क्रमशः सहस्रार में पहुँच जाती है।

यस्माच्चराचरं जगदिदं चिदचिदात्मकं प्रभवति तदेव मूलाधारं संवित्प्रसरं प्रसिद्धम् ॥ १९ ॥

जिससे चर-अचर, स्थावर-जंगम, चिद्, अचिद् समस्त जगत् की उत्पत्ति होती है, वह मूलाधार है, जिसके संकोच और प्रसरण से कुण्डलिनी का प्रबोधन होने पर ज्ञान की वृद्धि होती है—यह मूलाधार ही संवित्प्रसारण-भूमि है ॥ १९ ॥

सर्वशक्तिप्रसरसंकोचाभ्यां जगत्सृष्टिः संहृतिश्चभवत्येव न सन्देहस्तस्मात्सा मूलमित्युच्यते। अतः प्रायेण सर्वे सिद्धा मूलाधाररता भवन्ति ॥ २० ॥

समष्टिरूप (सर्वेश्वरी) महाशक्ति के व्यापार—कार्य से ही (संकोच और प्रसरण से ही) जगत् का सृजन और संहार होता है, इसमें संदेह नहीं है (कि योगी इस मूल शक्ति का ध्यान कर जगत् की सृष्टि और संहार कर सकता है)। यही कारण है कि मूलाधार में स्थित यह महेश्वरी शक्ति ही मूल शक्ति है। प्रायः सभी सिद्ध, यही कारण है कि मूलाधारशक्ति—कुण्डलिनी को जगाने में तत्पर रहते हैं ॥ २० ॥

तरङ्गितस्वभावं जीवात्मानं वृथाभ्रमन्तमपि स्वप्रकाश मध्ये स्वस्वरूपतया सदा धारयितुं समर्था या सा कुण्डलिनी

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

मध्याशक्तिर्गीयते स्थूलसूक्ष्मरूपेण महासिद्धानां प्रतीयत इति निश्चयः ॥ २१ ॥

मध्या शक्ति (कुण्डलिनी) का वर्णन किया जाता है। यह कुण्डलिनी चिद्रूप होने से जीवात्मा का वास्तविक स्वरूप है। अविद्यावश संसार-बन्धन में विषयादि मृगतृष्णा में आसक्त जीवात्मा को यह मध्या शक्ति अपने चिद्रूप स्वप्रकाश में धारण करने में सदा समर्थ है। यह कुण्डलिनी स्थूल और सूक्ष्म—दो प्रकार की कही गयी है। इसकी महासिद्ध योगियोंको ही अच्छी तरह जानकारी रहती है, इसमें रञ्चमात्र भी सन्देह नहीं है ॥ २१ ॥

विशेष—महासिद्ध योगियों को यह कुण्डलिनी मूलाधार में सूक्ष्मरूपिणी और मणिपूर चक्र में स्थूल प्रतीत होती है।

स्थूल-सूक्ष्म कुण्डलिनी

स्थूलेति निखिलग्राह्याधारविग्राह्य स्वरूपापि पदार्थान्तरे भ्रास्यमाणा चिद्रूपा या वर्तते सा कुण्डलिनी साकारास्थूला· पुनस्त्वियमेव स्वप्रसारचातुर्यतया वर्तमाना योगिनां परमानन्द· तया कुण्डलिनी या निश्चयभूता वर्तते सा सूक्ष्मा निराकारा प्रबुद्धा महासिद्धानां मते प्रसिद्धा ॥ २२ ॥

यद्यपि मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी योगसिद्ध पुरुषों के अतिरिक्त संसार में विषयासक्त बँधे जीवमात्र के लिये सूक्ष्म (अज्ञात) है तथापि यह शब्दात्मक स्थूल जगत् की सृष्टि करने के कारण साकार—स्थूल कही जाती है। वह रूपादि विषयों में भ्रमण—संचार करती रहती है, यही निज विस्तार-कौशल से नाभिस्थान—मणिपूर चक्र में अपने उपर्युक्त विषयसम्बन्धों को छोड़ कर अपने चैतन्यस्वरूप से योगियों को अपने आनन्ददायक व्यापक अखण्ड आत्मा का निश्चय कराती है। जागने पर यह सूक्ष्म रूप से, निराकार और सर्वत्र व्यापक रहती है। योगनिपुण महासिद्ध ही इस बात को अच्छी तरह जानते हैं ॥ २२ ॥

विशेष—जो योगसाधक कुण्डली को संचालित कर लेता है, वह सिद्धियों को प्राप्त कर लेता है और मृत्यु को वश में कर अपने अखण्ड परमानन्द स्वरूप में लीन हो जाता है।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

नियंत्रण हो जाने से आत्मजगत् पर साधक का अधिकार हो जाता है। यह आत्मविजय महर्षियों की दृष्टि में विश्वविजय से भी अधिक महत्वपूर्ण है।

कुण्डलिनी शक्ति एक ही है तथापि स्थान एवं सूक्ष्म-स्थूलादि भेद से विभिन्न नामों से जानी जा सकती है, यथा—अधः, मध्य, एवं ऊर्ध्व कुण्डलिनी, स्थूल एवं सूक्ष्म कुण्डलिनी, प्रबुद्ध एवं अप्रबुद्ध कुण्डलिनी आदि। अप्रबुद्ध कुण्डलिनी का निवास मूलाधार में है। मूलाधार चक्र की स्थिति रीढ़ की हड्डी के सबसे निचले छोर से बतायी गयी है। गुदा से दो अंगुल ऊपर तथा लिंग से दो अंगुल नीचे चार अंगुल चौड़ा चतुर्दल आधारपद्म है। उसके मध्य त्रिकोणाकार योनि है, इसे कामपीठ या कामाख्या योनि भी कहते हैं। इस योनि में सुषुम्ना-द्वार के सम्मुख स्वयंभू महालिंग है। इस स्वयंभू लिंग के साढ़े तीन कुण्डल मार कर कुण्डलिनी शक्ति सोई पड़ी है। इस सुषुप्तावस्था में भी वह शरीर—धारणा का कार्य करती है। स्वभाव से चेतन होते हुए भी यह अप्रबुद्ध एवं अधोमुखी कुण्डलिनी संसारी पुरुषों के लिये नाना प्रकार के शोक-मोहादि प्रपंचों का सम्पादन करती हुई बन्धन का हेतु है। वही शक्ति जागृत एवं ऊर्ध्वमुखी होने पर जब सहस्रदल तक संचरण करने लगती है, तो जन्म-मरणविषयक समस्त दुःखों को दूर करने में समर्थ होती है। इसके उत्थान के लिये प्राणायाम द्वारा अपानवायु के निकुंचन तथा ध्यानादि की यौगिक क्रियायें अपेक्षित हैं। जीवात्मा प्राणवायु के अधीन है, प्राण-अपान अपने चंचल स्वभाव के नाते मूलाधार से लेकर ऊपर मुख-नासिका-छिद्रपर्यन्त संचरित होते रहते हैं, जब तक इन पर नियंत्रण नहीं होता, तब तक हृत्कमल में ध्यान की प्रक्रिया सम्भव नहीं होती—

> प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति।
> वामदक्षिणमार्गेण चंचलत्वान्न दृश्यते॥
> (गोरक्षपद्धति श्लोक—३८)

ऊपर से आज्ञाचक्रगत प्राणवायु नीचे मूलाधारस्थित अपान वायु तथा मूलाधारगत अपानवायु आज्ञाचक्रस्थ प्राणवायु को परस्पर आकर्षित करती रहती हैं। प्राणायाम-क्रम में आसनादि के दृढ़ हो जाने पर योगाभ्यासी पुरुष प्राण और अपान का परस्पर संयोग करता है। मणिपूर की कर्णिका में अष्टधावेष्टित कुण्डलिनी शक्ति ब्रह्मरन्ध्र-मार्ग को अवरुद्ध कर सोई पड़ी रहती है। प्राणवायु के उत्तेजित होने से प्रबुद्ध होकर वह मन एवं प्राणवायु के सहित सुषुम्ना की मध्य-वर्तिनी ब्रह्मनाड़ी से ऊर्ध्वगामी होती है। इस अवसर पर शक्तिचालनी मुद्रा, महामुद्रा, खेचरीमुद्रा तथा जालन्धर, उड्डीयान, मूलबन्धादि के अभ्यास की

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

आवश्यकता है। इनके सम्यक् अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति सहज ही सुषुम्नाद्वार को छोड़ देती है। अतः प्राणवायु स्वतः सुषुम्ना में प्रवेश पाने लगती है। कुण्डलिनी-जागरण की प्रक्रिया पर प्रकाश डालते हुए गोरक्षसंहिता में कहा गया है—चित्त को मणिपूर-चक्र में लगाकर अपान-द्वार को संकुचित-विस्तृत करता हुआ योगी साधक नीचे की गति को रोककर ऊपर की ओर खींचे, जिससे वह मन और प्राण से संयुक्त हो जाय, फिर उस ऐक्य में अग्नि के समान दहकते हुए ज्योतिरूप का ध्यान करे, जिससे वह ज्योति मणिपूर-चक्र का वेधन कर हृदयपद्मस्थित अनाहत चक्र में पहुँचती है और अभ्यास की सिद्धि होने पर अनाहत चक्र को भी पार करती हुई वह शक्ति ब्रह्मरन्ध्र तक जा पहुँचती है और फिर शरीर छोड़ने के समय ब्रह्मरन्ध्र को भी त्याग कर परमशून्यस्वरूप महेश्वर ब्रह्म में जाकर लय को प्राप्त हो जाती है।

नाभौ संयम्य पवनगतिमधो रोधयन्संप्रयत्नादा-
कुंच्यापानमूलं हुतवहसदृशं तन्तुवत्सूक्ष्मरूपम्।
तद्बध्वा हृत्सरोजेतदनुदलएके तालुके ब्रह्मरन्ध्रे
भित्वाते यान्ति शून्यं पविशति गगने यत्र देवो महेशः॥
(गोरक्षसंहिता श्लोक ७८)

प्राणापान का संयोगकर जाग्रत कुण्डलिनी को सहस्रदल में पहुँचा देना ऊर्ध्वशक्तिपात कहलाता है। सभी पदार्थों से ऊपर नाम-रूपादि से रहित अद्वैत रूप परमपद ही ऊर्ध्व संकेत से प्रसिद्ध है। उस परब्रह्म के अखण्ड स्वरूप का तथा आत्मस्वरूप का उस अद्भुत चैतन्य से साक्षात्कार कराने में तत्पर होने वाली शक्ति ही ऊर्ध्वशक्ति के नाम से सम्बोधित की जाती है। प्राण-अपान की एकता एवं मुद्रा-बन्धादि के सिद्ध हो जाने पर ऊर्ध्वगामी कुण्डलिनी सुषुम्ना-मार्ग से ब्रह्मा-विष्णु और रुद्रग्रन्थियों का भेदन करती हुई पिण्डस्थ सभी चक्रों का विकास कर देती है। सहस्रदल में कुण्डलिनी के पहुँचने पर प्राण, इन्द्रिय और मन केसमस्त व्यापार रुक जाते हैं। प्रकाश और अन्धकार, गति और विराम, व्यावहारिक और पारमार्थिक का भेद लुप्त हो जाता है। मोक्ष-स्थान ब्रह्मरन्ध्र में पहुँच कर कुण्डलिनी-शक्ति परमात्मा शिव से पूर्णतः तादात्म्य स्थापित कर अपनी उच्चतम और सर्वाधिक गौरवशाली आत्माभिव्यक्ति और आत्मसुख प्रकट करती है। मूलाधार-चक्र से उत्थित कुण्डलिनी शक्ति की उसके प्रियतम 'शिव' से आनन्दमय पुनर्मिलन की पवित्र यात्रा यहाँ पर पहुँचकर अपना ध्येय प्राप्त कर लेती है।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

प्राणवायोरभ्यासी रेचकपूरककुम्भकभेदभिन्नप्राणायामानुष्ठानरूपस्तस्मिंस्तत्परा अवहिता अभूवन्नासन् । तस्मात्पवनमभ्यसेत्प्राणमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

अब प्राणायामके अवश्य अभ्यास और सर्वोत्तमोंके कर्त्तव्य और फलका वर्णन करते हैं कि, ब्रह्मा आदि देवताभी अन्तकके भयसे अर्थात् काल जीतनेके लिये प्राणवायुके अभ्यासमें तत्पर हुए अर्थात् रेचक, कुम्भक, पूरक भेदोंसे भिन्न २ जो प्राणायाम उनके करनेमें सावधान रहे तिससे प्राणायामके अभ्यासको अवश्य करे ॥ ३९ ॥

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ॥
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ४० ॥

यावदिति ॥ यावद्यावत्कालपर्यन्तं मरुत्प्राणानिलो देहे शरीरे बद्धः श्वासोच्छ्वासक्रियाशून्यः। यावच्चित्तमन्तःकरणं निराकुलमविक्षिप्तं समाहितम् । यावद् भ्रुवोर्मध्ये दृष्टिरन्तःकरणवृत्तिः । दृष्टिरत्र ज्ञानसामान्यार्थः । तावत्तावत्कालपर्यन्तं कलयतीति कालोऽन्तकस्तस्माद्भयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः । तथा च वक्ष्यति–' खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा । साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ ' इति । स्वाधीनो भवतीत्यर्थः ॥ ४० ॥

यावत्कालपर्यन्त प्राणवायु शरीरमें बद्ध है अर्थात् श्वास और उच्छ्वास क्रियासे शून्य है और इतने अन्तःकरण निराकुल अर्थात् विक्षेपरहित वा सावधान है और इतने भ्रुकुटियोंके मध्यमें अन्तःकरणकी वृत्ति है तावत्कालपर्यन्त कालसे भय किसी प्रकार नहीं होसकता है अर्थात् योगी स्वाधीन होजाता है सोई आगे कहेंगे कि, उस योगीको कोई खा नहीं सकता न कोई कर्म बांध सकता न कोई उसे साधसकता जो योगी समाधिसे युक्त है ॥ ४० ॥

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ॥
सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ ४१ ॥

विधिवदिति ॥ विधिवत्प्राणसंयामैरासनजालन्धरबन्धादिविधियुक्तप्राणायामैर्नाडीचक्रं नाडीनां चक्रं समूहस्तस्मिन्विशोधिते निर्मले सति मारुतो वायुः सुषुम्ना इडापिंगलयोर्मध्यस्था नाडी तस्या वदनं मुखं भित्त्वा सुखादनायासाद्विशति । सुषुम्नान्तरिति शेषः ॥ ४१ ॥

विधिपूर्वक अर्थात् आसन जालन्धरबन्ध आदि पूर्वक किये हुए प्राणायामोंसे नाडियोंके समूहके भलीप्रकार शोधन हुएपर प्राणवायु इडा और पिंगलाके मध्यमें वर्तमान सुषुम्नानाडीके मुखको भली प्रकार भेदन करके सुषुम्नाके मुखमें सुखसे प्रविष्ट होजाता है ॥ ४१ ॥

मारुते मध्यसञ्चारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ॥
यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥

मारुत इति ॥ मारुते प्राणवायौ मध्ये सुषुम्नामध्ये संचारः सम्यक्चरणं गमनं मूर्धपर्यन्तं यस्य स मध्यसञ्चारस्तस्मिन् सति मनसः स्थैर्यं ध्येयाकारवृ-

पूरकान्त इति ॥ जालंधर इत्यभिधा नाम यस्य स जालंधराभिधो बंधो बध्नाति प्राणवायुमिति बंधः कण्ठाकुञ्चनपूर्वकं चिबुकस्य हृदिस्थापनं जालंधरबंधः पूरकांते पूरकस्यांते पूरकानन्तरं झटिति कर्तव्यः । तुशब्दात्कुम्भकादावुड्डियानकस्तु कुम्भकांते कुम्भकस्यांते किंचित्कुम्भकशेषे रेचकादौ रेचकात्पूर्वं कर्तव्यः । प्रयत्नविशेषेण नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणमुड्डियानबंधः ॥ ४५ ॥

अब हठसिद्धिके विषे परमहंसोंकी उस सर्वकुंभक साधारण युक्तिको तीन श्लोकोंसे कहते हैं--जो अन्यसे सिद्ध न होसके कि, पूरकप्राणायामके अंतमें जालंधर है नाम जिसका वह बंध करना अर्थात् कंठके आकुंचनको करके चिबुकको हृदयमें स्थापनरूप जालंधरबंधसे प्राणवायुका बंधन करै और तुशब्दसे कुंभककी आदिमें भी जालंधर बंध करै और कुंभकके अंतमें अर्थात् कुंभकके किंचित् शेष रहनेपर और रेचकप्राणायामकी आदिमें उड्डियानबंधको करै प्रयत्न विशेषसे नाभिप्रदेशका पीठसे जो आकर्षण उसे उड्डियानबंध कहते हैं ॥ ४५ ॥

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते ॥
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥

अधस्तादिति ॥ कण्ठस्य संकोचनं कण्ठसंकोचनं तस्मिन्कृते सति जालंधरबंधे कृते सतीत्यर्थः । आश्वव्यवहितोत्तरमेवाधस्तादधःप्रदेशादाकुंचनेनाधाराकुञ्चनेन मूलबंधेनेत्यर्थः । मध्ये नाभिप्रदेशे पश्चिमतः पृष्ठतस्तानं तानमाकर्षणं तेनोड्डियानबंधेनेत्यर्थः । उक्तरीत्या कृतेन बंधत्रयेण प्राणो वायुर्ब्रह्मनाडीं सुषुम्नां गच्छतीति ब्रह्मनाडिगः सुषुम्नानाडिगामी स्यादित्यर्थः।अत्रेदं रहस्यम् । यदि श्रीगुरुमुखाज्जिह्वाबंधः सम्यक् परिज्ञातस्तर्हि जिह्वाबंधपूर्वकेन जालंधरबंधेनैव प्राणायामः सिध्यति । वायुप्रकोपेनैवमधातुर्वपुःकृशत्वं वदनेप्रसन्नतेत्यादीनि सर्वाणि लक्षणानि जायंत इति मूलबंधोड्डियानबंधौ नोपयुक्तौ । तयोर्जिह्वाबंधपूर्वकेण जालंधरबंधेनान्यथा सिद्धत्वात् । जिह्वाबंधो न विदितश्चेदधस्यात्कुंचनेनेति श्लोकोक्तरीत्या प्राणायामाः कर्तव्याः। त्रयोऽपि बंधा गुरुमुखाज्ज्ञातव्याः। मूलबंधस्तु सम्यगज्ञातो नानारोगोत्पादकः । तथा हि । यदि मूलबंधे कृते धातुक्षयो विष्टंभोऽग्निमांद्यं नादमांद्यं गुटिकासमूहाकारमजस्येव पुरीषं स्यात्तदा मूलबंधः सम्यक् न जात इति बोध्यम् । यदि तु धातुपुष्टिः सम्यक् मलशुद्धिरग्निदीप्तिः सम्यक् नादाभिव्यक्तिश्च स्यात्तदा ज्ञेयं मूलबंधः सम्यक् जातः इति ॥ ४६ ॥

कंठका संकोचन करनेपर अर्थात् जालंधर बंध किये पीछे शीघ्रही नीचेके प्रदेशसे आकुंचन होनेसे अर्थात् आकुंचनसे मूलबंध होनेसे हुआ जो मध्यमें पश्चिमतान अर्थात् पृष्ठसे नाभिप्रदेशमें प्राणका आकर्षणरूप उड्डियानबंधसे प्राण ब्रह्मनाडीगत होजाता है । सुषुम्नानाडीमें पहुँच जाता है, यहां यह रहस्य अर्थात गोप्य वस्तु है कि, यदि गुरुमुखसे जिह्वाबंध भली प्रकार जानलिया होय तो जिह्वाबंधके करनेके अनंतरही जालंधर बंधसे प्राणा-

याम सिद्ध होता है अर्थात् वायुके प्रकोपनसेही धातुओंकी प्रसन्नता देहमें कृशता और मुखकी प्रसन्नता आदि संपूर्ण लक्षण होजाते हैं इससे मूलबंध उड्डियान बंध करनेका कुछ उपयोग नहीं और जिह्वाबंध न जाना होय तो इस श्लोकमें उक्त रीतिसे प्राणायाम करने और ये तीनों बंध गुरुमुखसे जानने योग्य हैं, क्योंकि भली प्रकार न जाना हुआ मूलबंध नानारोंगोंको पैदा करता है सोई दिखाते हैं कि, यदि मूलबंध कियेपर धातुका क्षय विष्टंभ मंदाग्नि नादकी मंदता और गुटिकाके समूहकेसा है आकार जिसका ऐसा बकरीके समान पुरीष (मल) होय तो यह जानना कि, मूलबन्ध भली प्रकार नहीं हुआ और यदि धातुओंकी पुष्टि भली प्रकार मलशुद्धि और अग्निका दीपन और भलीप्रकार नादकी प्रकटता होय तो यह जानना कि, मूलबन्ध भलीप्रकार हुआ है. भावार्थ यह है कण्ठके संकोच कियेपर नीचेके प्रदेशसे प्राणके आकुंचनसे पश्चिमतान करनेपर नाभिप्रदेशमें पुष्टसे प्राणके आकर्षणसे प्राण सुषुम्नामें पहुँच जाता है ॥ ४६ ॥

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कठादधो नयेत् ॥
योगी जराविमुक्तः सन्षोडशाब्दवयो भवेत् ॥ ४७ ॥

अपानमिति ॥ अपानमपानवायुमूर्ध्वमुत्थाप्याधाराकुञ्चनेन प्राणं प्राणवायुं कण्ठादधः अधोभागे नयेत्प्रापयेद्यः स योगी योगोऽस्यास्ति अभ्यस्यत्वेनेति योगी योगाभ्यासी जरयां वार्धक्येन विमुक्तो विशेषेण मुक्तः सन् । षोडशानामब्दानां समाहारः षोडशाब्दं षोडशाब्दं वयो यस्य स तादृशो भवेत् । यद्यपि ' पूरकान्ते तु कर्तव्यः ' इत्यादिना त्रयाणां श्लोकानामेक एवार्थः पर्यवस्यति तथापि ' पूरकान्ते तु कर्तव्यः ' इत्यनेन बन्धानां काल उक्तः । ' अधस्तात्कुञ्चनेन ' इत्यनेन बन्धानां स्वरूपमुक्तम् । ' अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य ' इत्यनेन बन्धानां फलमुक्तमिति विशेषः । जालन्धरबन्धे मूलबन्धे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्ये बन्ध उड्डियानबन्धो भवत्येवेत्यस्मिन् श्लोके नोक्तः । तथाचोक्तं ज्ञानेश्वरेण गीताषष्ठाध्यायव्याख्यायाम् ' मूलबन्धे जालन्धरबन्धे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्यो बन्धः स्वयमेव भवति ' इति ॥ ४७ ॥

अपानवायुको ऊर्ध्व (ऊपर) को उठाकर आधाराकुंचनसे प्राणवायुको जो कण्ठके अधो भागमें स्थापन करै वह योगी जरासे विमुक्त होता है और षोडश वर्षका है देह जिसका ऐसा होता है. यद्यपि पूर्वोक्त तीनों श्लोकोंका अन्तमें एकही अर्थ होता है तथापि (पूरकान्ते) इस प्रथम श्लोकसे बन्धोंका समय कहा है और (अधस्तात्कुंचनेन) इस दूसरे श्लोकसे बन्धोंका स्वरूप कहा (अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य) इस तीसरे श्लोकसे बन्धोंका फल कहा है यह विशेष जानना और जालंधरबन्ध मूलबन्ध करनेपर नाभिके भागमें आकर्षण नामका बन्ध जो उड्डियान बंध है वह स्वयंही होजाता है इससे इस श्लोकमें नहीं कहा, सोई ज्ञानेश्वरने गीतामें छठे अध्यायकी व्याख्यामें कहा है मूलबन्ध जालंधर किये पीछे आकर्षण नामका बन्ध स्वयंही होजाता है ॥ ४७ ॥

सिद्धिके लिये अनेक प्रकारके अर्थात् सूर्यभेदन आदिमे भिन्न २ प्राणायामोंको करते हैं, क्योंकि विचित्र कुंभकप्राणायामोंके अभ्याससे विचित्रही सिद्धिको प्राप्त होजाता है अर्थात् जन्म, औषधी, मंत्र, तप इनसे उत्पन्न हुई विलक्षण सिद्धि कुंभक प्राणायामोंसे होती है। सोई भागवतमें कहा है कि, उत्तम जन्म औषधी तप और मंत्र इनसे जितनी सिद्धि होती है उन सबको योगी योगसे प्राप्त होता है और अन्य कर्मोंसे योगकी गति प्राप्त नहीं होती और उस गतिकी प्राप्ति प्रत्याहार आदिकी परम्परासे समझनी ॥ ४३ ॥

अथ कुंभकभेदाः।

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुंभकाः ॥४४॥

अथाष्टकुंभकान्नामभिर्निर्दिशति-सूर्यभेदनमिति ॥ स्पष्टम् ॥ ४४ ॥

भाषार्थ-अब आठ कुंभक प्राणायामोंको नाम लेलेकर दिखाते हैं कि, सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, प्लाविनी ये आठप्रकारके कुंभक-प्राणायाम जानने ॥ ४४ ॥

पूरकांते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिधः॥
कुंभकांते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ ४५ ॥

अथ हठसिद्धावनन्यासिद्धां पारमहंसीं सर्वकुंभकसाधारणयुक्तिमाह त्रिभिः ॥ पूरकांत इति ॥ जालंधर इत्यभिधा नाम यस्य स जालंधराभिधो बंधो बध्नाति प्राणवायुमिति बंधः कंठाकुंचनपूर्वकं चिबुकस्य हृदि स्थापनं जालंधरबंधः पूरकांते पूरकस्यांते पूरकानंतरं झटिति कर्तव्यः। तुशब्दात्कुंभकादावुड्डियानकस्तु कुंभकांते कुंभकस्यांते किंचित्कुंभकशेषे रेचकस्यादौ रेचकादौ रेचकात्पूर्वं कर्तव्यः। प्रयत्नविशेषेण नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणमुड्डियानबंधः ॥ ४५ ॥

भाषार्थ-अब हठसिद्धिकेविषे परमहंसोंकी उस सर्वकुम्भक साधारण युक्तिको तीन श्लोकोंसे कहते हैं जो अन्यसे सिद्ध न होसके कि, पूरकप्राणायामके अंतमें जालंधरहै नाम जिसका वह बंध करना अर्थात् कंठके आकुंचनको करके चिबुकको हृदयमें स्थापनरूप जालंधरबंधसे प्राणवायुका बंधन करे और तुशब्दसे कुंभककी आदिमें भी जालंधर बंध करे और कुंभकके अंतमें अर्थात् कुंभकके किंचित् शेष रहनेपर और रेचकप्राणायामकी आदिमें उड्डियान बंधको करे प्रयत्न विशेषसे नाभिप्रदेशका पीठसे जो आकर्षण उसे उड्डियानबंध कहते हैं ॥ ४५ ॥

अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ॥
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥

अधस्तादिति ॥ कंठस्य संकोचनं कंठसंकोचनं तस्मिन्कृते सति जालंधरबंधे कृते सतीत्यर्थः । आश्वव्यवहितोत्तरमेवाधस्तादधःप्रदेशादाकुंचनेनाधाराकुंचनेन मूलबंधेनेत्यर्थः । मध्ये नाभिप्रदेशे पश्चिमतः पृष्ठतस्तानं ताननमाकर्षणं तेनोड्डियानबंधेनेत्यर्थः । उक्तरीत्या कृतेन बंधत्रयेण प्राणो वायुर्ब्रह्मनाडीं सुषुम्नां गच्छतीति ब्रह्मनाडिगः सुषुम्नानाडिगामी स्यादित्यर्थः अत्रेदं रहस्यम् । यदि श्रीगुरुमुखाज्जिह्वाबंधः सम्यक् परिज्ञातस्तर्हि जिह्वाबंधपूर्वकेन जालंधरबंधेनैव प्राणायामः सिध्यति । वायुप्रकोपेनैवमधातुवपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नतेत्यादीनि सर्वाणि लक्षणानि जायंत इति मूलबंधोड्डियानबंधौ नोपयुक्तौ । तयोर्जिह्वाबंधपूर्वकेण जालंधरबंधेनान्यथा सिद्धत्वात् । जिह्वाबंधो न विदितश्चेदधस्तात्कुंचनेनेति श्लोकोक्तरीत्या प्राणायामाः कर्तव्याः । त्रयोऽपि बंधा गुरुमुखाज्ज्ञातव्याः । मूलबंधस्तु सम्यगज्ञातो नानारोगोत्पादकः । तथा हि । यदि मूलबंधे कृते धातुक्षयो विष्टंभोऽग्निमांद्यं नादमांद्यं गुटिकासमूहाकारमजस्येव पुरीषं स्यात्तदा मूलबंधः सम्यक् न ज्ञात इति बोध्यम् । यदि तु धातुपुष्टिः सम्यक् मलशुद्धिरग्निदीप्तिः सम्यक् नादाभिव्यक्तिश्च स्यात्तदा ज्ञेयं मूलबंधः सम्यक् जातः इति ॥ ४६ ॥

भाषार्थ-कंठका संकोचन करनेपर अर्थात् जालंधर बंध किये पीछे शीघ्रही नीचेके प्रदेशसे आकुंचन होनेसे अर्थात् आकुंचनसे मूलबंध होनेसे हुआ जो मध्यमें पश्चिमतान अर्थात् पृष्ठसे नाभिप्रदेशमें प्राणका आकर्षण रूप उड्डियान बंधसे प्राण ब्रह्मनाडीगत होजाता है । सुषुम्ना नाडीमें पहुँच जाता है, यहां यह रहस्य अर्थात् गोप्य वस्तु है कि, यदि गुरुमुखसे जिह्वाबंध भलीप्रकार जानलिया होय तो जिह्वाबंधके करनेके अनंतरही जालंधर बंधसे प्राणायाम सिद्ध होता है अर्थात् वायुके प्रकोपनसेही धातुओंकी प्रसन्नता देहमें कृशता और मुखकी प्रसन्नता आदि संपूर्ण लक्षण होजाते हैं इससे मूलबंध उड्डियान बन्ध करनेका कुछ उपयोग नहीं और जिह्वाबन्ध न जाना होय तो इस श्लोकमें उक्त रीतिसे प्राणायाम करने और ये तीनों बन्ध गुरुमुखसे जानने योग्य हैं, क्योंकि भलीप्रकार न जाना हुआ मूलबंध नानारोगोंको पैदा करता है सोई दिखाते हैं कि, यदि मूलबंध कियेपर धातुका क्षय विष्टंभ मंदाग्नि नादकी मंदता और गुटिकाके समूहकेसा है आकार

जिसका ऐसा बकरीके समान पुरीष (मल) होय तो यह जानना कि, मूलबंध भली-प्रकार नहीं हुआ और यदि धातुओंकी पुष्टि भलीप्रकार मलशुद्धि और अग्निका दीपन और भलीप्रकार नादकी प्रकटता होय तो यह जानना कि, मूलबन्ध भलीप्रकार हुआ है. भावार्थ यह है कण्ठके संकोच कियेपर नीचेके प्रदेशसे प्राणके आकुंचनसे पश्चिमतान करनेपर नाभिप्रदेशमें पृष्ठसे प्राणके आकर्षणसे प्राण सुषुम्नामें पहुँच जाता है ॥४६॥

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् ।
योगी जराविमुक्तः सन्षोडशाब्दवयो भवेत् ॥ ४७ ॥

अपानमिति ॥ अपानमपानवायुमूर्ध्वमुत्थाप्याधाराकुंचनेन प्राणं प्राणवायुं कंठादधःअधोभागे नयेत्प्रापयद्यः स योगी योगोऽस्यास्तिअभ्य-स्यत्वेनेति योगी योगाभ्यासी जरया वार्धक्येन विमुक्तो विशेषेण मुक्तः सन् । षोडशानामब्दानां समाहारःषोडशाब्दं षोडशाब्दं वयो यस्य स तादृशो भवेत् । यद्यपि 'पूरकांते तु कर्तव्यः' इत्यादिना त्रयाणां श्लोकानामेक एवार्थःपर्यवस्यति तथापि 'पूरकांते तु कर्तव्यः ' इत्यनेन बंधानां काल उक्तः । 'अधस्तात्कुंचनेन' इत्यनेन बधानां स्वरूपमु-क्तम् । 'अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य' इत्यनेन बंधानां फलमुक्तमिति विशेषः । जालंधरबंधे मूलबंधे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्यो बंध उड्डिया-नबंधो भवत्येवेत्यस्मिञ्श्लोके नोक्तः । तथाचोक्तं ज्ञानेश्वरेण गीताषष्ठा-ध्यायव्याख्यायाम् । 'मूलबंधे जालंधरबंधे च कृते नाभेरधोभाग आक-र्षणाख्यो बंधः स्वयमेव भवति ॥ ४७ ॥

भाषार्थ-अपानवायुको ऊर्ध्व (ऊपर) को उठाकर आधाराकुंचनसे प्राणवायुको जो कंठके अधोभागमें स्थापन करै वह योगी जरासे विमुक्त होताहै और षोडश वर्षका है देह जिसका ऐसा होता है. यद्यपि पूर्वोक्त तीनों श्लोकोंका अंतमें एकही अर्थ होता है तथापि (पूरकान्ते) इस प्रथम श्लोकसे बन्धोंका समय कहा है और (अधस्तात्कुंचनेन) इस दूसरे श्लोकसे बन्धोंका स्वरूप कहा (अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य) इस तीसरे श्लोकसे बन्धोंका फल कहा है यह विशेष जानना और जालंधरबंध और मूलबंध करनेपर नाभिके भागमें आकर्षण नामका बन्ध जो उड्डियान बंध है वह स्वयंही होजाता है इससे इस श्लोकमें नहीं कहा, सोई ज्ञानेश्वरने गीतामें छठे अध्यायकी व्याख्यामें कहा है मूलबन्ध जालंधरकिये पीछे आकर्षण नामका बन्ध स्वयंही होजाता है ॥ ४७ ॥

ज्ञान, अमृत और आनन्द प्रदान करने के लिये अभ्युत्थान करें। मेरी विषय-वासना का अंधकार हरण कर लें।

ऐसा संकल्प करके 'हुं' इस मन्त्र से कुण्डलिनी को जगाना चाहिये। तत्पश्चात् पवन-दहन, कुम्भक और पूरक के योग से मोक्ष द्वार का उद्‌घाटन करना चाहिये अर्थात् मूलाधार को कुम्भक की अग्नि से प्रदीप्त करके हूं-हूं इस शब्द-संकेत से कुण्डलिनी को चलित करना चाहिये।

सुषमन गली भली सौदामिनी। पति के महल चली कुल भामिनि॥

यहाँ कहते हैं कि कुलभामिनी (अर्थात् कुण्डलिनी) अपने पति के महल (अर्थात् सहस्रार चक्र की ओर) चली। किस रास्ते से चली? तो कहते हैं कि सुषुमना-गली में होकर चली, सुषुम्णा नाड़ी से होकर चली। कैसी गली है? ऐसी जिसमें सौदामिनी का प्रकाश है।

छत्तीसन की बनी हवेली। छह मंजिल बारी अलबेली।

सम्पूर्ण विराट् छत्तीस तत्वों से ही बना है। शिव के बिना शक्ति नहीं रह सकती और शक्ति के बिना शिव नहीं रह सकते।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

श्रीगुरु-चक्र के उपर्युक्त वर्णन से यह स्पष्ट है कि—'कुण्डलिनी' महा-शक्ति श्री-गुरु-शक्तचम्बा का ही रूप है'। चारों सन्ध्याओं में इस महा-शक्ति को मूलाधार, मणिपुर से जगाकर श्रीगुरु-देव के वामाङ्ग में ले जाना ही साधना की अन्तिम सीढ़ी है।

'मूलाधार-चक्र' में काम-वीज 'क्लीं' अवस्थित है, जो स्वयम्भू-लिङ्ग का आधार है अर्थात् जिस पर स्वयम्भू-लिङ्ग प्रतिष्ठित है, वह अग्नि-रूप है।

'प्राण'-वायु (नाक से हम जो साँस लेते हैं) और 'अपान'-वायु (गुदा में रहने-वाली वायु) जब 'मूलाधार-चक्र' में कुम्भक द्वारा भावना-पूर्वक मिलाई जाती हैं, तो इनके वेग से 'क्लीं' बीज में निहित कामाग्नि भड़क उठती है। इस अग्नि से तप-कर मूलाधार में सोई हुई 'कुण्डलिनी' महा-शक्ति जगकर ऐसे सीधी हो जाती है, जैसे डण्डे से प्रताड़ित नागिन कुण्डली छोड़कर झटके से सीधी हो जाती है।

'मणिपुर-चक्र' (नाभि) में भी इसी प्रकार कुण्डलिनी के स्फुरण को देखने का अभ्यास किया जाता है। पूर्ण अभ्यास-क्रम इस प्रकार है—

१. 'प्राण'-वायु को खींच कर भावना द्वारा मूलाधार-चक्र में ले जाय।
२. इस समय ठोढ़ी को छाती से लगाकर, गले की सब नाड़ियों के मुँह बन्द कर 'जालन्धर-बन्ध' लगाए।

३. साथ ही पेट को भीतर खींचकर, पीठ से उसे सटाकर 'उड्डियान बन्ध' लगाए और 'गुदा' को ऊपर की ओर संकुचित कर 'मूल-बन्ध' लगाए।
४. तब मूलाधार-चक्र में चतुर्दल के बीच 'क्लीं'-बीज से अग्नि की उठती हुई लपटें देखे।
५. फिर 'कुण्डलिनी' को सीधी रेखा के समान, 'सुषुम्णा' में सीधे ऊपर चढ़कर, 'श्रीगुरु-चक्र' में उसका पहुँचना देखे और श्री गुरु-शक्तचम्बा माँ के रूप में बदल-कर उसे श्रीगुरुदेव के वाम-अङ्ग में विराजती हुई देखे।

अन्त में श्वास बाहर निकालते हुए, उसे वापिस नीचे आती हुई 'कुण्डलिनी' के आकार में 'स्वयम्भू-लिङ्ग' से लिपटती हुई देखे। श्वास बाहर निकालते समय, जालन्धर-बन्ध, उड्डियान-बन्ध और मूल-बन्ध—तीनों को धीरे-धीरे खोलता जाए। यह ध्यान रहे कि श्वास एकदम झटके से बाहर न निकले।

ऐसा करने के लिए पहले बाँएँ स्वर से 'प्राण'-वायु को खींचना चाहिए। उसे मूलाधार में रोककर क्रम-संख्या २, ३, ४, ५ के अनुसार देखना चाहिए। फिर दाहिने स्वर से धीरे-धीरे श्वास छोड़नी चाहिए। इसके बाद दाहिने स्वर से साँस खींचे और पूर्वोक्त विधि से सब काम करके बाँयें से उसे बाहर निकाले। तीसरी बार पुनः बाँयें से श्वास खींचे और सब काम करके दाहिने से उसे निकाले।

ऐसा ६ बार करके, थोड़ा विश्राम करे। इस ध्यान में जो पसीना आये, उसे शरीर में ही रगड़ लेना चाहिए। पसीना योग का तेज है।

६ बार मूलाधार-चक्र में ध्यान करने के बाद, ६ बार मणिपुर-चक्र में ध्यान करे—

१. 'प्राण'-वायु को खींच कर भावना द्वारा मणिपुर-चक्र में ले जाय।
२. पहले की तरह जालन्धर-बन्ध, उड्डियान-बन्ध और मूल-बन्ध लगाए।
३. तब मणिपुर-चक्र में दश-दल के बीच एक त्रिकोण के मध्य 'रं'-बीज से अग्नि की उठती हुई लपटें देखे। कुण्डलिनी (जो यहाँ पाँच फेरे देकर सुप्तावस्था में है) का जगना देखे। फिर सीधे गुरु-चक्र में पहुँचकर श्रीगुरु-शक्तचम्बा के रूप में उसे बदलते हुए देखे। अन्त में श्वास निकालते हुए मूल-बन्ध खोलते हुए देखे कि वह फिर वापिस नीचे उतर कर, मणिपुर में उसी त्रिकोण के मध्य में 'रं' बीज पर पाँच घेरों में कुण्डली मारकर लेट गई है।

सहित २

प्राणायामस्त्रिधाप्रोक्तोरेचपूरककुंभकैः॥सहितःकेवलश्चेतिकुंभकोद्विविधोमतः ७६ रेच
नंपूरणंकुर्यात्सवैकेवलकुंभकः॥सतुकेवलकुंभस्तुरेचपूरकवर्जितः ७७ यावत्केवलसि
द्धिःस्यात्सहितंतावदभ्यसेत्॥रेचकंपूरकंत्यक्त्वासुखंयद्वायुधारणं ७८ प्राणायामोयमित्यु
क्तःसतुकेवलकुंभकः॥कुंभकेकेवलेसिद्धेरेचपूरकवर्जिते ७९ नतस्यदुर्लभंकिंचित्त्रिषु
लोकेषुविद्यते॥शक्तःकेवलकुंभेनयथेष्टंवायुधारणं ८० राजयोगपदंचैवलभतेनात्रसंश
यः॥हठंविनाराजयोगोराजयोगंविनाहठः ८१ नसिध्यतिततोयुग्ममानिष्पत्तेःसमभ्यसेत्
कुंभकैःप्राणरोधांतेकुर्याच्चित्तंनिरामयं ८२ एवमभ्यासयोगेनराजयोगपदंव्रजेत्॥कुंभकात्कुं
डलीबोधःकुंडलीबोधतोभवेत् ८३ अंतर्गतासुषुम्णाचहठसिद्धिश्चजायते॥आहारंक्षीय
तेयोगीकल्पक्षेयभाराशी ८४ शुक्लपक्षेयथाचंद्रस्तथाभ्यासोमृतोपमं॥वपुःकृशत्वंवदनेप्रस
न्नतानादस्फुटत्वंनयनेसुनिर्मले॥आरोग्यताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणं
८५ इतिश्रीस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायांहठप्रदीपिकायांषट्कर्मसाधनंनामद्वितीयोपदेशः २
सशैलवनधात्रीणांयथाधारोऽहिनायकः॥सर्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारोहिकुंडली १ सुप्ता
गुरुप्रसादेनयदाजागर्तिकुंडली॥तदासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच २ प्राणस्यशून्यपद

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

चित्तं थाराजपथायते॥ तथा चित्तं निरालंबं तथा कालस्य वंचनं ३ शून्यपदवी निरं॥ सुषुम्णा शू
न्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः॥ स्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकः ३ तस्मात्सर्वप्रय
त्नेन प्रबोधयितुमीश्वरी ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ५ महामुद्रा महाबंधो महा
वेधश्च खेचरी॥ उड्डीयाणं मूलबंधो बंधो जालंधराभिदः॥६॥ करणी विपरीताख्या वज्रोली
शक्तिचालनं॥ इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनं॥ ७॥ आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्र
दायकं॥ वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि॥ ८॥ गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं॥
कस्यापि नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा॥ ९॥ वज्रोलीरमरोलीच सहजोली त्रिधा मता॥
एतेषां लक्षणं लक्ष्ये कर्तव्यं च विशेषतः॥१०॥ अथ महामुद्रा॥ पादमूलेन वामेन योनिं सं
पीड्य दक्षिणं॥ प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढं॥ ११॥ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वा
युमूर्ध्वतः॥ यथा दंडाहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते॥ १२॥ ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंड
ली सहसा भवेत्॥ तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रिता॥ १३॥ ततः शनैः शनै

15

रे न रेच्चयेन तु वेगेन॥१३॥ इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रशस्यते॥१४॥ महाक्लेशादयो दोषाः क्षी
यंते मरणादयः॥ महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः॥१५॥ चंद्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यां
गे पुनरभ्यसेत्॥ यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्॥१६॥ न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः
सर्वेऽपि नीरसाः॥ अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते॥१७॥ क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मा
जीर्णपुरोगमाः॥ तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां च योभ्यसेत्॥१८॥ कथितेयं महामुद्रा म ॥८॥
॥८ हासिद्धिकरी नृणां॥ गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्॥१९॥ अथ महाबंधः॥
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्॥ वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा॥२०॥
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढं॥ निःपीड्य योनिमाकुंच्य मनो मध्ये नियोजयेत्॥२१॥
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः॥ वामांगे प्रथमभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत्॥२२॥
मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत्॥ राजदंतस्य जिह्वाया बंधः शस्तः सदेति॥२३॥
अयं किल महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः॥ कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः॥२४॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

क्रम्य ४

अयं च सर्वनाडीनामूर्ध्वंगतिनिबोधकः ॥ त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः २५ रूपलावण्यसं
पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ॥ महामुद्रामहाबंधौ निःफलौ वेधवर्जितौ २६ अथ महावेधः ॥ महा
बंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥ वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया २७ समहस्त न्यस्त २
जंघा ४ स्फि ४ युगो भूमौ स्फिजौ संताडयेच्छनैः ॥ पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यमे(तः) २८ सोमसूर्या सत्वरं ४
ग्निसंबंधो जायते चामृताय वै ॥ वलीपलितवेधघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः २९ बंधत्रयमहो गो
प्यं जरामरणनाशनं ॥ वह्निवृद्धिकरं चैव अणिमादिगुणप्रदं ३० मृतावस्था समुत्पन्ना ततो
वायुं विरेचयेत् ॥ महावेधोयमभ्यस्तो महासिद्धिप्रदायकः ३१ अष्टधा क्रियमाणेयं यामे या
मे दिने दिने ॥ पुण्यसंभारसंधायी पापौघभिदुरं सदा ३२ सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथम
साधनं ॥ वह्निस्त्रीपथसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ३३ अथ खेचरीमुद्रा ॥ चित्तं चरति खे यस्मा
ज्जिह्वा चरति खे गता ॥ तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्नमस्कृता ३४ छेदनचालनदोहनैः कलां
क्रमेण वर्द्धयेत्तावत् ॥ रसना याव(द्भ्रू)मध्यं स्पृशति तदा नीरवचरीसिद्धिः ३५ कपालकुहरे जि
ह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥ भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ३६ स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सु
तीक्ष्णं स्निग्धं निर्मलं ॥ समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ३७ ततः सैंधवपथ्याभ्यां

17

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

९ रंगुलीताभ्यां प्रकर्षयेत्॥ पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत्॥ ३८ एवं क्रमेण षण्मासं नित्य ९
युक्तः समाचरेत्॥ षण्मासाद्रसनामूलनाडीबंधो विनश्यति ३९ अथ वागीश्वरीधामशिरो
वस्त्रेण वेष्टयेत्॥ शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित् ४० वितस्तिप्रमितं दैर्घ्यं वि
स्तारे चतुरंगुलं॥ मृदुत्वं धवलं प्रोक्तं चैतन्नांबरलक्षणं ४१ पुनः षण्मासमात्रेण तु पुनः सं
घर्षणात्प्रिये॥ भ्रूमध्यावधि चोर्ध्वं तु तिर्यक्कर्णबिलावधि ४२ अधस्ताच्चुबुकं मूलं प्रयाति
क्रमकारिता॥ केशान्तमूर्ध्वं क्रमति तिर्यक् संख्यावधि प्रिये ४३ पुनः संवत्सरादेव ह्रियाच्चैव ती८
लीलया॥ ब्रह्मरंध्रं समावृत्य तिष्ठेत्परमेश्वरि ४४ स्वतालुमूले संघृष्य सप्तवासरमात्म
नि॥ स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत् ४५ अंगुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वां तत्र निवेशये
त्॥ शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभित् ४६ एवं वीर्ययुतां विद्यां व्याख्यातामति दुर्लभां २
अस्याः षडंगं कुर्वीत तया षट्चक्रभिन्नया ४७ खे निरस्तसकलक्रियाक्रमे चित्तनश्वररति
शाश्वतोदये॥ आशिवस्य समवायकारिणी खेचरी भवति खेदहारिणी ४८ क्रमेणैव प्रकर्त
व्याऽभ्यासेन चरयाणि॥ युगपद्यत्तते तस्य शरीरं विलयं व्रजेत् ४९ तस्माच्छनैः शनैः कार्योऽभ्या

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

सोनयुगपश्चिमे॥ एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारे वसेत् ध्रुवं ५० षट्चक्राणि विभिद्याथ क्लिमु
जर्गी प्रोत्सार्य मूलस्थितां भित्वा ग्रंथित्रयं च पश्चिमशिरा श्रोकाररूपं महत्॥ नीत्वाश्रा
णमतः शिरोबिलमलं निर्मथ्य विचैन तत्र लिंगं यः पिबती दुमं उल्लगमन्मुक्तः ससाक्षा
च्छिवः॥५१॥ नित्यं यस्तूर्ध्वजिव्हाग्रो पिबति पुमान् सप्तधारामृतौघं सुस्वादं शीतलांगं दु
रितभयहरं क्षुत्पिपासानिचारि॥ पिंडस्थैर्यं हि तस्माज्जवति मृतयथा मृत्युरोगाद्भवंति
दौर्भाग्यं याति नाशं प्रसरति सकलं याति चालंशिवत्वं ५२ तीक्ष्णं च हरते व्याधिं कटु कंकु
ष्टनाशनं॥ घृतस्वादूपमं चैवामरत्वं लभते ध्रुवं ५३ मधुस्वादूपमं चैव वशास्त्रमुद्भरते
बकु॥ लकुरवंडकस्वादू निपधान्नादीन्यनेकशः ५४ दिव्यं कल्पं क्रीडये नित्यं समुल्लष्टो
जायते ध्रुवं॥ तन्मयश्च भवाञ्जोति कोशकारी च कीटकः ५५ कपालकुहरे जिव्हा प्रविष्टा
विपरीतगा॥ भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ५६ शाकं चैव विधानेन रसीतलं सलिलं
पिबेत्॥ प्राणापानप्रयोगेन योगी भवति निर्जरः ५७ कलापराङ्मुखं कृत्वा त्रिपथे परिवर्तयेत्॥
साभवेत्खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ५८ रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति॥ वि

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

षयेर्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ५९ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥ न च मू
१० र्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ६० पीड्यते न तु रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥ बाध्यते न स का १०
लेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ६१ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥ तस्य न क्षरते बिंदुः का
मिन्यालिंगितस्य च ६२ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलं ॥ व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या
निबद्धो योनिमुद्रया ६३ ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ॥ मासार्द्धेन न संदेहो मृ
त्युं जयति योगवित् ६४ नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ॥ तक्षकेनापि दष्टस्य विषं
तस्य न सर्पति ६५ इंधनानि यथा वह्निस्तैलवर्तिं च दीपकः ॥ तथा सोमकलापूर्णं देही देहं
न मुंचति ६६ गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं ॥ कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः
६७ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥ गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं ६८
जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ॥ चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ६९ ना
भिदेशे भवेदेष भास्करो दहनात्मकः ॥ अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले तु चंद्रमाः ७० वर्षत्य
धोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ॥ ज्ञातव्यं करणं तस्य येन पीयूषमाप्यते ७१ ऊर्ध्वः षोडशप
त्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयेत् ॥ उत्कल्लोल

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

कलाजलं च विमलं धारामृतं यः पिबेन्निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरंजीवति ७२ रसनां तालु
मूलेन यः धारां सततं पिबेत् ॥ अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ७३ चुंबंते यदि लंबिकाग्रम
निशं जिह्वारसस्यंदिनी सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ॥ व्याधीनां हरणं जरांत
करणं शास्त्रागमोदीरणं स्यैत तस्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणं ७४ सुचिरंलोनजनके
दा पचस्रोतः समन्वितं ॥ तिष्ठती खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरंजने ७५ वज्रंमूलबिलं येन तेन वि
द्धो विदारितः ॥ अजरामरतां याति यथा पंचमुखो हरः ७६ अमृतापूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिव
त्सरात् ॥ ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतो ह्यणिमादिगुणोद्गमात् ७७ एकं सृष्टिमयं बीजं एका मुद्रा च खेचरी
एको देवो निरालंबो ह्येकावस्था मनोन्मनी ७८ पातालयद्विराग्निस्तु षिरं मेलमूलेयदस्ति तद्द्वये
तत्त्ववदंति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानां ॥ चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां तं बध्नीयात्सुक
रणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ७९ अथ मूलबंध मुद्रा ॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गु
दं ॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते ८० अधोगतमपानं वै चोर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥ आकुं
चनेन तं प्राहुर्मूलबंधं च योगिनः ८१ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ॥ वारंवारं यथा चो
र्ध्वं समायाति समीरणः ८२ प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकतां ॥ ततो योगस्य संसिद्धि कुरु

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

११ तेनात्र संशयः ॥ ८३ ॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥ युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूल ११
बंधनात् ८४ अपाने चोर्ध्वगे जाते संप्राप्ते वन्हिमंडले ॥ तदानल(शिखादी)र्घा विवर्द्धते वायुना हता
८५ ततो यातौ वन्ह्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकौ ॥ तेनात्यंतप्रदीप्तश्च ज्वलनो देहगस्तदा ८६ तेन
कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ॥ दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ८७ बिलं प्रवि
ष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत् ॥ तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्त्तव्यो योगिभिः सदा ८८ अथोड्डिया
णबंधः ॥ बद्धो येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥ तस्मादुड्डीयणाख्योयं योगिभिः समुदाहृ
त ८९ उड्डानं कुरुते यस्मादविश्रांतो महाखगः ॥ उड्डीयाणं तदेव स्यात्तत्र बंधोभिधीयते ९० उद
रे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ॥ उड्डीयाणो ह्ययं बंधो मृत्युमातंगकेसरी ९१ उड्डीयाणं
तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥ अभ्यसेदनिशं योगी वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ९२ नाभेरूर्ध्वम
धश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥ षण्मासाभ्यासयोगेन जयेन्मृत्युं न संशयः ९३ संस्थितवज्रासने पा
दौ कराभ्यां धारयेद्दृढं ॥ गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ९४ पश्चिमं तानमुदरे कारयेद्धृ
दये गले ॥ शनैः शनैर्यथा प्राणो नाडीसंधिं गच्छति ९५ सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियाण

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

कः ९६ उड्डीयाणे कृते बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ९६ अथ जालंधरबंधः ॥ कंठमाकुंच्य हृदये स्था
पयेच्चिबुकं दृढं ॥ बंधो जालंधराख्योयम् ताक्षयकारकः ९७ बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोज
लं ॥ ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशकः ९८ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥ न पीयूषं प
तत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ९९ कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढं ॥ मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोड
शाधारबंधनं १०० बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैर्निषेवितं ॥ सर्वेषां योगतंत्राणां साधनं योगिनो
विदुः १०१ अधस्तात्कुंचनेनैव कंठसंकोचने कृते ॥ मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मरंध्रगः २
मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डीयाणं तु कारयेत् ॥ इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमापथे ३ अने
नैव विधानेन प्रयाति पवनो लयं ॥ ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ४ अथ विपरीतकरणं ।
यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणं ॥ तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडं विनाशनं ५ तत्रास्ति का
रणं दिव्यं सूर्यस्य मुखबंधनं ॥ गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ६ ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालो
रूर्ध्वं भानुरधः शशी ॥ करणं विपरीताख्यं गुरुवाक्येन लभ्यते ७ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिवि
नाशिनी ॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धिनी ८ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य तु ॥
अनीहारो यदि भवेदग्निर्दहते क्षणात् ९ अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ क्षणाच्च किं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

खे

१२ विदधिर्मभ्यसे दिने दिने॥१० वलितं पलितं चैव षण्मासात्तु न दृश्यते॥ याममात्रं तु यो नित्यम
भ्यसेत्स तु कालजित् ११ अथ वज्रोली॥ स्वेच्छया वर्तमानोपि योगोक्तैर्नियमैर्विना॥ वज्रोलीं यो वि १२
जानाति स योगी सिद्धिभाजनं १२ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित्॥ कर्म द्वयमिदं प्रोक्तं गु
लिना सिद्धयोगिना॥ क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी॥ मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ
भ्यसेत् १४ यत्नतः शरजालेन फूत्कारं वज्रकंदरे॥ शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् १५ पुरु
षो वाथ नारी वा वज्रोली सिद्धिमाप्नुयात्॥ नार्या भगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् १६ चलितं च
निजं बिंदुं च ऊर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत्॥ एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् १७ मरणं बिंदुपातेन जीवि
तं बिंदुधारणात्॥१८॥ सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुरक्षणात्॥ यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभ
यं कुतः॥१९॥ चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितं॥ तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः २० ऋ
तुमत्या रजोप्येवं निजं बिंदुं च रक्षयेत्॥ मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवान् २१ अयं योगः पुण्य
वतां धन्यानां तत्त्वशालिनां॥ निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनां २२ सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रो
ल्या एकभेदतः॥ जले भस्म विनिक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं॥२३॥ वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वां
गलेपनं॥ आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणं २४ सहजोलिरियं प्रोक्ता सेव्यते योगिभिः सदा॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

अयं शुभकरो योगो भोगमोक्षसुखप्रदः २५ अथ अमरोलिः॥ पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबु
धारां विहाय निःसारतयांत्यधारां॥ निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेः
समेषा २६ अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्याद्दिने दिने॥ वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोली
ति कथ्यते २७ पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात्॥ अथ यदि नारी रजो रक्षेद्व
ज्रोल्या यह योगिनी २८ तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः॥ तस्याः शरीरे नाद
श्च बिंदुतामेव गच्छति २९ स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ॥ वज्रोल्याभ्यासयो
गेन सर्वसिद्धिः प्रजायते ३० अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवं॥ देहसिद्धिं च लभ
ते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ३१ तस्मात्संसाधकानां भोगमुक्ते पि मोक्षदः॥ तस्मात्पुण्य
यतामेव योगोयं सन्मुक्तिं च्छति ३२ मेहनं कुंचनादूर्ध्वे रजसापि हि योगिनी॥ अतीताना
गतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवं ३३ अथ शक्तिचालनं॥ कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्ति
श्वरी॥ कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ३४ कंदोर्ध्वे कुंडली शक्तिः [illegible]
[illegible] २ एषा कुंडलाकृतिः॥ ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ३५ येन

25

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

१३ मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं ॥ मुखेनाछाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ३६ उद्घाटये १३
त्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ॥ कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ३७ कंदोर्ध्वं
कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनां ॥ बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ३८ अभो
ष्विदी पशोलानामाधारः शेषकुंडली ॥ अशेषयोगतंत्राणामाधारः कुंडली तथा ३९ कुं
डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥ सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ४०
गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीं ॥ बलात्कारेण गृण्हीयात्तद्विष्णोः परमं पदं ४१
इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥ इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा सरस्वती ४२ पुच्छे प्र
गृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च तां ॥ निद्रां विहाय सा शक्ती ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ४३ शय्यास
नस्थस्य फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रं ॥ प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं
परिचालनीया ४४ वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुलं ॥ मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरल
क्षणं ४५ वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा तु कुंडली ॥ सूर्यादनंतरं भस्त्री कुंडलीमाशु बोध
येत् ४६ भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीचालयेत्ततः ॥ मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ४७

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोतिदीर्घीकृतस्त्वंभोभः परिपूरितामृततनुः प्राग्धूर्धिका
याः सदा॥ भिंदन्कालविशालवह्निवशाणान्त्के रंध्रनाडीगणान् तल्लोलं कुरुते पुनर्नवत
रं छिन्नद्रुमस्कंधवत्॥ ४८ कुंडलीचालयित्वातु कुर्याज्जस्त्रीविशेषतः॥ एवमभ्यसतोनित्यं
यमिनः शंकतेयमः॥ ४९ तथाभ्यसेत्स्थैपीदंडाक्रोपीचापिशीतली॥ एवमभ्यासयुक्त
स्यश्रमस्तस्यमिनः कुतः॥ ५० मुहूर्तद्वयपर्यंतंनिर्भयंचालनादसौ॥ ऊर्ध्वमाकृष्यतेकिं
८६ चित्सुषुम्णागतंकुंडली ५१ तेनकुंडलिनीतस्याः सुषुम्णायामुखंध्रुवं॥ जहातितस्मा
त्प्राणोयंसुषुम्णांव्रजतिस्वतः॥ ५२ तस्मात्संचालयेन्नित्यंशंभुगर्भामरुंधतीं॥ यस्याः
संचालनेनाशुयोगीरोगैर्विमुच्यते ५३ येनसंचालिताशक्तिः सयोगीसिद्धिभाजनं॥
किमत्रबहुनोक्तेनकालंजयतिलीलया ५४ ब्रह्मचर्यरतस्यैवंनित्यंहितमिताशिनः॥
मंडलाद्दृश्यतेसिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ५५ अभ्यान्निःसृतांवांझीविभ्रत्स्यात्सहमि
श्रयेत्॥ तद्धारयेदुत्तमांगेदिव्यदृष्टिप्रदायकं ५६ द्विसप्ततिसहस्राणांनाडीनांमलशो
धने॥ कुतःप्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ५७ इतिशक्तिचालनं॥ इतिमुद्रादश

27

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

१४ प्रोक्ताद्यादिनाथेन शंभुना ॥ करणे सर्वसिद्धीनामेकेनापि क्षमेथसा ॥ ५८ ॥ अथ राजयोगः ॥ १४
राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥ राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते ५९ मारु
ताभ्यसनं सर्वं मनोयुक्तं समाचरेत् ॥ इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ६० क्षीणपिम
ध्यमानाडी दृढाभ्यासेन योगिनां ॥ आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सबला भवेत् ६१ अभ्या
सेषु विनिद्राणां मनो ६८ तं समाधिना ॥ रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ६२ उप
देशो हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकः ॥ स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ६३ त
स्य वाक्यपरो मुद्राभ्यासे स्क समाहितः ॥ अणिमादिगुणैश्वर्यं जायते कालवंचनं ६४
इति श्रीसहजानंदचिंतामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां मुद्राबंधनं नाम तृ
तीयोपदेशः ॥ ३ ॥ नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने ॥ निरंजनपदं याति नित्यं यत्र
परायणः १ अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमं ॥ मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदक
रं परं २ राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ॥ अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदं ३
अमनस्कं तथाद्वैतं निरालंबं निरंजनं ॥ जीवन्मुक्तिश्च सहजं तुरीयं चेकवाचकं ४ यत्समत्वं
द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ॥ समस्तनष्टसंकल्पः समाधिः सोभिधीयते ५ सलिले सैंधवं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

[2]निरुद्धयोः परिहृतस्वैराचारयोः, वाय्वोः प्राणापानयोः, संघट्टात् "गुद-माकुञ्च्य बहुशः प्राणापानौ निरुद्ध्य च। संयोज्य ते" इत्यभियुक्तवचनोक्तरीत्या संयोगात्, स्फुटितो ग्रन्थिः सुषुम्नान्तर्गतमूलाधारकमलपर्यन्तं वसन्, तादृशं मूलं मूलाधारम्। ततो हृदयान्तरसंवित्तिशून्यपुर्यष्टकात्मना। "ध्यायन् भुजगाकृति हुङ्कारविह्वलज्योतिः पवनक्षेपमनोभिर्गमयेदूर्ध्वम्" इत्यभियुक्तवचनोक्तरीत्या मूला-दुत्थितायाः [3]कुण्डलिनीरूपायाः "ततो हृदयपद्मान्तः स्फुरन्तीं संविदो[4] कलाम्" (सु० ३४) इत्यभियुक्तवचनोक्तरीत्या हृदयान्तरे स्फुरन्त्याः संवित्तेश्चिदात्मनः,

चितिश्चित्तं च चेतन्यं चेतना[5]द्वयकर्म च।
जीवः कला [6]शरीरं च सूक्ष्मं पुर्यष्टकं मतम्॥

उन वशिनी आदि देवियों की बीजरूप स्वर-कलाओं से संस्पृष्ट वर्गों का उच्चा-रण करते हुए पूजा करे। हे वीरवन्दिते! ये वशिनी आदि रहस्ययोगिनी देवियाँ संसार के दलन में समर्थ सर्वरोगहर चक्र में निवास करती हैं॥१५२-१५४॥

जिनकी मनमानी गति को रोक दिया गया है, उन प्राण और अपान वायुओं के संघट्ट से ग्रन्थियों का भेदन हो जाता है, अर्थात् "गुदा का संकोच कर और बार-बार प्राणायाम के अभ्यास से प्राण और अपान की गति को नियन्त्रित कर इनको एक में मिला देना चाहिये" किसी प्रामाणिक व्यक्ति के द्वारा बताई गई इस विधि से प्राण और अपान का संयोजन करने पर सुषुम्ना नाड़ी के अन्तर्गत मूलाधार आदि चक्रों में विद्यमान ग्रन्थियाँ टूट जाती हैं। तब मूलाधार से उठकर कुण्डलिनी शक्ति, हृदय में स्थित संवित्ति ही शून्य (सूक्ष्म) पुर्यष्टक का स्वरूप धारण कर लेती है। इस प्रसंग में किसी अभियुक्त ने कहा है—"भुजग (सर्प) के समान आकृति वाली कुण्डलिनी शक्ति का ध्यान करते हुए, हुंकार से इस कुण्ड-लिनी रूप दीपशिखा को कंपाते हुए, पवन की गति के साथ मन का संयोजन कर इसको ऊपर उठाये"। इसी तरह से मूलाधार से उठी इस कुण्डलिनी शक्ति का शिवानन्द मुनि के शब्दों में हृदयपद्म में स्फुरित हो रही संवित्ति कला के रूप में ध्यान करे। हृदय में स्फुरित हो रही इस संवित्ति कला से ही स्वच्छन्दसंग्रह में वर्णित सूक्ष्म पुर्यष्टक का स्फुरण होता है, जैसे कि—

---

१. देवि—ख. ने. च. छ. ज. झ. ड.। २. 'निरु''''दुर्लक्ष्यत्वात्' नास्ति—ख. ने. ज. ड.। ३. कुण्डलिन्याः—झ.। ४. संविदं—झ.। ५. नेन्द्रिय—झ.। ६. च देवेशि—क. ग. झ.।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 20

Scanned by CamScanner

ननु कः कामाग्निः ? स कुत्र[1] वा निवसति ? किं वा हविरित्यत आह—

महाप्रकाशे विश्वस्य संसारवमनोद्यते ।
मरीचिवृत्तीर्जुहुयान्मनसा कुण्डलीमुखे ॥१०६॥

कुण्डलीमुखे, व्यवस्थिते इति शेषः । अत्र श्रुतिः—"तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः" (तै० आ० १०।११।१२) इति । महाप्रकाशे निरिन्धनदीप्ते निर्वाणरहिते प्रमातरि वह्नौ । विश्वस्य संहारवमनोद्यते । विश्वस्य शिवादि-[2] भूम्यन्तस्य, संहारे निजकारणतावन्मात्राऽवस्थितौ, वमने सर्जने चोद्यते । [3]विश्वा-द्यैव शक्तिः । [4]तदुक्तमाज्ञावतारे—"स्वेच्छयैव जगत्सर्वं निगिरत्युद्गिरत्यपि" इति । मनसा सार्धं मरीचिवृत्तीर्जुहुयात् । आन्तरस्य चिदनलस्य[5] मरीचयोऽ-[6]क्षाणि, [7]बहिरर्थेषु तेषां [8]संचारा वृत्तयः । तदुक्तं विज्ञानभैरवभट्टारकैः—"यत्र[9] यत्राक्षमार्गेण चैतन्यं व्यज्यते प्रभोः" (श्लो० ११४) इति । कोऽर्थः ? कुण्डलिन्याः

मानकर उनकी बारी-बारी से आहुति देता हुआ अपने स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जप करे ॥१०५॥

प्रश्न होता है कि यह कामाग्नि क्या है ? यह कहाँ रहती है ? और यह हवि कौन सी है, जिसकी कि आहुति देने की बात है, इन्हीं का अब विवरण देते हैं—

कुण्डलिनी के मुख में व्यवस्थित महाप्रकाशरूपी वह्नि में, जो कि स्वेच्छा से संसार के संहार और सर्जन में लगी हुई है, मन के साथ सभी इन्द्रियों की वृत्तियों की आहुति दे दे ॥१०६॥

यह कामाग्नि कुण्डलिनी के मुंह में विराजमान है । यह तैत्तिरीयारण्यक श्रुति इसमें प्रमाण है—"उस कुण्डलिनी रूप कामाग्नि के मध्य में परमात्मा विराजमान हैं" । यह कामाग्नि महाप्रकाशमय है, बिना ही इन्धन के निरन्तर बिना बुझे जलती रहती है । यह प्रमातृस्वरूपिणी महाप्रकाशमयी वह्नि शिव से भूमि पर्यन्त समस्त संसार को कारणता मात्र रूप में अपने में छिपा लेती है और फिर वही कार्य के रूप में इसको अपने से बाहर निकाल देती है । यह शक्ति सारे विश्व की जननी है । आज्ञावतार नामक ग्रन्थ में बताया गया है—"अपनी इच्छा से ही यह सारे जगत् को निगलती और उगलती रहती है" । इसमें मन के साथ इन्द्रियों की वृत्तियों की आहुति दे । आन्तर चिदग्नि की किरणें इन्द्रियां हैं । बाह्य अर्थों की तरफ इनका संचार ही वृत्तियां कहलाती हैं । विज्ञानभैरव भट्टारक ने कहा है—"जहाँ जहाँ इन्द्रियों के प्रसार के कारण प्रभु का चैतन्य अभिव्यक्त होता

---

१. कुत्र निवसन्ति—ख. ने. ज. झ. उ. । २. शादेर्भू—ख. ने. ज. झ. उ. । ३. शिवस्या-दीयेच्छा—क. ग. । ४. 'तदुक्तमाज्ञावतारे' नास्ति—ख. ज. झ. उ । ५. चित्कलस्य—क. ग. । ६. अक्षनिवहः—ख. ने. झ. उ. । ७. 'बहिः' नास्ति—ख. ने. झ. उ. । ८. संवादिकाः—ख. ने. ज. झ. उ. । ९. तत्र तत्र—सार्वत्रिको द्वी० पाठः ।

...y: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

Scanned by CamScanner

शिखायां महाशून्ये व्यवस्थिते सर्वप्राणिष्वात्मनि प्रकाशलक्षणे कामाग्नौ "आत्मा मनसा संयुज्यते, मन इन्द्रियेण, इन्द्रियमर्थेन" (न्या० भा० १।१।४) इति तन्त्रान्तरोक्तरीत्या बहिरर्थेषु प्रसृतचिन्मरीचिरूपाक्षवृत्तिलक्षणं हविस्तेनैव मार्गेणान्तर्मुखतया मनसा सह[1] जुहुयादित्यर्थः। तदुक्तं विज्ञानभैरवभट्टारके:—

महाशून्यालये वह्नौ भूताक्षविषयादिकम्।
[2]हूयते मनसा सार्धं स[3] होमश्चेतनास्रुचा ॥ इति।
(श्लो० १४६)

[4]अयमेवान्तरो होमः। तदुक्तं पद्धतिषु—

धर्माधर्महविर्दीप्ते आत्माग्नौ मनसा स्रुचा।
सुषुम्नावर्त्मना नित्यमक्षवृत्तीर्जुहोम्यहम् ॥ इति ॥१०६॥

है"[1]। इसका अभिप्राय यह है कि कुण्डलिनी की शिखा में, महाशून्य में विराजमान सभी प्राणियों में स्वात्मस्वरूप महाप्रकाश (कामात्मक) वह्नि में बाह्य विषयों के रूप में प्रसृत समस्त इन्द्रियों की वृत्तियों की आहुति दे दी जाती है। "आत्मा मन से, मन इन्द्रियों से और इन्द्रियाँ अर्थ से संयुक्त होती हैं" न्यायभाष्य की इस पद्धति से बाह्य विषयों की तरफ आकृष्ट चिन्मरीचिस्वरूप इन्द्रियों की वृत्तियों को ही आहुति माना गया है। यहाँ आहुति का तात्पर्य जिस पद्धति से ये बाहर आई, उसी पद्धति से इनको अन्तर्मुख बनाकर उनको मन के साथ अपनी आत्मा को समर्पित कर देना है। विज्ञानभैरव भट्टारक का इस विषय में कहना है—

महाशून्य स्थान में विराजमान चित्स्वरूपिणी वह्नि में अपनी चेतना की स्रुचा बनाकर मन के साथ पाँच महाभूतों, बाह्य इन्द्रियों और उनके विषयों की जो आहुति दी जाती है, वही वास्तविक होम है॥

इसी को आन्तर होम कहा जाता है, जैसा कि [2]पद्धतियों में बताया गया है—

धर्म और अधर्म रूपी आहुति से प्रज्वलित आत्मचिदग्नि में मन रूपी स्रुचा की सहायता से मैं अपने सुषुम्ना मार्ग को खोल कर अपनी इन्द्रियों की वृत्तियों की नित्य आहुति देता हूँ ॥१०६॥

---

१. 'सह' नास्ति—ख. ने. ज. झ. उ.। २. वातेन—ख. ने. ज. उ.। ३. महामहिमशालिनि—ख. ने. उ.। ४. महामहिमशाली चाय—झ.।

1. विज्ञानभैरव का पूरा श्लोक और उसकी व्याख्या हमारे भावानुवाद में देखी जा सकती है।

2. यह श्लोक अनेक पद्धति-ग्रन्थों तथा तन्त्र-ग्रन्थों में भी मिलता है।

hri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

Scanned by CamScanner

तेजस्विता, निरोगी काया, जठराग्नि प्रदीप्त तथा नाड़ियों की विशुद्धता ये सब लक्षण प्रकट होने लगते हैं।[196]

शिवसंहिता में भी कुम्भक के लिए यह प्रसङ्ग आया है कि इच्छानुसार वायु के धारण करने से निश्चय ही कुम्भक की सिद्धि होती है तथा वह योगी कुम्भक सिद्ध कर लेने पर इस संसार में कुछ भी सिद्ध कर सकता है।[197]

4.7 प्राणायाम के अङ्गभूत बन्धत्रय

बन्ध-बन्धने धातु में घञ् प्रत्यय करने पर बन्ध शब्द निर्मित होता है जिसका अर्थ है बांधना या नियन्त्रित करना। वैसे तो बन्ध शब्द अनेकार्थक है किन्तु प्राणायाम प्रसंग में प्राणों को नियन्त्रित करने में यह सहायक है। कुम्भक करते समय जहाँ प्राण को नियन्त्रित करना है वहीं बन्ध लगा दिया जाता है जिससे उसी अंग पर प्राण का प्रभाव बना रहे तथा वह अनिच्छित स्थान पर भी न जा सके।

वस्तुतः अन्य शास्त्रों में बन्ध कई प्रकार के वर्णित हैं किन्तु हठयोग में मुद्रा प्रकरण के अन्तर्गत मुख्यतः तीन बन्ध कहे गए हैं-

4.7.1 उड्डीयानबन्ध- उत् उपसर्गपूर्वक + 'डीङ् विहायसा गतौ (पा.धा.दिवा. 1135) धातु करण अर्थ में ल्युट् प्रत्यय। सुषुम्ना के अन्दर निरुद्ध प्राण को उड्डीयानबन्ध द्वारा ऊपर की ओर उठाया जाता है। इलीलिए मत्स्येन्द्रनाथ आदि

---

196 वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणम्। (वहीं 2/78)

197 यथेष्टं धारणाद्वायोः कुम्भकः सिध्यति ध्रुवम्।
केवले कुम्भके सिद्धे किं न स्यादिह योगिनः। (शि.सं. 3/47)

योगसिद्धों ने इसे उड्डीयान कहा है।[198] इस बन्ध के लगाने से प्राणरूपी महापक्षी निरन्तर सुषुम्ना में उड़ता रहता है इसलिए इसे उड्डीयान कहते हैं।[199] उड्डीयान बन्ध की विधि गोरक्षपद्धति, हठयोगप्रदीपिका तथा घेरण्डसंहिता में इस प्रकार वर्णित है कि नाभि के ऊपर और नीचे के उदर को (भाग) पीछे अर्थात् पृष्ठ भाग से या पीठ से खींचकर लगाया जाता है। अर्थात् श्वास बाहर निकालकर पेट को पीठ से सटा लिया जाता है जब तक श्वास रोक सकें तब तक, पुनः सामान्य स्थिति में आ जाना चाहिए। इसी का अभ्यास योगी के लिए 'मृत्युविजयी' होती है। अर्थात् इस उड्डीयान बन्ध के नियमित अभ्यास से असमय में होने वाली मृत्यु को टाला जा सकता है।[200] प्राणायाम के साथ यह अभ्यसनीय है।

इसके अभ्यास का फल बताते हैं कि यदि गुरु द्वारा उपदिष्ट उड्डीयान का कोई वृद्ध भी नियमित अभ्यास करे तो वह भी युवा हो सकता है। यह योगियों के लिए सहज है।[201] निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि यह तीनों बन्धों में सर्वोत्तम बन्ध है तथा इसका अभ्यास दृढ़ हो जाने पर योगी की प्राणवायु स्वभावतः

---

198 बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।
तस्माद् उड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः।। (ह.दी. 3/55)

199 (क) उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः।
उड्डीयानं तदैव स्यात्, तत्र बन्धोऽभिधीयते। (वहीं 3/36)

(ख) उड्यानं कुरुते .... स्यान्मृत्युमातंगकेसरी (गोरक्षपद्धति 1/76)

200 (क) उदरात्पैश्चिमे भागे अधो नाभेर्निगद्यते।
उड्डीयानो ह्ययं बन्धस्तत्र बन्धो निगद्यते। (वहीं 1/77)

(ख) उदरे........नाभेरुर्ध्वं च कारयेत् (ह.प्र. 3/57)

(ग) उदरे........ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी (घे.सं. 3/10)

201 उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा।
अभ्यसेत् सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते। (ह.प्र. 3/58)

मस्तिष्क की ओर (ऊपर) उठने लगती है जिससे मुक्ति का मार्ग और भी सरल हो जाता है।[202]

4.7.2. मूलबन्ध- पैर की एड़ी से योनि भाग (गुदा एवं शिशन के मध्य) को पूर्णः दबाकर गुदा को आकुञ्चन (सिकोड़ना) करें और साथ ही अपानवायु को ऊपर की ओर खींचकर रखने से ही मूलबन्ध होता है।[203] घेरण्ड संहिता में सर्वप्रथम वाम पैर की एड़ी से गुह्यस्थान दबाएँ पुनः दायीं एड़ी से लिङ्ग को दबाकर आकुञ्चन करें। यह विधि जरा विनाशक भी कही जाती है।[204]

मूलबन्ध में स्वाभाविक रूप से निम्नगामी अपान वायु को बलपूर्वक ऊपर ले जाया जाता है जिसके परिणामस्वरूप मल-मूत्र की मात्रा घट जाती है तथा साधक 'स्वल्पमूत्र-पुरीष' बन जाता है। इसलिए गुदा को एड़ी से दबाकर बारम्बार बलपूर्वक योनि के आकुञ्चन से स्वतः अपान वायु ऊपर की ओर जाने लगता है। वृद्ध भी इसके अभ्यास से युवा हो जाता है।[205]

---

202 (क) सर्वेषामेव बन्धानामुत्तानो ह्युड्डिनायकः।
उड्डियाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्। (वहीं 3/60)
(ख) समग्राद्बन्धनादेतद् .... स्वाभाविकी भवेत्। (घे.सं. 3/11)

203 (क) पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते। (गो.प. 1/80)
(ख) ह.प्र. (3/61)

204 पार्ष्णिना वामपादस्य...........यत्नतः सुधीः। मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु.............. मूलबन्धो निगद्यते। (घे.सं. 3/14-15)

205 (क) अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयो मूत्रपुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्। (गो.प. 1/81)
(ख) अधोगतिमपानं .... मूलबन्धं हि योगिनः।
गुदं पाष्ण्या .... वारं वारं सथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः। (ह.प्र. 3/62-63)

इसके नियमित अभ्यास से अपान वायु ऊपर उठकर प्राणवायु के साथ मिल जाती है तथा दोनों मिलकर उष्णता को लिए कुण्डली को भी जगाकर ब्रह्मनाड़ी (सुषुम्ना) में प्रवेश कर जाती है जिससे साधक इस भव सागर से तर जाता है।[206] इसलिए साधकों को इस मूलबन्ध का प्रतिदिन यथा सामर्थ्य अभ्यास करना चाहिए।

4.7.3. जालन्धर बन्ध कण्ठ छिद्र का संकोच करके ठोडी (हनु) को दृढ़तापूर्वक हृदय में लगावें। यह बन्ध कण्ठसम्बन्धी रोगसमूहों को नष्ट करता हुआ नाड़ी समूह व कपाल छिद्र से द्रवित अमृतरस (सोमस्राव) को बांधने के कारण 'जालन्धर बन्ध' कहलाता है।[207]

यह 'जालन्धर बन्ध' अकेला ही कण्ठसंकोच द्वारा इड़ा व पिङ्ला दोनों को स्थिर कर देता है। इसे मध्यचक्र (विशुद्धचक्र) भी कहते हैं। इसके अभ्यास का परिणाम सिर से पाँव तक शरीर के सोलह भागों में दिखाई देता है। छः मास के निरन्तर अभ्यास से योगी के लिए यह सिद्ध हो जाता है।[208] इस प्रकार तीनों बन्धों का प्राणायाम के समय अभ्यास करते हुए साधक प्राणवायु को सुषुम्ना में प्रवाहित करें। इस विधि से प्राणवायु स्थिर होकर लय (ब्रह्मरन्ध्र) को प्राप्त करती है तथा साधक को रोग, जरा व मृत्यु का भय नहीं रहता क्योंकि आन्तरिक उद्भूत

---

206 ह. प्र. (3/64-69)
घे.सं. (3/16-17)

207 (क) कण्ठमाकुञ्च्य................ जरामृत्युविनाशकः
बध्नाति हि शिरोजालम्.......... कण्ठदुःखौघनाशनः (ह.प्र. 3/70-72)
(ख) गोरक्षपद्धति (1/78-79)
(ग) घे.सं. (3/12)

208 कण्ठसंकोचनेनैव................. षोडशाधारबन्धनम्। (ह.प्र. 3/73)
घे.सं. (3/13)

संवेदनाएँ मस्तिष्क के उच्च भाग में केन्द्रीभूत रहती हैं।[209] इस प्रकार प्राणायाम के अङ्गभूत बन्धत्रय का भी संक्षिप्त वर्णन कर दिया गया है। अब अन्त में प्राणायाम के लाभ या फल की बात करे तो पूर्वोक्त सभी प्राणायामों के वर्णन के साथ-साथ ही उसके लाभों की भी चर्चा हो चुकी है। किन्तु शिवसंहिता में प्राणायाम से होने वाले विशेष लाभों का वर्णन इस प्रकार प्राप्त होता है।

4.8. प्राणायाम के विशेष लाभ

यदि साधक की प्राणायाम में सिद्धता हो गई तो ऐसे, योगवित् साधक को ऐश्वर्य की आठ सिद्धियाँ (अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशिता और वशिता) प्राप्त हो जाती हैं जिससे साधक भोगरूपी तथा पाप-पुण्य रूप समुद्र को पारकर त्रिलोकों में सुखपूर्वक विचरण करता है।[210] सभी सिद्धियाँ उस योगी के वश में हो जाती हैं यथा- वाक्सिद्धि, इच्छानुसार आचरण, दूरदृष्टि, दूर श्रवण, सूक्ष्म दर्शन, परकायाप्रवेश, विष्ठामूत्रलेपन में सुगन्ध व स्वर्ण जैसी चमक, अदृश्यकरण तथा आकाशगमन ये सब शक्तियाँ उसे प्राप्त हो जाती हैं अर्थात् उसके लिए संसार में कुछ भी असाध्य नहीं होता।[211]

अध्यायसार

प्रस्तुत चतुर्थ अध्याय में हठयोग से सम्बन्धित प्रमुख शास्त्रों की दृष्टि में प्राणायाम का क्या स्वरूप है इस पर विचार करने का एक लघु प्रयास किया गया।

---

209 ह.प्र. (3/74-76)

210 प्राणायामेन योगीन्द्रो लब्ध्वैश्वर्याष्टकानि वै।
पापपुण्योदधिं तीर्त्वा त्रैलोक्यचरतामियात्।। (शि.सं. 3/61)

211 ततोऽभ्यासक्रमेणैव ....स्वेप्सिता ध्रुवम्।
वाक्सिद्धिः कामचारित्वं .... एतानि सर्वाणि खेचरत्वं च योगिनाम्।
यदा भवेत्.................. संसारचक्रेऽस्मिन् नास्ति यन्न स धारयेत्। (शिव. सं. 3/62-65)

बन्धों एवं मुद्राओं के ऊपर भी विचार करना उचित प्रतीत होता है। अत: निम्नवत् प्रस्तुत है—

बन्ध (१) मूलबन्ध

मूल गुदा एवं लिङ्ग-स्थान के रन्ध्र को बन्द करने का नाम मूल बन्ध है। वाम पाद की एड़ी को गुदा और लिङ्ग के मध्य भाग में दृढ़ लगाकर गुदा को सिकोड़कर योनिस्थान अर्थात् गुदा और लिङ्ग एवं कन्द के बीच के भाग को दृढ़तापूर्वक संकोचन द्वारा अधोगत अपान वायु को बल के साथ धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने को मूलबन्ध कहते हैं। सिद्धासन के साथ यह बन्ध अच्छा लगता है। अन्य आसनों के साथ एड़ी को सीवनी पर बिना लगाये हुए भी मूलबन्ध लगाया जा सकता है।[१]

हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है—

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते।।
अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात्।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः।।[२]

अर्थात् एड़ी से योनिस्थान को दबाकर गुदा का संकोच करें और अपानवायु को ऊपर की ओर आकर्षित करें, इसे मूलबन्ध कहते हैं। जो अधोगति वाले अपान वायु को बलपूर्वक ऊर्ध्वगामी करता है, उसे

---

१. *कल्याण योगतत्त्व अंक पृ० ३२५*

२. *ह०यो०प्र० ३/६१-६२*

योगीजन मूलबन्ध कहते हैं।

लगभग इसी तरह का वर्णन शिवसंहिता में देखा जा सकता है—

पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गेषु यन्त्रितम्।
बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्ध्वं सुचारयेत्।।
कल्पितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः।
अपान प्राणयौरैक्यं प्रकरोत्यधि कल्पितम्।
बन्धेनानेन सुतरां योनिमुद्रां प्रसिद्ध्यति।।[1]

अर्थात् पाँव की ऐड़ी से गुदामार्ग को दबायें और बलपूर्वक अपान वायु को ऊपर की ओर आकर्षित करे। (इस प्रकार अपान को ऊपर ले जाकर प्राण से मिलावें) इस जरा-मरण नाशक बन्ध को मूल बन्ध कहते हैं। इस प्रकार कल्पित हुए इस बन्ध के द्वारा अपान और प्राण को संयुक्त करने से योनिमुद्रा स्वतः ही सिद्ध हो जाती है।

इस बन्ध से अपान वायु का ऊर्ध्व-गमन होकर प्राण के साथ एकता होती है। कुण्डलिनी शक्ति सीधी होकर ऊपर की ओर चढ़ती है। कोष्ठबद्ध दूर करने, जठराग्नि को प्रदीप्त करने और वीर्य को ऊर्ध्व रेतस बनाने में यह बन्ध अत्युत्तम है। साधकों को न केवल भजन के अवसर पर किन्तु हर समय मूलबन्ध को लगाये रखने का अभ्यास करना चाहिए।

महाबन्ध

ततः प्रसारितः पादो विन्यस्य तमुरुपरि।

---

१. *शिवसंहिता ४/६४-६६*

गुदयोनिं समाकुञ्च्य कृत्वा चापानमूर्ध्वगम् ।।
योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम् ।
बन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थं गत्यर्थं प्राणापानेन यः सुधीः ।।
कथितोऽयं महाबन्धः सिद्धिमार्गप्रदायकः ।
नाडीजालाद्रसव्यूहो मूर्धानं यान्ति योगिनः ।।
उपाभ्यां साधयेत्पद्भ्यामेकैकं सुप्रयत्नतः ।।[१]

अर्थात् पाँव को फैलाकर बायें उरु पर दायें पाँव को रखें। गुदा तथा योनि को संकुचित करके अपान को ऊपर की ओर चढ़ावें, जिससे कि वह समान वायु के साथ मिलकर प्राणवायु को नीचे की ओर करे। जो बुद्धिमान साधक प्राण-अपान के मिलनार्थ इस बन्ध को करता है, उसके लिए यह सिद्धिदायक होता है। अथवा योगी के नाड़ी जल से रसव्यूह शिर की ओर जाता है, अर्थात् इस बन्ध के ऊपर की ओर गमन करता है। इस प्रकार मुद्रा एवं बन्ध दोनों को ही एक-एक अंग से ठीक प्रकार प्रयत्नपूर्वक करना चाहिए।

भवेदध्यासतो वातः सुषुम्नामव्यसङ्गतः ।
अनेन वपुषः पुष्टिर्दृढबन्धोऽस्थि पञ्जरे ।।
सम्पूर्णहृदयो योगी भवन्त्येतानि येगिनः ।
बन्धेनानेन योगीन्द्रः साधयेत्सर्वमीप्सितम् ।।[२]

अर्थात् इसके अभ्यास से प्राणवायु सुषुम्ना नाड़ी में अवस्थित

---

१. *शिवसं० ४/३७-४०*

२. ,, ४/४१-४२

होता है और यह बन्ध साधक के शरीर को पुष्ट करने वाला भी है। इसके द्वारा योगी की शरीरस्थ अस्थियों का ढांचा तथा उनके सभी बन्धन दृढ़ हो जाते हैं। उस योगी का हृदय सम्पूर्ण रूप से संतुष्ट होता है। इस बन्धन के प्रभाव से उस योगीन्द्र के सभी इच्छित पूर्ण होते हैं। इस अभ्यास के द्वारा उसे इन सभी लाभों की प्राप्ति होती है।

इसी प्रकार वर्णन हठयोग प्रदीपिका में भी प्राप्त होता है।[१]

महाबन्ध की दो विधियाँ बतायी गई हैं। पहली विधि के अनुसार बायें पैर की एड़ी को गुदा और लिङ्ग के मध्यभाग में जमाकर बायीं जंघा के ऊपर दाहिने पैर को रख, समसूत्र में हो बाम अथवा जिस नासारन्ध्र से वायु चल रहा हो उससे ही पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगायें। फिर मूलद्वार से वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करके मूलबन्ध लगायें। मन को मध्य नाड़ी में लगाते हुए यथाशक्ति कुम्भक करें। तत्पश्चात पूरक की विपरीत वाली नासिका से धीरे-धीरे रेचक करें। इस प्रकार दोनों नासिका से अनुलोम-विलोम रीति से समान प्राणायाम करें। दूसरी विधि इस प्रकार है— पद्म अथवा सिद्धासन से बैठ, योनि और गुह्यप्रदेश सिकोड़, अपान वायु को ऊर्ध्वगामी कर, नाभिस्थ समान-वायु मिलाकर और हृदयस्थ प्राणवायु को अधोमुख करके प्राण और अपान वायुओं के साथ नाभिस्थल पर दृढ़रूप से कुम्भक करें। इसका फल— प्राण का ऊर्ध्वगामी होना, वीर्य की शुद्धि, इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना का संगम प्राप्त होना, बल की वृद्धि आदि है।[२]

---

१. ह०यो०प्र० ३/१९-२३

२. कल्याण योग तत्त्व अंक पृ० ३२६

(३) उड्डीयान बन्ध

इस बन्ध के विषय में हठयोग प्रदीपिका में इस प्रकार कहा गया है—

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।।
उड्डीयानं कुरुते यस्मादविश्रान्त महाखगाः ।
उड्डीयानं तदैव स्यात्तत्र बन्धोऽभिधीयते ।।
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसो बंधो मृत्युमातङ्गकेशरी ।।
उड्डीयानं तु हसजं गुरुणा कथितं सदा ।
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ।।[१]

अर्थात् जिससे बँधा हुआ प्राण सुषुम्ना में उड़ जाय, उस बन्ध को उड्डीयान कहते हैं। देहावकाश में गतिशील महाखगरूप प्राण जिस बन्ध से सुषुम्ना में उड़ता (गति करता) है, उसे उड्डीयान कहते हैं। उदर में नाभि के ऊपर पश्चिम तान करें तो यह मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह के समान उड्डीयानबन्ध होता है। गुरु ने इस बन्ध को सदैव सहज बताया है। इसका निरन्तर अभ्यास करने वाला वृद्ध भी तरुण हो जाता है।

इसी प्रकार का वर्णन शिवसंहिता में भी प्राप्त होता है।[२]

---

१. ह०यो०प्र० ३/५५-५८

२. शिवसंहिता ४/७२-७५

गोरक्षसंहिता तथा योगतत्त्वोपनिषत् में भी इसी से मिलता-जुलता वर्णन उपलब्ध होता है।[१]

इसके विषय में योग तत्त्व अंक में कहा गया है कि दोनों जानुओं को मोड़कर पैर के तलुओं को परस्पर भिड़ाकर पेट के नाभि से नीचे और ऊपर के आठ अंगुल हिस्से को बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) से ऐसा लगा दें, जिससे कि पेट के स्थान पर गड्ढा सा दीखने लगे। पेट को अन्दर की ओर जितना अधिक खींचा जायेगा, उतना ही अच्छा होगा। इसमें प्राण पक्षी के सदृश सुषुम्ना की ओर उड़ने लगता है इसलिए यह बन्ध उड्डीयान कहलाता है। इसे पैरों के तलुओं को बिना भिड़ाये हुए भी किया जा सकता है। इसका फल—प्राण वीर्य का ऊपर की ओर दौड़ना, मन्दाग्नि का नाश, क्षुधा की वृद्धि, जठराग्नि का प्रदीप्त और फेफड़े का शक्तिशाली होना है।[२]

(४) जालन्धर बन्ध

बध्नाति हि शिरोजालं नाधो याति नभोजलम् ।
ततो जालंधरो बन्धोः कण्ठदुखौघनाशनः ।।
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठ संकोच लक्षणे ।
न पीयूष पतत्यग्नौ न वायुः प्रकुप्यति ।।[३]

---

१. गो०सं० १/७६-७७, योगतत्त्वोपनिषत् (गोरक्ष संहिता के पृ० ६५ पर उद्धृत)

२. कल्याण योगतत्त्व अंक पृ० ३२६

३. गो०सं० १/७८-७९

अर्थात् जो बन्ध कण्ठदेश में होता और शिरोजाल का बन्धन करता हुआ चन्द्रामृत रूप जल कपाल कुहर से नीचे गिरने से रोकता है, वह दुःखों और रोगों का नाश करने वाला जालन्धर बन्ध होता है। कण्ठ को संकुचित कर वायु को रोकना ही जालन्धर बन्ध माना गया है। इससे चन्द्रामृत गिरकर अग्नि में पड़ने से रुका रहता है। इस बन्ध के अभ्यास से वायु का प्रकोप नहीं हो पाता है।

हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है कि कण्ठ का संकोच करके हृदय पर ठोड़ी को दृढ़ता से लगावें। यह जरामृत्यु का नाश करने वाला जालन्धर संज्ञक बन्ध है। यह बन्ध नाड़ियों के समूह को तथा कपालकुहर रूप नभ के जल को बाँधता है, इसलिए जालन्धर बन्ध कहलाता है। यह कण्ठ के रोग, दुःखों का नाश करने वाला है। लक्षण जिस कण्ठ का संकोच है, उस जालन्धर बन्ध के करने से अमृत अग्नि में नहीं पड़ता और न वायु का ही प्रकोप होता है। यह बन्ध दृढ़तापूर्वक कष्ट का संकोच करने से दोनों नाड़ियों का स्तम्भन करने वाला है। इसे सोलह आधारों का बन्धन कर्ता मध्य चक्र जानना चाहिए।[१]

इसी प्रकार का वर्णन योगकुण्डल्युपनिषत् में भी प्राप्त होता है।[२]

शिव संहिता में इस बन्ध को स्पष्ट करते हुए लिखा है—

---

१. ह०यो०प्र० ३/७०-७६

२. ह०यो०प्र० पृ० १२५ पर उद्धृत

बद्धा गलशिराजालं हृदयं चिबुकन्यसेत् ।
बन्धो जालंधर प्रोक्ता देवानामपि दुर्लभः ।।
नाभिस्थवह्निर्जन्तुनां सहस्त्रकमलच्युतम् ।
पिबेत् पीयूषविस्तारं तदर्थं बन्धैयैदिमम् ।।
बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान् ।
अमरत्वञ्च सम्प्राप्य मोदते भुवनत्रये ।।
जालन्धरो बन्ध एष सिद्धानां सिद्धदायकः ।
अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिनां सिद्धिमिच्छता ।।[१]

अर्थात् गलशिराजाल को बाँध कर ठोड़ी को हृदय से लगा ले, यह जालन्धर बन्ध कहलाता है। यह बन्ध देवताओं के लिए भी दुर्लभ है। सहस्त्रदल कमल अर्थात् सहस्त्रार से स्त्रवित होते हुए अमृत को नाभि में स्थित अग्नि पान कर लेता है, परन्तु उसे ऐसा न करने देने के लिए इस जालन्धर बन्ध को अवश्य करना चाहिए। क्योंकि चन्द्रामृत का जठराग्नि द्वारा ग्रास कर लिए जाने से अन्त में मनुष्य की मृत्यु हो जाती है। परन्तु जालन्धर बन्ध एक ऐसा साधन है, जो कि जठराग्नि की चन्द्रामृत पान करने से रोकता रहता है।

इसको करने से बुद्धिमान साधक स्वयं अमृत पाने की शक्ति प्राप्त कर लेता है और उसे अमृतत्त्व की प्राप्ति होती है। वह उससे त्रिलोकी में सुखपूर्वक विचरण करता है। यह जालन्धर बन्ध सिद्धों के लिए सिद्धिदायक है।

---

१. शिवसंहिता ४/६०-६३

योगतत्त्वोपनिषत् में भी इसी तरह का वर्णन प्राप्त होता है।[१]

योग तत्त्व अंक में कहा गया है कि कण्ठ को सिकोड़कर ठोड़ी को दृढ़तापूर्वक कण्ठकूप में इस प्रकार स्थापित करें कि हृदय से ठोड़ी का अन्तर केवल चार अंगुल का रहे, सीना आगे की ओर तना रहे। यह बन्ध कण्ठस्थान के नाड़ी-जाल के समूह को बाँधे रखता है, इसलिए इसका नाम जालन्धर बन्ध है। इसका फल—कण्ठ का सुरीला, मधुर और आकर्षक होना, कण्ठ के संकोच द्वारा इडा, पिंगला नाड़ियों के बन्द होने पर प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश करना है।[२]

जालन्धर बन्ध का वर्णन योगकुण्डल्युपनिषत् में भी विस्तृत रूप में प्राप्त होता है।[३]

मुद्रा

योग शास्त्रों में मुद्रा का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। प्रस्तुत स्थल पर किञ्चित् प्रमुख मुद्राओं के विषय में निम्नवत् संक्षिप्त वर्णन द्रष्टव्य है—

(१) खेचरी मुद्रा

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।।

---

१. गो०सं० पृ० ६५ पर उद्धृत

२. कल्याण योग तत्त्व अंक पृ० ३२६

३. ह०यो०प्र० पृ० १२५ पर उद्धृत

न रोगान्मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न मूर्च्छा तु भवेत्तस्य यो मुद्रा वेत्ति खेचरीम् ।।
पीड्यते न च शोकेन न च लिप्यते कर्मणा ।
बाध्यते न स केनापि यो मुद्रां वेति खेचरीम् ।।
चित्तं चलति नो यस्माज्जिह्वा चरति खेचरी ।
तेनेयं खेचरी सिद्धा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता ।।[१]

अर्थात् जिह्वा को उल्टी लौटाकर कपालकुहर में प्रविष्ट करें और दृष्टि को भौहों के मध्य में स्थिर कर लें। यह खेचरी मुद्रा होती है। जो योगी खेचरी मुद्रा को जानता है, उसे रोग, मृत्यु, निद्रा, क्षुधा, तृषा और मूर्च्छा से पीड़ित नहीं होना पड़ता। न उसे शोक होता है, न कर्म का बन्धन। उसे भवबन्धन में नहीं पड़ना होता। जिस योगी का चित्त चंचल नहीं होता और जिसकी जिह्वा खेचरी में रमण करती है, उनके लिए यह सभी सिद्धों द्वारा नमस्कार की हुई खेचरी मुद्रा सिद्ध हो जाती है।

शाण्डिल्योपनिषत् में खेचरी मुद्रा का जो विस्तृत वर्णन मिलता है, उसे यहाँ संक्षेप में बताते हैं—

इडापिंगलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठन्ती खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं प्रतिष्ठितम् ।।

छेदन चालन दोहन कलांपरा जिह्वाकृत्वा दृष्टि भ्रूमध्ये स्थाप्य कपालकुहुरे जिह्वा विपरीतगा यदा भवति तदा खेचरी मुद्रा जायते। जिह्वां

---

१. गो०सं० १/६२-६५

नित्तं च खे चरति, तेनोर्ध्वजिह्वः पुमानमृतौ भवति।[१]

अर्थात् इडा और पिंगला के मध्य जो शून्य भाग है, वह वायु को ग्रस लेता है। वहीं खेचरी मुद्रा रहती है और वहीं सत्य रहता है। छेदन, चालन और दोहन के द्वारा जिह्वा को नोकदार बनाकर, भृकुटियों के मध्य भाग में दृष्टि स्थिर कर लें फिर जब कपाल के छिद्र में जिह्वा उलटी होकर जाने लगती है, तब खेचरी मुद्रा बनती है। इससे जीभ और चित्त दोनों ही कपाल छिद्र रूपी आकाश में विचरण करते हैं, तब ऊपर गई हुई जीभवाला वह पुरुष अमर हो जाता है।

इस मुद्रा का विशेष वर्णन योग तत्त्व अंक में भी देखा जा सकता है।[२]

(२) महामुद्रा

हठयोग प्रदीपिका में इसके विषय में इस प्रकार कहा गया है—

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वा धराभ्यां धारयेद्दृढम्।।
कंठै बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः।
यथा डंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते।।
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुराश्रया।।

---

१. *गो०सं० पृ० ५९ पर उद्धृत*

२. *कल्याण योगतत्त्व अंक पृ० ३२६*

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।
महामुद्रां च तेनैव वन्दति विबुधोत्तमाः ।।
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ।
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणादयः ।।
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ।।[१]

अर्थात् बायें पाँव के तलुए से योनिस्थान को पीड़ित करके दायें पांव को फैलावे और भूमि पर रखकर दृढ़ता से पकड़े। फिर कण्ठ प्रदेश में बन्ध करके वायु को ऊर्ध्व देश में धारण करे, इससे जैसे कुण्डली लगाकर बैठा हुआ सर्प डंडे से मारे हुए के समान दण्ड के आकार का हो जाता है, वैसे ही कुण्डलिनी शक्ति सहसा सरल हो जाती है और तब दोनों पुटों के आश्रय से प्राण के वियुक्त होने के कारण मरणावस्था जैसी हो जाती है। उससे वायु का रेचन धीरे-धीरे करें, श्रेष्ठ विद्वान इसे महामुद्रा कहते हैं। इससे महाक्लेशादि और मरणादि दोषों का भी नाश हो जाता है। इसलिए श्रेष्ठ विद्वान पुरुष इसे महामुद्रा कहते हैं—

घेरण्ड संहिता में उपर्युक्त से मिलता जुलता भाव प्रदर्शित है।[२] गोरक्ष संहिता प्रथम शतक, शिव संहिता के चतुर्थ पटल एवं कल्याण में भी इसका विस्तृत वर्णन किया गया है।[२]

(३) अश्विनी मुद्रा

सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठकर योनिमण्डल को अश्व के

---

१. *घेरण्ड संहिता - (ह०यो०प्र० पृ० १०२ पर उद्धृत)*

२. *गो०सं० १/५६-५८, शि०सं० ४/२६-३४, कल्याण योगतत्त्व अंक पृ० ३२७*

सदृश पुनः पुनः सिकोड़ना अश्विनी मुद्रा कहलाती है। इस मुद्रा का फल है—यह प्राण के उत्थान और कुण्डलिनी शक्ति के जाग्रत करने में सहायक होती है। अपान वायु को शुद्ध और वीर्यवाही स्नायुओं को मजबूत बनाती है।[१]

(४) शक्तिचालिनी मुद्रा

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेति ।।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैतिबोधमतुलं शक्तिप्रभावादतः ।।[२]

अर्थात् दोनों हाथों की अञ्जली बाँधकर दोनों कुहनियों को दृढ़ता से हृदय पर रखकर पद्मासन करे। ठोड़ी को हृदय में दृढ़ता से लगाकर ज्योतिरूप ब्रह्म का ध्यान करें। प्राणायाम द्वारा वायु खींचकर उसे अपान वायु से मिलावें ओर कुम्भक द्वारा वायु को रोककर धीरे-धीरे छोड़ दें। ऐसा करने से साधक को कुण्डलिनी शक्ति के प्रभाव का अतुलित बोध होता है अथवा शक्ति जागृत होती है।

शक्तिचालिनी मुद्रा का विस्तृत वर्णन हठयोग प्रदीपिका के तृतीय उपदेश में देखा जा सकता है।[३]

---

१. *कल्याण योग तत्त्व अंक पृ० ३२७*

२. *गो०सं० १/५१-५२*

३. *ह०यो०प्र० ३/१११-११५*

इसके विषय में महर्षि घेरण्ड द्वारा रचित घेरण्डसंहिता का विवेचन भी गोरक्षसंहिता में प्रस्तुत किया गया है।[१]

शिवसंहिता के अनुसार—

आधारकमले सुप्तां चालयेत्कुण्डलीं दृढाम्।
अपानवायुनारुह्य बलादाकृष्यं बुद्धिमान्।
शक्तिचालनमुद्रेयं सर्वशक्ति प्रदायिनी।
शक्तिचालनमेव हि प्रत्यहं यः समाचरेत्।।
आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनम्।।[२]

आधार कमल अर्थात् मूलाधार चक्र में जो कुण्डलिनी शक्ति सोती रहती है, उसे बुद्धिमान साधक अपानवायु पर आरूढ़ होकर और बलपूर्वक उसे आकर्षित करता हुआ चालन करे। यह शक्तिचालित मुद्रा है, जो सभी शक्तियों को देने वाली होती है। इसके नित्यप्रति अभ्यास करने से सभी रोगों का नाश होकर आयु की वृद्धि होती है।

उपर्युक्त की तरह ही कल्याण में इस मुद्रा के विषय में विशिष्ट वर्णन प्राप्त होता है।[३]

(५) योनिमुद्रा

सिद्धासन से बैठकर सम-सूत्र हो षणमुखी मुद्रा लगाकर अर्थात्

---

१. गो०सं० पृ० ४९ पर लिखित।

२. शि०सं० ४/१०५-१०६

३. कल्याण योगतत्त्व अंक पृ० ३२७

दोनों अंगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जनियों से दोनों नेत्र को, दोनों मध्यमाओं से नाक के छिद्रों को बन्द करके और दोनों अनामिका एवं कनिष्ठिकाओं को दोनों ओठों के पास रखकर काकी मुद्रा अर्थात् जिह्वा को कौए की चोंच के सदृश बनाकर उसके द्वारा प्राणवायु को खींचकर अधोगत अपानवायु के साथ मिलायें। तत्पश्चात् ओउम् का जप करता हुआ ऐसी भावना करें कि उसकी ध्वनि के साथ परस्पर मिली हुई वायु कुण्डलिनी को जाग्रत करके षट् चक्रों का भेदन करते हुए सहस्त्रदल कमल में जा रही है। इससे अन्तर्ज्योति का साक्षात्कार होता है। आन्तरिक शुद्धि होती है।[१]

(६) योगमुद्रा

मूलबन्ध के साथ पद्मासन से बैठकर प्रथम दोनों नासिकापुटों से पूरक करके जालन्धर बन्ध लगायें, तत्पश्चात् दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर बायें हाथ से दायें हाथ की और दायें हाथ से बायें हाथ की कलाई पकड़ें, शरीर को आगे झुकाकर पेट के अन्दर एड़ियों को दबाते हुए सिर को जमीन पर लगा दें। इस प्रकार यथाशक्ति कुम्भक करने के पश्चात् सिर को जमीन से उठाकर जालन्धर बन्ध खोलकर दोनों नासिकाओं से रेचन करें।

यह मुद्रा पेट के रोगों को दूर करने और कुण्डलिनी-शक्ति को जाग्रत करने में सहायक होती है।[२]

---

१. कल्याण योग तत्त्व अंक पृ० ३२८

२. वही पृ० ३२८

इसके अतिरिक्त भी मुद्राओं का वर्णन शास्त्रों में प्राप्त होता है, यथा—

उन्मनी मुद्रा[१], वज्रौली मुद्रा[२], काकी मुद्रा[३], तड़ागी मुद्रा[४], शाम्भवी मुद्रा[५], अमरौली मुद्रा[६], सहजौली मुद्रा[७] आदि।

मानव शरीर अत्यन्त रहस्यों से भरा है। शरीर की अपनी एक मुद्रामयी भाषा है, जिसे करने से शारीरिक स्वास्थ्य-लाभ में सहयोग प्राप्त होता है। यह शरीर पञ्चतत्त्वों के योग से निर्मित है। ये तत्त्व पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के रूप में जाने जाते हैं। शरीर में जब भी इन तत्त्वों का असंतुलन होता है, रोग पैदा हो जाते हैं। यदि हम इनका संतुलन करना सीख जाँय तो बीमार हो ही नहीं सकते। यदि बीमार हो भी जाँय तो इन तत्त्वों को संतुलित करके आरोग्यता वापस ला सकते हैं। ये सब हस्तमुद्राओं के प्रयोग से सम्भव हो सकता है।

हस्तमुद्रा चिकित्सा के अनुसार हाथ तथा हाथों की अँगुलियों

---

१. ह०यो०प्र० पृ० १७३, कल्याणयोग तत्त्व अंक पृ० ३२८

२. ह०यो०प्र० ३/८३-८४ पृ० १२९, ३/९९-१०० पृ० १३६, शि०सं० ४/७८-८०

३. गो०सं० २/३८-३९ पृ० १०४

४. कल्याण योगतत्त्व अंक पृ० ३२८

५. ह०यो०प्र० पृ० १७१

६. ह०यो०प्र० ३/९६-९८ पृ० १३४

७. ,, ४/९७-९८ पृ० ९५

(४) अनुशासन काण्ड

चौपाई

नमहुं शारदा मात भवानी । वन्दउँ शिव योगेश्वर ज्ञानी ॥
जो घेरण्ड कपालि बखानी । गोपनीय अति दुर्लभ वानी ॥
सो गावहुँ अस मति अनुमाना । साधहिं, सो नर ब्रह्म समाना ॥
भाव विशेष चित्त के जाना । सो मुद्रा घेरण्ड बखाना ॥
नाड़ी, ग्रन्थि, आंतरिक अंगा । करहिं नियंत्रण, शोधन, बंधा ॥
मुद्रा, बंध अनेक प्रकारा । कहहुँ सूक्ष्म जेहि ग्रन्थ प्रचारा ॥
उड्डियान, जालंधर, मूला । महाबंध मेटहि सब शूला ॥
महा नभो खेचरी सुजाना । मिटे दोष दारिद अज्ञाना ॥
जो साधहिं खेचरी महाना । तिनके वश यमराजहु आना ॥
जे विपरीत करण अभ्यासी । मिटहि द्वैत, होय ज्ञान प्रकाशी ॥

छन्द

योनि, वज्रोली, तड़ागी और शक्तीधारणी ।
माण्डवी, शुभ शांभवी अरु अश्विनी पंचधारणी ॥
पाशिनी, काकी, मतंगी, विपरीतकरण, भुजंगिनी ।
साधन करहिं मुद्रा विविध तेहिं मुक्ति है चिरसंगिनी ॥

चौपाई

पांच प्रकार धारणा एई । पार्थिव, अभ्यासी, आग्नेयी ॥
पुन वायवी अरु आकाशी । साधहिं योग सतत अभ्यासी ॥
मूलबंध कुण्डली जगाई । मूलाधार सुचार चलाई ॥
जालंधर जे बंध लगावे । तन मन शिथिल, प्राण गति पावे ॥
करे उर्ध्व गति सोइ उड्डियाना । महाबंध स्वयं ब्रह्म समाना ॥
अंतर गति, मुद्रा सों होई । महिमा 'योनि' सके कह कोई ॥
भूख प्यास जिनके वश आनी । सो खेचरि घेरण्ड बखानी ॥
परम भुजंगिनि, अनुपम काकी । तन में रोग रहे ना बाकी ॥

दोहा

महिमा मुद्रा अमित है, बंध अमित गुन खान ।
इनके बिन साधन सकल, सीमित रहत सुजान ॥३१

बंध

उड्डियानबंध—

उदर प्रदेश दवाये भीतर। पुनि ले जाये नाभि के ऊपर ॥
कुम्भक करे, रहे यह भांती। सो उड्डियान बंध सुखरासी ॥
प्रबल सिंह मारे जस हाथी। साधक रोग हरे एहि भांती ॥
होय प्रबल जठराग्नि शरीरा। पाचन बढ़े, मिटे सब पीरा ॥

जालंधर—

सकुच कण्ठ, ठोड़ी रख छाती। जालंधर साधे एहि भांती ॥
सिद्धि मास षट् साधक पाई। मृत्यु भीति तिन ढिग नहिं आई ॥
तन के जे सोलह आधारा। पग अंगुष्ठ गुदा विस्तारा ॥
लिंग, वज्रनाड़ी अरु नाभी। जिह्वामूल अग्रतर भागी ॥

दोहा

हृदय कण्ठ भ्रूमध्य अरु, नासिकाग्र पुनि मूल ।
करे नियंत्रित नैत्र अरु, तालु, हरे सब शूल ॥३२

चौपाई

मूलबन्ध--

वाम एडि पर गुदा लगायी। गुदा लगावत रहेउ दवाई ॥
नाभि सिकोड़ रीढ़ की ओरा। सकुचि मूत्र इन्द्रिय तन थोरा ॥
दाँयी एड़ि जनेन्द्रिय मूला। सकुचित अंग करे, सह शूला ॥
मूलबंध एहि भांति लगाई। वृद्धावस्था नहिं ढिग जाई ॥

महाबंध—

उड्डियान जालंधर मूला। महाबंध नाशहिं सब शूला ॥
तीनों बंध साथ कर जोई। महाबंध अभ्यासी होई ॥
बंध सो कल्पद्रुम अनुरागी। जे धारे ते अति बड़ भागी ॥

महाबेध मुद्रा—

मूल बेध संग में उड्डियाना। कुम्भक में थिर होय सुजाना ॥
महाबंध मुद्रा कहलाई। यह मुद्रा बिन बंध लजाई ॥

दोहा

महाबंध और मूल का, महाबेध के साथ ।
योगवेत्ति साधक सदा, नित्य करत अभ्यास ॥३३

चौपाई

महामुद्रा—

वाम एड़ि पर गुदा लगाई। गुदा लगावत लेइ दवाई॥
फैला कर दायां पग आगे। तेहि अंगुष्ठ उभय कर थामे॥
दृष्टि रखे भ्रूमध्य लगाई। यही महामुद्रा कहलाई॥

नमोमुद्रा—

जिह्वा ले जो तालु सटाई। तो यह नभ मुद्रा बन जाई॥

खेचरी—

जिव्हा मूल काट पुन लीजे। दोहन घृत अरु दूध से कीजे॥
लम्ब्र जीभ क्रम-क्रम हो जाईं। कुहर कपाल मोड़ तब लाई॥
तालु छिद्र जिव्हा जब पाती। करे पान अमृत दिन राती॥
इच्छा मृत्यु पाय अस योगी। वृद्ध न होय रहे नहिं रोगी॥
भूख प्यास बस में कर राखे। सद्‌ग्रन्थन मुद्रा गुण भाखे॥

दोहा

अग्नि जलाये ताहि नहिं, नहिं जल ताहि भिगोय।
वायु सुखाय ताहि नहिं, मुद्रा साधे जोय ॥३४

चौपाई

विपरीतकरणी—

नाभि मूल दिनकर सम जाना। तालु मूल शशि कर स्थाना।
चन्द्र झरहि अमृत दिन राती। सोखहि भानु, मीच नर खाती॥
कर विपरीत करण असयोगी। पिये सुधा, शत जीवन भोगी॥
लेटे चित्त, बाँह रख भूमा। पैर उठाय, शीश नहिं लूमा॥
देइ नितम्ब हाथ आधारा। पग दोउ सटे लम्ब अकारा॥
नीचे सिर ऊपर पग जाई। झरे अमिय नहिं नाभि समाई॥
जो अस मुद्रा लेइ बनाई। जरा मृत्यु तिन ढिग नहिं जाई॥
यह मुद्रा सब सन हितकारी। भोगी अरु योगी, नर - नारी॥
नित्य करहिं नियमित अभ्यासा। आधि व्याधि तन के सब नासा॥

दोहा

मुद्रा यह अति परम अरु, लाभ अमित नित देय।
हाथ कंगन कह आरसी, परख स्वयं ही लेय ।।३५

चौपाई

योनि मुद्रा--

कहहुँ योनि मुद्रा सुखकारी । गोपनीय मुनिनाथ विचारी ।
योग सिद्धि साधन अलबेली । यह मुद्रा परिपूर्ण अकेली ।।
सिद्धासन में बैठहि जाई । दृष्टि कोर भ्रू मध्य जमाई ।।
कर्ण छिद्र अंगुष्ठ लगावा । लेइ मध्यमा नैत्र मुदावा ।।
अरु अनामिका नाक दबाई । लेइ कनिष्ठा औंठ बंधाई ।।
काकी मुद्रा लेइ बनाई । प्राण अपानन देइ मिलाई ।।
श्वास श्वास 'सो हं' धुनि लागी । चक्र प्राण गति भेदन लागी ।।
कुण्डलिनी इक सर्पाकारा । सोवत निस दिन मूलाधारा ।।
यह विधि ताकूं देइ जगाई । सहस्त्रार तक दे पहुँचाई ।।

दोहा

अहं ब्रह्म, सब ब्रह्ममय, ऐसा करे विचार ।
सो योगी है ब्रह्म सम, खुले मोक्ष का द्वार ।।३६

चौपाई

वज्रयोनि—

जमा हथेली भू पर लाई । दोउ पग ऊपर देइ उठाई ।।
शीश भूमि कछु ऊपर लावा । तब सब भार हथेली लावा ।।
मुद्रा सो वज्र योनि कहाई । साधन कठिन करे चित्त लाई ।।

तड़ागी—

बैठ पश्चिमोत्तान सुभूमहि । सर जिमि भरहिं, उदर तस फूलहिं ।।
सोइ तड़ाग मुद्रा कहलाई । जरा मृत्यु नहिं सक ढिग आई ।।
नैत्र बन्द रख, अधर सटाई । भीतर जिह्वा मूल हलाई ।।
नीचे ऊपर आगे पांछे । जिव्हा हिले डुले जस नाचे ।।

माण्डुकी—

ज्यों मण्डुक कूदे जल बीचा । जिह्वा उछले ऊपर नीचा ।।

दोहा

सो माण्डुक मुद्रा कही, स्त्रवित होय रस देह ।
चिर यौवन तिनका रहे, अस मुद्रा जिन नेह ।।३७

चौपाई

शक्तिचालिनी—

ब्रह्म द्वार तक जे जन जाहीं । द्वार प्रवेश युक्ति बिन नाहीं ।।
तेहि कर द्वार सुषुम्ना मानहु । कुण्डलनी तंह ताला जानहु ।।
बिन चाभी जस खुलहि न ताला । बिन मुद्रा नहिं गति तिहुं काला ।।
शक्ति चालिनी युक्ति सुहानी । लघु प्रयास प्रवसहिं अस प्राणी ।।
गुप्त क्रिया, एकान्त उपाई । खुले बदन, अभ्यास कराई ।।
श्वेत वस्त्र इक गज आकारा । चौड़ाई हो अंगुल चारा ।।
नाभि और कटि दे लपटाई । ऊपर डोरो एक बंधाई ।।
सिद्धासन ले खीचहिं प्राना । करे युक्त सों योग अपाना ।।
कर संकुच उत्सर्जन अगा । होय सुषुम्ना गति तेहि संगा ।।
श्वास रुके कुण्डलनी जागे । बढ़े सुषुम्ना पथ पर आगे ।।

दोहा

शक्ति चालिनी से प्रथम करे 'योनि' अभ्यास ।
शक्ति चालिनी से सदा 'अश्विनि' सफल प्रयास ।।३८

चौपाई

अश्विनी—

गुदा जनेन्द्रिय बारम्बारा । पुन संकोच पुनहिं विस्तारा ।।
अस अश्विनि मुद्रा सोइ जाना । बढ़े शक्ति अरु रोग नसाना ।।

पाशिनी—

पग दोउ धर गर्दन के पाछे । कर लपेट पकड़े तेहि आछे ।।
सो मुद्रा पाशिनी कहाई । सब इच्छा पूरन हुइ जाई ।।

काकी—

काक चोंच सम मुखहि बनावा । श्वास खींच तन रोग नसावा ।।
काकी मुद्रा अस कर जाना । दीर्घ काल तन राखहि प्राना ।।

मातंगिनी—

जल बिच बैठ, खींच जल नासा । पुनि मुख सों कर देय निकासा ।।
मुख सों खींच नासिका खांदे । अस मातंगनि मुद्रा साधे ।।

भुजंगिनी—

फैला अधर मुखहि चौड़ावा । वायु पान कर आयु बढ़ावा ।।

दोहा

मुद्रा सोइ भुजंगिनी, नित अभ्यास कराय ।
जन्म मृत्यु को दूर रख, रोगहि सकल नसाय ।।४१

धर भ्रूमध्य दृष्टि कर ध्याना । मुद्रा अस शांभवी बखाना ।।
मुद्रा बनहि दीर्घ अभ्यासा । सब मुद्रन में मुद्रा खासा ।।

-धारणा-

अब कछु कहहुँ धारणा सुन्दर । प्रत्याहार होय गति मंथर ।।

पर्थिवी—

पृथ्वी तत्त्व, बीज लं कारा । पीत रंग चौकोर आकारा ।।
देव ब्रह्म सब ओर समाना । हृदय कमल अस कोजे ध्याना ।।
बिनु तन करहि विश्व परिभ्रमणा । जानहु सोई पर्थिवी धारणा ।।

अभ्यासी—

नीर तत्त्व अरु बीज वं कारा । कुन्द पुष्प सम श्वेत दुधारा ।।
देव विष्णु, अस ध्यान लगाई । पूरन कर कुंभक में जाई ।।
जल पर थल सम तेहि गति होई । रहें प्राण वरु जलहि डुबोई ।।

चौपाई

अभ्यासी यह धारणा, धरहि सिद्धि अस होय ।
गुप्त करे अस साधना, सिद्धि रखे मन गोय ।।३१

चौपाई

आग्नेयी—

अग्नि तत्त्व, रंग कांच समाना । नाभि प्रदेश करहि अस ध्याना ।।
रवि सम तेज त्रिभुज आकारा । रुद्र देव धर ध्यान विचारा ।।

अन्वयार्थः - यथा निःशब्दे शब्दरहिते, केवले कुम्भे केवलकुम्भके, प्राप्ते कृते सति, तत् महत् स्थानं, विष्णोः पदं मुक्तिस्थानं भवति । तथा तस्यामवस्थायाम् खलु तयोः जीवात्मपरमात्मनोः, ऐक्यं मेलनं सम्भवति ।

वैशिष्ट्यम् – केवलकुम्भक एव परमपदमित्युच्यते, अतः तदा जीवात्मपरामात्मनोः ऐक्यात् मुक्तिर्भवति इति आशयः। परन्तु पातञ्जलदिशा वस्तुतः समाधिरेव अत्रापि सम्भवति । केवलकुम्भावस्थायाम् चित्तं वृत्तिरूपेण परिणतं नास्ति किन्तु, वृत्तिनिरोधत्वात् निर्बीजावस्थान्तर्गतमेव । अतः चित्तं प्रवृत्तिरूपेण नास्ति चेदपि तिष्ठति इति हेतोः कैवल्यं न प्राप्तं परन्तु संस्काराभावे अचिराद्भवतीत्यतः मुक्तमिति श्लोके उच्यते ।

47. निःशब्दं तत्त्वमित्याहुरनिर्वाच्यं परं पदम् ।
भूतेन्द्रियादिप्रकृतेस्तत्त्वानां च लयात्मकम् ॥

अन्वयार्थः – निश्शब्दं केवलकुम्भाभ्यासगतं शब्दराहित्यं हि, अनिर्वाच्यं अवर्णनीयं, परं पदं तुरीयातीतं, भूतेन्द्रियादिप्रकृतेः महाभूत-एकादशेन्द्रियादिप्रकृतेः तत्त्वानां च, लयात्मकं प्रतिप्रसवहेतुकं तत्त्वं, इत्याहुः इति वर्णयन्ति ।

वैशिष्ट्यम् – केवलकुम्भावस्थायां निश्शब्दता या भवति सा एव परं पदमिति व्यवह्रियते । यत्र च महाभूताद्येकादशेन्द्रियाण्यपि प्रतिप्रसवकाले विलयं यान्ति, तथाविधं तत्त्वं भवति निश्शब्दाख्यं केवलकुम्भकम् ।

48. मूलोड्याणजलन्द्रबन्धनविधामभ्यास्यतो योगिनो
वायोरुद्गमने निरङ्कुशविधेस्तद्व्योमसंरोधनात् ।
भूतानीन्द्रियवर्गतद्गुणमनोहंचित्तबुद्ध्यादयः
सर्वं लीनमुपैति वृत्तिरहितं सौख्यं तदा किंचन ॥

अन्वयार्थः - बन्धत्रयाणां मूलबन्ध-उड्याणबन्ध-जालन्धरबन्धाणां विधान् अभ्यास्यतो मूलोड्याणजलन्द्रबन्धनविधामभ्यास्यतो, योगिनः साधकस्य, वायोः प्राणवायोः, उद्गमने ऊर्ध्वगमने, निरङ्कुशविधेः निर्बाधप्रवृत्या, तद्व्योमसंरोधनात् तत्र चिदाकाशे

बन्धनात्, भूतानि पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशाख्यानि पञ्चभूतानि, इन्द्रियवर्गः पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि, तद्गुणानि तस्य त्रिगुणस्य भेदानि, मनोहंचित्तबुद्ध्यादयः मनः-अहङ्कारः-चित्तं-महत् इत्यादय, सर्वं सकलं, लीनमुपैति लयं गच्छति, तदा तस्यामवस्थायां, किञ्चन किञ्चित्, वृत्तिरहितं चित्तपरिणामरहितं, सौख्यं सुखं अनुभवति।

वैशिष्ट्यम् – प्राणायामाभ्यासे त्रिबन्धाभ्यासेन वायोर्वशीकारो भवति तेन भूतेन्द्रियमनोवृत्तिबुद्ध्यहङ्काराणां प्रवृत्त्यभवाच्च वृत्तिराहित्यस्य यत्सुखमस्ति तथाभूतं किञ्चित् नैव विद्यते अन्यत् । निरङ्कुशविधिना इत्युक्ते अङ्कुशरूपं दण्डं विनापि यथा मत्तगजोऽपि वशङ्गतो भवति इति, तथा इन्द्रियादयोऽपि वशीकृताः भवन्ति इति । अतः प्राणायामाभ्यासोपयोगिनां त्रिबन्धानां वर्णनम् अग्रिमश्लोकतः क्रियते । *यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः*[44] इति हठग्रन्थप्रयुक्तप्रसिद्धवचनमुपलक्ष्य तदनुगुणमेव वायोरुपसेवनेन अङ्कुशसहायं विनापि मत्तस्य प्राणरूपकरेः नियन्त्रणमधुना केवलकुम्भाख्येन कृतमिति ज्ञायते ।

IV.1.17 मूलबन्धः

49. योऽपानसूर्यमथ वायुनिरोधनेन
प्राणेन्दुना सह तदूर्ध्वगतं प्रकृत्या ।
योगैकसिद्धिमनिशं कुरुते समस्तां
प्रज्ञावतामपि स एव हि मूलबन्धः ॥

अन्वयार्थः - अथ, सूर्यं तत्संज्ञकं, अपानं वायुं, वायुनिरोधनेन कुम्भकाभ्यासेन, इन्दुना चन्द्रेण, प्राणेन वायुना, सह साकं, प्रकृत्या अभ्यासेन, तदूर्ध्वगतं उद्गमनं कृत्वा, प्रज्ञावतां विद्यावतां अपि, समस्तां सकलां, योगैकसिद्धिं केवलयोगाभ्यासविभूतिं, अनिशं सततं, यः अभ्यासः, कुरुते साधयति, स एव हि, मूलबन्ध इति संज्ञकः ।

[44] ह.प्र. 2.15

वैशिष्ट्यम् – मूलबन्धविषये उच्यते । पार्ष्णिभागेन योनिं सम्पीड्य अपानवायुमूर्ध्वमाकर्णयन् गुदमाकुञ्चयेति चेत् स मुलबन्धो भवति ।[45] अपानप्राणयोः च ऐक्यवशात् मूत्रपुरीषक्षयेन युवत्वं [46] तथा अनलशिखावृद्धिः[47] कुण्डल्युद्धरणं [48] च मूलबन्धाभ्यासतो जायतेति हठशास्त्रम् । एतद्धि उच्यते उपनिषत्सु -

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥ [49]

एवमेव योगचूडामण्युपनिषदि च वर्णितमस्ति । [50]

IV.1.18 उड्यानबन्धः

50. अधश्चोर्ध्वं च नाभेर्यो बन्धनं कुरुते बलात् ।
उड्डियानमसौ बन्धो रुग्जरामृत्युनाशनः ॥

अन्वयार्थः - नाभेः उदरस्य, अधः नीचं च, ऊर्ध्वं उच्चं च, यः साधकः, बलात् हठेन, बन्धनं धारणं, कुरुते अभ्यस्यते, असौ अयं, उड्डीयानः बन्धः, रुग्जरामृत्यूनां रोगवार्धक्यमरणानां, नाशनः विनाशकः भवति ।

वैशिष्ट्यम् – उड्यानबन्धाभ्यासाय नाभेरूर्ध्वमधश्च उदरस्य पश्चिममाकर्षणं पृष्ठसंलग्नरीत्या कुर्यात् ।[51] सुषुम्नायां बद्धे सति प्राणस्योड्डीयनादियं संज्ञा ।[52]

---

[45] ह.प्र.3-61

[46] ह.प्र.3-65

[47] ह.प्र.3-66

[48] ह.प्र.3-68

[49] ध्या.बि.उ.73,74

[50] यो.चू.उ.46,47

[51] ह.प्र.3-57

[52] ह.प्र.3-55

एतदभ्यासेन तारुण्यं [53] तथा षण्मासाभ्यासेन मृत्युजय [54] इत्यादिकं सम्भवतीति फलम् । प्राणायाममुद्राद्यभ्यासेषु बन्धोऽयमपेक्षितो विशिष्टतया तथा इतरबन्धाभ्यासाय च उड्यानाश्रयित्वात् बन्धानामुत्तममित्युच्यते, अतः एतेन मुक्तिश्च स्वाभाविकीति कथ्यते हठे ।[55] अत्र उपनिषत्प्रमाणम् -

उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः ।
उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते ॥

उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डियाणोऽप्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ [56]

एवमेव योगचूडामण्युपनिषदि च वर्णितमस्ति । [57]

IV.1.19 <u>जालन्धरबन्धः</u>

51. कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
एष जालंधरो बन्ध ऊर्ध्वामृतनिबन्धकः ॥

अन्वयार्थः - कण्ठं गळं, आकुञ्च्य व्यावृत्य, हृदये वक्षसि, चिबुकं हनुं, दृढं निश्चलं, स्थापयेत् रक्षयेत्, एषो जालन्धराख्यः बन्धः, ऊर्ध्वस्थस्य अमृतस्य निबन्धको रक्षको भवति ।

वैशिष्ट्यम् – कण्ठस्य सङ्कोचनेन चिबुकस्य हृदयस्पर्शनमेव जालंधराख्येन अभ्यस्यते ।[58] एतेन जरामरणादिनाशः कण्ठदोषादिनां निवारणञ्च [59] सम्भवति । योगशास्त्रे कश्चन सिद्धान्तः अस्ति यत्, देहे ऊर्ध्वतो चन्द्रमण्डलतो अमृतं स्रवति नाभिदेशस्थं सूर्यमण्डलं

---

[53] ह.प्र.3-58

[54] ह.प्र.3-59

[55] ह.प्र.3-60

[56] ध्या.बि.उ.75,76

[57] यो.चू.उ.48,49

[58] ह.प्र.3-70

[59] ह.प्र.3-71

प्रति तथा आयुः ह्रसति इति । तद्दिशा अमृतस्रावो जालन्धरबन्धाभ्यासेन निरुध्यते, तेन आयुर्वृद्धिश्च जायेत । [60] प्रमाणान्तरम् उपनिषत्सु -

बध्नाति हि शिरोजातमधोगामिनभोजलम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कर्मदुःखौघनाशनः ॥

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥ [61]

एवमेव योगचूडामण्युपनिषदि च वर्णितमस्ति । [62]

IV.1.20 केवलकुम्भकाभ्यासः

52. अथोर्ध्वमध्यस्थिरबन्धनाभ्यामाकुञ्चनादूर्ध्वमपानवायोः ।
घ्राणैकरन्ध्रे मरुतां प्रवेशाच्छीघ्रं भवेत्केवलकुम्भसिद्धिः ॥

अन्वयार्थः - अथ ऊर्ध्वमध्यस्थिरबन्धनाभ्यां जालन्धरोड्याणबन्धाभ्यां, अपानवायोः अधोगमकप्राणस्य, ऊर्ध्वं उपरि, आकुञ्चनात् सङ्कोचनात् मूलबन्धाभ्यासात् इत्याशयेन एवं बन्धत्रयं विधाय, मरुतां प्राणानां, घ्राणैकरन्ध्रे नासापुटे, प्रवेशात् निवेशात्, केवलकुम्भाख्यस्य अभ्यासस्य सिद्धिः फलं, शीघ्रं वेगेन, भवेत् संसिध्येत् ।

वैशिष्ट्यम् - केवलकुम्भकस्य फलनिरूपणं बहुत्र दृश्यते परम् अभ्यासः इत्थमनुष्ठेय इति निरूपणं विरलतयैवास्ति । अत्र केवलकुम्भकस्य साधने शीघ्रतरोपायं प्रदर्शयति । तथापि अभ्यासाय गुरोर्वचनं अपेक्षितमेव । यथा तप्ते प्रतले जलबिन्दुः सर्वतो संकोचमापद्येत तद्वत् केवलकुम्भो जायतेति वृद्धाः ।

53. अयं केवलकुम्भाख्यो यस्याजस्रं वशो भवेत् ।
सदा भवति विख्यातः स एव प्राणसंयमी ॥

---

[60] ह.प्र.3-72

[61] ध्या.बि.उ.77,78

[62] यो.चू.उ.50,51

3. लक्ष्यलीनमनसाऽनिलेन यो वर्तते चलिततारको भवेत् ।
खेचरीयमथ सैव शांभवी मुद्रयाऽस्तु कृतया जगद्गुरुः ॥

अन्वयार्थः – लक्ष्यलीनमनसा लक्ष्ये साध्ये लीनमनसा प्राप्तलयचित्तेन, यः साधको वर्तते सः, चलिततारको तारकयोगस्य सिद्धिसाधको भवेत् । अथ अभ्यासेन, सैव साधकः, खेचरीयं खेचरी अभ्यासं, तथा शाम्भवी मुद्रया च, कृतया अभ्यस्यमानतया, जगद्गुरुः जगतो विश्वस्य गुरुः नियन्ता, अस्तु भवतु ।

वैशिष्ट्यम् – सहजलिङ्गे परमात्मनि मनो नित्यं विलीनं कृत्वा अचञ्चलिततारान्वितवान् यस्तु सोऽपि सद्गुरुः स्यात् इति राजयोगव्याख्यायाम् अस्ति । इयं शाम्भवीमुद्रिका भवति । तामेव खेचरीमुद्रा इति केचिद्वदन्ति । एतदेवोक्तं मण्डलब्राह्मणोपनिषदि - *एवं सहजानन्दे यदा मनो लीयते तदा शाम्भवी भवति । तामेव खेचरीमाहुः* [2]- इति ।

V.2.1 खेचरीमुद्रायाः अवबोधनम्

4. लोकोऽन्तः खेचरी मुद्रामज्ञात्वा बाह्यखेचरीम् ।
अवलम्ब्य रता केचिज्जिह्वाछेदनकर्मणा ॥

अन्वयार्थः – लोकः जनाः साधकाः, मुद्रां अन्तः खेचरीं, अज्ञात्वा अनवगम्य, बाह्यखेचरीं मुद्राविशेषं, अवलम्ब्य आश्रित्य, केचित् साधकाः, जिह्वाछेदनकर्मणा जिह्वायाः अधस्थनाडेः कर्तनकर्मणि, रताः आसक्ता भवन्ति ।

वैशिष्ट्यम् – सामान्यतो लोके तावत् योगिसामान्येषु बहूनामियं खेचरीमुद्रा जिह्वाछेदनैकमात्रसाध्या इति मतिः विभ्रमात्मिका इति आचार्याणामभिप्रायः । सः सम्प्रदायो भवतु नाम, परं तस्मादियं खेचरी किञ्चिद्भिन्ना, तत्र च बुद्धा न सन्ति साधका इति तेषामज्ञानं निवारयितुमेव इत्थमुच्यते । खेचरी च मुद्रासु श्रेष्ठा इत्यतो विभ्रान्ताश्च बहवो इत्थं जिह्वायाः छेदनकर्मणि निरता भवन्ति । अन्तःखेचरी एव मुक्तिदा इति बोधनमत्र क्रियते । प्राप्तमूलग्रन्थे *मुद्रा* इति टङ्कितदोषोऽस्तीत्यतो *मुद्राम्* इति संशोधितमस्ति ।

---

[2] म.ब्र.उ.2-1-61

5. तालुमूलद्वादशान्तमध्यं प्रत्यक्कलात्मकम् ।
यत्तस्मिञ्ज्योतिषि मनो दत्वा निजहृदि क्रमात् ॥

6. दृष्टिस्तु पूर्णिमा ज्ञेयं दृश्यमादौ तमोमयम् ।
तन्मध्ये मनसा पश्येज्ज्योतिर्लिङ्गं सुनिश्चलम् ॥

अन्वयार्थः – तालुमूलद्वादशान्तमध्यं जिह्वामूलस्य द्वादशाङ्गुलरिमाणतो अन्तस्स्थं, प्रत्यक्कलात्मकं प्रत्यक्कलेति नामकं, यत् तत्त्वं, तस्मिन् ज्योतिषि प्रकाशपुञ्जे, निजहृदि वक्षसि, क्रमात् गुरूक्तदिशा, मनः चित्तं, दत्वा समर्प्य, दृष्टिः आलोकनं तु, पूर्णिमा इति ज्ञेयं अवगन्तव्यं, तत्र आदौ प्रथमं, तमोमयं तमसा प्रतलीकृतं, तथा तन्मध्ये तमोमध्ये तु, सुनिश्चलं कम्पविरहितं, ज्योतिर्लिङ्गं प्रकाशरूपं, मनसा इन्द्रियेण, पश्येत् ध्यायेत् ।

वैशिष्ट्यम् – खेचरी अथवा शाम्भवीमुद्रायाः दर्शनार्थं अमा, प्रतिपत्, पूर्णिमा चेति तिस्रो दृष्टयः प्रतिपादितास्सन्ति, तत्र सर्वोन्मीलनं पूर्णिमा भवति।[3] तामेवात्र कथ्यते । तल्लक्ष्ये नासाग्रे, तालुमूलद्वादशाङ्गुलाग्रभागे अन्तःपुरोभागे च गाढं तमः दृश्यते । तत्र अखण्डमण्डलाकारज्योतिदर्शनात् सच्चिदानन्दं ब्रह्म सिध्यति । [4] इति खेचर्याः अभ्यासे कश्चन प्रकारविशेषः।

7. नासाग्रदत्तनिमिषोन्मिषबाह्यदृष्ट्या
लक्ष्ये सदाशिवविमर्शकगूढदृष्ट्या ।
ज्योतिःस्वरूपमचलं परिणामहीनं
पश्यन्ति ये त इह संयमिनः कृतार्थाः ॥

अन्वयार्थः – नासाग्रदत्तनिमिषोन्मिषबाह्यदृष्ट्या नासिकायाः अग्रे स्थाने दत्ता या निमिषोन्मिषबाह्यदृष्टिः अर्धनिमीलितदर्शनं तया, सदाशिवविमर्शकगूढदृष्ट्या सदाशिवस्येश्वरस्य स्पष्टदर्शनार्थं कृतगहनदृष्ट्या च, लक्ष्ये स्थाने, अचलम् अचञ्चलं, परिणामहीनं भावरहितं, ज्योतिःस्वरूपं प्रकाशं, ये साधकाः, पश्यन्ति अवलोकयन्ति, ते संयमिनः योगीन्द्राः, इह लोके, कृतार्थाः कृतकृत्याः ।

---

[3] म.ब्र.उ.2-1-59

[4] म.ब्र.उ.2-1-60, राजयोगव्याख्या

वैशिष्ट्यम् – पूर्णिमाभ्यासस्य पूर्वोक्तस्य प्राशस्त्यमेवात्र कथ्यते । अस्य लक्ष्यं नासाग्रं तत्र ज्योतिर्दृश्यते तद्दर्शनात् योगी कृतार्थो मुक्तो भवति । एतच्च मण्डलब्राह्मणोपनिषदि – *तासु पूर्णिमाभ्यासः कर्तव्यः । तल्लक्ष्यं नासाग्रम् । तदा तालुमूले गाढतमो दृश्यते । तदभ्यासात् अखण्डमण्डलाकारज्योतिः दृश्यते । तदेव सच्चिदानन्दं ब्रह्म भवति* ॥ [5]

8. पश्चिमाभिमुखं लिङ्गमभिन्नवलयाकृतिम् ।
त्वं पूर्वाभिमुखो भूत्वा पश्य पश्य महाद्भुतम् ॥

अन्वयार्थः –पश्चिमाभिमुखं पश्चिमदेशं प्राचीम् अभिमुखीकृत्य स्थियमानं, अभिन्नवलयाकृतिम् अभिन्नं विशिष्टमथवा भेदरहितं वलयाकृतिं वर्तुलाकारं, लिङ्गं शिवलिङ्गमथवा आत्मलिङ्गं, त्वं साधकः, पूर्वाभिमुखो भूत्वा लिङ्गम् अभिमुखीकृत्य, पश्य पश्य अवलोकय, तत् महाद्भुतं विशिष्टानुभवदम् ।

वैशिष्ट्यम् – पश्चिमाभिमुखस्य लिङ्गस्य पूर्वाभिमुख्यं कार्यमित्युक्ते लिङ्गस्यैव पुरतो तत्पश्यन् उपविशेत् इति ज्ञेयम् । पश्य पश्य इति द्विरुक्तिः आश्चर्यबोधनार्थं तथा पादपूरणार्थञ्च इति चिन्तनीयम् । *तदा पश्चिमाभिमुखः प्रकाशः* इति वाक्यस्य राजयोगव्याख्यायाम् इत्थमुच्यते – *पूर्वाभिमुखो योगी सम्पूर्णमण्डलाकारम् आत्मलिङ्गं यदि पश्यति, तत्पश्चिमाभिमुखः प्रकाशः स्वीकर्तव्यः* ॥ [6]

9. यदा तज्ज्योतिरोङ्कारं ब्रह्माच्युतशिवात्मकम् ।
पश्यन्ति सूरयः शान्तं तद्विष्णोः परमं पदम् ॥

अन्वयार्थः – सूरयः ज्ञानिनः साधकाः, यदा यस्मिन् अवसरे, तत् शान्तं स्वच्छं, ज्योतिः प्रकाशं, ओङ्कारं प्रणवं, ब्रह्माच्युतशिवात्मकं त्रिदेवस्वरूपं, पश्यन्ति अवधारयन्ति, तदा तत् स्थानं, विष्णोः परमं पदम् एतत्संज्ञायुतम् इति उच्यते ।

वैशिष्ट्यम् – सा च पूर्वोक्ता ज्योतिः त्रिदेवसङ्कल्पयुतम्स्ति तथा ओङ्कारमिति च वदन्ति यमिनः । एतद्धि विष्णोः पदं, शिवपदमथवा परमपदमिति व्यवह्रियते,

---

[5] म.ब्र.उ.2-1-60

[6] म.ब्र.उ. 2-64

मोक्षकवाटमित्याशयः । एतच्च मण्डलब्राह्मणोपनिषन्निरूपितमस्ति, यथा – *तत्प्रत्ययविदितं ब्रह्मैव परमममृतम् ओङ्काररूपम् आपोज्योतिस्स्थलं शिववविष्णोः परं पदं चेति वदन्ति* ।[7]

> *ओङ्कारममृतं ब्रह्मेत्यापोज्योतिस्स्थलं शिवम् ।*
> *विष्णोः परं पदं चेति प्राहुः ब्रह्मविदो जनाः ॥*[8]

V.2.2 शाम्भवीमुद्रासिद्धिः तच्चिह्नानि च

10. पूर्णेन्दुबिम्ब इव सन्मणिदीपकेव
मध्याह्नसूर्य इव वह्निशिखेव नित्यम् ।
विद्युत्प्रभेव शिवलिङ्गमहो विचित्रं
लक्ष्यान्तरे ज्वलति पश्यति चक्षुरग्रे ॥

अन्वयार्थः – पूर्णेन्दुबिम्बः पूर्णेन्दोः वर्तुलाकारचन्द्रस्य रूपम् इव, सन्मणिदीपकेव सन्मणिदीपिका मणिवत् प्रकाश्यमाना इव, मध्याह्नसूर्य इव मध्याह्नसूर्यो यथा प्रकाण्डो भवति तद्वत्तीव्रः, नित्यम् सर्वदा, वह्निशिखेव वह्नेरग्नेः शिखा ज्वाला तद्वत् तीक्ष्णा, विद्युत्प्रभेव विद्युतो तडितः प्रभा कान्तिरिव, अहो आश्चर्यं, विचित्रं विशिष्टं, लक्ष्यान्तरे अपरस्मिन् लक्ष्ये, ज्वलति प्रकाशते तत्, चक्षुरग्रे अक्ष्णोः पुरतः, पश्यति ईक्षते ।

वैशिष्ट्यम् – शाम्भवीमुद्रया यामद्वयम् आत्मेक्षणेऽभ्यस्ते मनोवायू साम्यभावेन प्रवर्तितौ भवतः । तस्मात् मनस्स्थैर्ये सिद्धे तद्वशात् वायुः स्थिरो भवति । वायुचाञ्चल्ये वा मनश्चाञ्चल्ये वा प्राप्ते तद्वशात् इतरत्सर्वं चञ्चलमेव भवति । अतो राजयोगाभ्यासेन मनोवायुस्थैर्यं भवतीति निश्चयः । तच्चिह्नानि उच्यते – *आदौ तारकवत् दृश्यते, ततो वज्रदर्पणम्, ततः परिपूर्णचन्द्रमण्डलं, ततो नवरत्नप्रभामण्डलं, ततो मध्याह्नार्कमण्डलं,*

---

[7] म.ब्र.उ. 2-1-64 राजयोगव्याख्या

[8] म.ब्र.उ. 2-1-64 राजयोगव्याख्या

ततो वह्निशिखामण्डलं च एवं क्रमात् दृश्यते ॥ [9] इति निरूपितोऽयं क्रमः प्रस्तुतश्लोकेऽपि सन्दृश्यते ।

V.2.3 आत्मलिङ्गार्चनम्

11. आत्मलिङ्गमिदं पश्य किमन्यैः कर्मविभ्रमैः ।
अहिंसाद्यष्टपुष्पैस्तु मानसैरङ्ग पूजय ॥

अन्वयार्थः – इदं निरूप्यमाणम्, आत्मलिङ्गं चैतन्यं, पश्य अवधारय, अन्यैः अपरैः, कर्मविभ्रमैःप्रवृत्तिकलापैः, किं प्रयोजनम् । अतः, मानसैः मनस्सम्बद्धैः, अहिंसाद्यष्टपुष्पैः तु अहिंसा इत्यादिभिः अष्टसंख्याकैः पुष्परूपैस्तु, अङ्ग आत्मलिङ्गे, पूजय सेवय ।

वैशिष्ट्यम् – मण्डलब्राह्मणोपनिषदि द्वितीयब्राह्मणे द्वितीयखण्डे राजयोगव्याख्यायां आत्मलिङ्गपूजनार्थं अष्टपुष्पाण्युच्यन्ते । तथा मानसपूजां कर्तुमत्रोच्यते ।

12. पुष्पाण्यहिंसेन्द्रियनिग्रहश्च दयाक्षमाज्ञानसमाह्वयानि ।
ध्यानं तपः सत्यममीभिरेवं प्रपूजयेदात्मनि सिद्धलिङ्गम् ॥

अन्वयार्थः – तानि प्रागुक्तपुष्पाण्यत्र निरूप्यन्ते कानीति । पुष्पाणि मानसाङ्गपूजायै प्रागुक्तानि, अहिंसा निरुपद्रवः, इन्द्रियनिग्रहः शमः, दया करुणा, क्षमा क्षितिः, ज्ञानसमाह्वयः ज्ञानसङ्ग्रहणम्, ध्यानं चित्तैकाग्र्यं, तपः द्वन्द्वसहिष्णुता, सत्यं ऋतत्वं, इति अमीभिः उक्तैः, एवं उक्तप्रकारेण, आत्मनि स्वान्तः, सिद्धलिङ्गं शिवलिङ्गं, प्रपूजयेत् समर्चयेत् ।

वैशिष्ट्यम् – आत्मलिङ्गपूजनार्थमपेक्षितानि अष्टपुष्पाणि उपनिषद्दिशा निरूप्यन्ते । *अथ आत्मलिङ्गार्चनं –अहिंसा, सर्वेन्द्रियनिग्रहः, अधिकदयालुत्वं, क्षमा, सदाखण्डज्ञानपूर्णत्वं, सत्यं, तपोनिष्ठा, सर्वज्ञता च – इत्येतैरष्टपुष्पैः आत्मलिङ्गार्चनपरो*

[9] म.ब्र.उ.2-1-63

और उस समय नाकको आगेको भाग ताको देखे इसको योगासन कहते हैं । इति ॥ ४३ ॥ ४४ ॥

इति श्रीघेरंडसंहिताश्रीमथुरास्थदक्षगोत्रोद्भवचातुर्वेदिशर्मश्री ५ कल्याणचंदात्मजराधाचंदविरचितव्रजभाषाटीकायां आसनवर्णनो नाम द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

तृतीयोपदेशः ३ ।

अथ मुद्राकथनप्रकरणम् ।

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलंधरम् ॥
मूलबंधो महाबंधो महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥
विपरीतकरी योनिर्वज्राणी शक्तिधारिणी ॥
ताडागी मांडवी मुद्रा शांभवी पंचधारिणी ॥ २ ॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी ॥
पंचविंशतिमुद्राणि सिद्धिदानीह योगिनाम् ॥ ३ ॥

अर्थ-महमुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान, जलंधर, मूलबंध, महाबंध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरी, योनि, वज्राणी, शक्तिधारिणी, ताडागी, मांडवी, शांभवी, धारणामुद्रा, पांच तरहकी है । जैसे-पार्थिवीधारणा आम्भसीधारणा वैश्वानरीधारणा वायवीधारणा, नभोधारणा और तापीछें अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी, भुजंगिनी ॥ इति ॥ १ ॥ २ ॥ ३ ॥

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव संनिधौ ॥
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ ४ ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ॥
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ ५ ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ–श्रीमहादेव गौरीसे बोले कि हे देवि ! मैंने तेरे आ
मुद्रानिके नाम कहे हैं। इनके जानवेसोंही सब भाँतिकी सि
द्धिकी लाभ होइ है। यह सब विषय परम गोपनीय है जि
किसीको कभी नहीं देना। क्योंकि विना प्रतिज्ञाके साधि
नहीं सक्के और कदापि बतायभी दो तौ चंचल लोग दोषि
करेंगे और न बन सकेंगे तौ इस विद्याकौ झूँठी कहकर
प्रतिज्ञोंकोभी नहीं देना, ये सब मुद्रा योगियोंकोही परम प्री
देनेवारी है। यह मुद्रा देवताओंकोभी दुर्लभ हैं। इति ॥४॥५

अथ महामुद्राविधिः ।

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदांगुलः ॥ ६ ॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ॥
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ ७ ॥

अर्थ–गुदामूलकों बाँई एडीसों बहुत तागतसों दबा
और दाँय हाथको फैलायकों हाथसों पाँयकी अंगुली ध
फिर कंठकों सकोडकें भोहके मध्यमें ध्यान लगा देवे इसक
पंडितगण महामुद्रा कहें हैं। इति ॥ ६ ॥ ७ ॥

अथ मुद्राफलम् ।

क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहां जीर्णज्वरं तथा ॥
नाशयेत् सर्वरोगांश्च महामुद्रातिसेवनात् ॥ ८ ॥

अर्थ--उपरोक्त (महामुद्रा को अधिक सेवन करवेसं
क्षयसों भई खासी गुदावर्त (गुदाके चारों तर्फ वारे फोडा

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पतिल्ली और जीर्ण ज्वर (पुरानो ज्वर), तथा और सब तरके रोग या महामुद्राके सेवनसों नाश होई है। इति ॥८॥

अथ नभोमुद्राविधिः।

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ॥
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ॥
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ९ ॥

अर्थ--जब जब योगी काहू काममें लगे तब तब सर्वदाही ऊपरकी ओर जीभ करकें कुंभकके द्वारा स्थिर होकर पवनको धारण किया करै यह अभ्यास सदा रखनेसे योगियोंकों समस्त रोगनिते निवृत्त होई हैं इसको नभोमुद्रा कहते हैं। इति९

अथ उड्डीयानबंधविधिः।

उदरे पश्चिमं तानं नाभिरूर्ध्वं तु कारयेत् ॥
उड्डीयानं कुरुते यत् तद्विश्रान्तं महाखगः ॥
उड्डीयानंत्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ १० ॥

अर्थ—नाडीके ऊपरका भाग पश्चिमद्वारको उदरके समभागमें सिकोडनों चाहिये अर्थात् उदरके मध्यम भागस्थ गुह्यादिकस्थित नाडी समूहकों नाभीके ऊपर सिकोडके उठानों चाहिये इसको उड्डीयान बंध कहते हैं यह उड्डीयान बंद मोक्षके लिये अर्थात् गजरूप मृत्युको सिंहके समान है। इति१०

अथ उड्डीयानबंधफलम्।

समग्राद्बंधना ह्येतत् उड्डीयानं विशिष्यते ॥
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥११॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ–जितने मुद्राबंध कहे गये हैं उन सबमें
उड्डीयान बंध बहुत उत्तम है इस उड्डीयान बंधके सा
जिसे आपही आप मुक्ति होई है। इति ॥ ११ ॥

अथ जालंधरबंधविधिः ।

कंठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ॥
जालंधरकृते बंधे षोडशाधारबंधनम् ॥
जालंधरं महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥ १

अर्थ--कंठको सकोड करकें छातीपर डाढी धरवेहीसों
लंधरबंध कह्यौ जाय है याके साधन करवेसों सोलह भाँ
आधार बंध हुवा करते हैं यह मोंतकाभी नाशक है ॥ १

अथ जालंधरबंधफलम् ।

सिद्धं जालंधरं बंधं योगिनां सिद्धिदायकम् ॥
षण्मासमभ्यस्येत् यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥

अर्थ--यह जालंधर बंध स्वयं सिद्ध है यह योगियोंको सि
देवेवारौ है जो बुद्धिवान् छः महीना इसका साधन करत
वह अवश्य सिद्धि हो जाता है इसमें संशय नहीं है ॥

अथ मूलबंधविधिः ।

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुंचयेत्ततः ॥
नाभिग्रंथिं मेरुदंडं संपीड्यं यत्नतः सुधीः ॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबंधं समाचरेत् ॥
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबंधो निगद्यते ॥ १

अर्थ–वाँये पाँयकी एडीसों गुदा प्रदेशको सिकोडे वा

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ड्डीकी गाँठको पीठकी हड्डीसे दबावै और उपस्थकों दाँये एडीसों मजबूत दबाके राखै इसकौ मूलबंध कहते हैं यह मुद्रा बुढापेंको दूर करै है। इति ॥ १४ ॥ १५ ॥

अथ मूलबंधफलम् ।

संसारसागरं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ॥
विरलेषु गुप्तो भूत्वा मुद्रामेनां समभ्यसेत् ॥ १६ ॥
अभ्यासाद्बंधनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ॥
साधयेद्यत्नतस्तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥ १७ ॥

अर्थ—जो मनुष्य संसारसागरसे पार होनेकी इच्छा करै एकान्तस्थानमें गुप्तभावसे इस मुद्राका अभ्यास करै इस मूलबंधके अभ्याससे जरूर पवन (वायु) सिद्धि होइ है इसके साधक आलसकों छोडके मौंनी हो यत्नपूर्वक इसको साधन करै ॥ १६ ॥ १७ ॥

अथ महाबंधफलम् ।

महाबंधः परो बंधो जरामरणनाशनः ॥
प्रसादादस्य बंधस्य साधयेत्सर्ववांछितम् ॥ १८ ॥

अर्थ—यह महाबंध (नामकी मुद्रा) सब मुद्राओंमें श्रेष्ठ है और बुढापे तथा मौतको नाश करै है इस महाबंधके प्रसादसों सब मनमान मनोरथ पूर्ण होइ है ॥ १८ ॥

अथ महावेधविधिः ।

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ॥
मूलबंधमहाबंधौ महावेधं विना तथा ॥ १९ ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

महाबंधसमासस्य उड्डानकुंभकं चरेत् ॥
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः॥२०॥

अर्थ–जैसे पुरुषके विना नारीको सुंदररूप यौवन (जवानी) तथा लावण्यता निष्फल रहती हैं । वैसे महावेधमुद्राके विना मूलबंध तथा महाबंधभी काऊ काम नहीं रहते । पहले महाबंध मुद्रा करै फिर उड्डीयान मुद्रा करके कुंभक प्राणायामसे वायुकों निरोध करवेको महावेध मुद्रा कही जाती है यह मुद्रा महावेधके योगिजन सर्वसिद्धिकों पामें हैं ॥ १९ ॥ २० ॥

अथ महावेधफलम् ।

महाबंघमूलबंधौ महावेधसमन्वितौ ॥
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २१ ॥
न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ॥
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोयं योगिपुंगवैः ॥ २२ ॥

अर्थ–जो साधक प्रतिदिन इस महावेधके सहित महाबंध और मूलबंधका साधन कियौ करें हैं वेही योगियोंमें उत्तम योगविद्याके जानवेवारे कहे जाते हैं । मौत और बुढापा उनके पास कभी नहीं आय सक्ती । यह मुद्रा परम गुप्त रखवेके योग्य है योगीनमें श्रेष्ठ योगी इसको किसीसे नहीं कहते हैं ॥ २१ ॥ २२ ॥

अथ खेचरीमुद्राविधिः ।

जिह्वाधो नाडीं संछिन्नां रसनां चालयेत्सदा ॥
दोहयेन्नवनीतेन लोहयंत्रेण कर्षयेत् ॥ २३ ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तथा गच्छति खेचरी ॥२४॥
रसना तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ॥
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
भ्रुवोर्मध्ये गतां दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २५ ॥

अर्थ--जीभके नीचे जीभकी जड और जीभ इन दोनोंको जो नाडी जोडे रहती है उसको काट देवे और नित्यही जिह्वाके अग्रभाग और जिह्वा (जीभ) के नीचे सदा चलाया करै । और जीभको नवनीत (माखन) से दुहा करै और लोहेकी (चीमटा) सों खेंच लेय । याही प्रकार रोज करनेसे जीभ लंबी हो जाती है । क्रमसे अभ्यास करते करते जीभको इस प्रकार लंबी कर देय कि जासों दोनों भौंहोंके बीचतक पहुँच जाय । फिर उसी जीभको क्रमसे तालुके बीच ले जाय । तालु-देश मध्यस्थ (गड्ढाको) कपालकुहर कहते हैं । जीभको उसी तालुके गड्ढामें ऊपरकी ओर उलटके प्रवेशित करै ता पीछे दोनों भोहनिके मध्य (बीच) के भागको देखे याको खे-चरी मुद्रा कहे हैं ॥ २३ ॥ २४ ॥ २५ ॥

अथ खेचरीमुद्राफलम् ।

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ॥
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥ २६ ॥

अर्थ--जो मनुष्य या खेचरी मुद्राको साधन करे हैं उनको मूर्च्छा भूँख प्यास और आलस्य नहीं होई है और न रोग

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

न बुढापौ न मौत पास आवे और देवतानकीसी ताकी
हों जाय ॥ २६ ॥

नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ॥
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजंगमः ॥ २७ ॥

अर्थ–और उनको आग नहीं जलाय सके पवन सुख
नहीं सके तथा पानी न गीला कर सके तथा साँप क
नहीं सके है ॥ २७ ॥

अथ विपरीतकरीमुद्राविधिः ।

नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चंद्रमाः ॥
अमृतं ग्रसते सूर्य्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ २८
ऊर्ध्वे च गमयेत्सूर्य्यं चंद्रं च अध आनयेत् ॥
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥ २९ ॥
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मे समाहितः ॥
ऊर्ध्वपादः शिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥३०

अर्थ–नाभिकी जडमें सूर्य (सूर्यनाडी) वास करै अं
मुखके तलुआकी जडमें चंद्रमा (चंद्रनाडी) वास करै है ज
नीचेसे सूर्य अपने तेजसों खेंचवेसों देहमें रहवेवारौ अमृत
ग्रास कर लेय है तब मनुष्य मौतके वस होइ है । यालि
ऊपरकी ओरसौं सूर्यकों उठानों चाहिये और नीचेकी ओर
चंद्रमाको ले आनों चाहिये इसका नाम विपरीतकरी-मुद्रा
सो सब तंत्रोंसे गुप्त है अर्थात् अंत कहुँ नही कहीं गई । या
विधि ऐसी तरहँ है कि धरतीमें माथेकों धरे और दोनों हा
निसों धरतीको पकडकर पाँयनिको ऊपरकी ओर उठाय

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सीधा खडा करै और पूरक प्राणायामसे पवन खेंचकर कुंभकके द्वारा जहांतक ठेरे तबतक ठहरावे इसको विपरीतकरी मुद्रा कहते हैं। इति ॥ २८ ॥ २९ ॥ ३० ॥

अथ विपरीतकरीमुद्राफलम्।

मुद्रेयं साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ॥
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेपि न सीदति ॥ ३१ ॥

अर्थ—जो मनुष्य इस मुद्राको रोज साधन करता है वह बुढापा और मृत्युसे बच्यो रहे है। फिर सब लोकनिमें सिद्ध हो जाता है और प्रलय होनेपरभी अभय रहता है ॥ ३१ ॥

अथ योनिमुद्राविधिः।

सिद्धासनं समासाद्य कर्णं चक्षुर्नसो मुखम् ॥
अंगुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च साधयेत् ॥ ३२ ॥
काकीभिः प्राणसंकृष्य अपाने योजयेत्ततः ॥
षट् चक्राणि क्रमाद् ध्यात्वा हुं हंसः मनुना सुधीः ॥ ३३ ॥
चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजंगिनी ॥
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य करांबुजे ॥ ३४ ॥
शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परं शिवेन संगमम् ॥
नानासुखं विहारं च चिंतयेत्परमं सुखम् ॥ ३५ ॥
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ॥
आनंदं च स्वयं भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ॥ ३६ ॥
योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ॥
सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ३७ ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ–प्रथम सिद्धासनसों बैठे फिर कान आँख नाक
ये चारों द्वारोंको अँगूठा तर्जनी मध्यमा अनामिका
अँगुरियानसों ढाँक लेय अर्थात् कानके दोनों छेदोंको
अँगुठानसों दोनों आँखनकों दोनों तर्जनीनसों दोनों
कके छेदोंको दोनों मध्यमानसों, मुखकों दोनों अनामि
न्सों दाबै। फिर या मुद्रासों प्राणपवनकों खेंचै और
उसै अपानपवन (अधोवायु) में मिलाय दे वाके
अंगमें छः चक्र है उनका ध्यान करै वाही समयमें (हुँ)
(हंस) इन दो मंत्रोंसे भुजंगिनी रूप कुंडलिनी देवीकों ज
तथा जीवात्मा सहित वा कुंडलिनीको सहस्र कमलमें
यकें ले जावै और वह साधक या प्रकार चिंता करे मान
शक्तिमय होकर शिव (आनंद) के संगप्रसंगमें आसक्त
भये परम आनंद भोग और विहार करता हूं तथा शिवश
संयोगसे मैंही आनंदमय (ब्रह्म हूं) इसको योनिमुद्रा क
हैं यह मुद्रा परम गोपनीय है यह देवताओंको दुर्लभ है
मुद्राको एकवारभी कोई साधन करै तौ साधनेवारौ पुरुष
हो जाय है इसके द्वारा बहुतही शीघ्र समाधि प्राप्त हे
॥ ३२ ॥ ३३ ॥ ३४ ॥ ३५ ॥ ३६ ॥ ३७ ॥

अथ योनिमुद्राफलम्।

ब्रह्महा भ्रूणहा चैव सुरापी गुरुतल्पगः ॥
एतैः पापैर्न लिप्यते योनिमुद्रानिबंधनात् ॥ ३
यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च ॥
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रानिबंधनात्
तस्मादभ्यासनं कुर्य्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ—जो जन योनिमुद्राकौ साधन करें हैं व यदि ब्रह्मघाती (ब्राह्मणकों मारवेवारौ) बालघाती वा गर्भ गिरायवेवारौ दारू पीवेवारौ गुरुकी नारीसों मैथुन करवेवारौभी होइ तौभी पापमें नहीं सने है। औरभी जो बडे बडे पाप हैं तथा उपपाप हैं तिन सबकों योनिमुद्राकौ बांधवेवारो नष्ट कर देय है या कारण जो मुक्तिकी इच्छा करे सो याको साधन करै। इति ॥ ३८ ॥ ३९ ॥

अथ वज्रोणिमुद्राविधिः।

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यां ऊर्ध्वे क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे॥ शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोणिमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ४० ॥

अर्थ—दोनों हाथनिकी हथेरीसों धरतीके तलकों पकडकें दोनों पाँयनिकों ऊपर उठाय दै और माथौभी आकाशकी ओर उठा देवे केवल हाथके बल खडा रहै इसको मुनि (जन) वज्रोणि मुद्रा कहें हैं याके अभ्याससों अंगमें शक्ति (ताकत) आवे और सदा जिया करै अर्थात् अमर हो जावै। इति ॥ ४० ॥

अथ वज्रोणिमुद्राफलम्।

अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ॥
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः॥४१॥
एतद्योगप्रसादेन बिंदुसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ॥
सिद्धे बिंदौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले॥४२॥
भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ॥
तथापि सकला सिद्धिर्भवति तस्य निश्चितम्॥४३॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ–यह मुद्रा साधनरूपी योगमें सब योगोंमें अ
(श्रेष्ठ) है और योगियोंकी मुक्ति (मोक्ष) कारण है और
योग बहुत हितका करनेवारौ है तथा योगियोंको सब तरह
सिद्धिकौ देवेवारौ है। इसी योगके प्रसादसे कामसिद्धि,
जो (वीर्य) सिद्धि निश्चय होइ है अर्थात् वीर्य रुक गया
जब इस भाँति महायत्नसे वीर्यसिद्धि हो गये पीछे कहो भू
लमें कौन और सिद्धि न होइगी। और सबेरे बडे बडे भोग
युक्त पुरुषभी यदि इस मुद्राका अभ्यास करै तौ सब भाँति
सिद्धियाँ जरूर उसकों मिलेंगी। इति ॥ ४१ ॥ ४२ ॥ ४

अथ शक्तिचालनीमुद्राविधिः ।

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुंडली परदेवता ॥
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ॥४
यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवं पशुर्यथा ॥
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ॥४५

अर्थ–मूलाधारमें आत्मशक्ति (आत्माकी ताकत) सब
परे देवता कुंडलिनी सर्पके आकार साढे तीन लपेटाकी गुं
(गोला) बांधे सोय रही है। जबतक वह देहमें सोती रहै है त
तक जीव पशुकी तरह अज्ञान (ज्ञानरहित) बन्यो रहै है स
और असत्य कछु नहीं जान पडता तबतक चाहें कोटिप्रक
योगाभ्यास करौ कभीं सत्य ज्ञान नहीं होइगौ ॥ ४४ ॥ ४५

उद्घाटयेत्कपाटं च यथा कुंचिकया हठात् ॥
कुंडलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रबोधयेत् ॥ ४६

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ–इसी निमित्त कहा है कि जैसे तारेसों बंद किवार (कपाट) तारीसे झटपट खोलकें भीतर पैठ जाय याही भाँति कुंडलिनीके जानवेपर ब्रह्मद्वार (माथे) को प्रभेद कियो जा सके है (चैतन्य कियो जाय है) कि जासों सत्य और असत्यकौ ज्ञान होइ है॥ ४६ ॥

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण नच नग्नो बहिः स्थितः॥
गोपनीये गृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत्॥४७॥

अर्थ–एक वस्त्रके द्वारा नाभिदेशकों लपेटकें काऊ गुप्त मकानमें बैठकर शक्तिचालनी मुद्राका अभ्यास करै किंतु नंगो ह्वैकें बाहरके भागमें या योगका साधन करनों उचित है नहीं, अर्थात् यह योग नंगो ह्वैकें गुप्तस्थानमें करनों चाहिये ॥ ४७ ॥

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुलम्॥
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ॥
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ४८ ॥

अर्थ--एक बिलाँद लम्बो और चार अंगुल चौडौ कोमल (नरम) और महीन सुपेद कपडासों नाभिकों लपेटकें फिर उस वस्त्रको कमरसों बाँधै ॥ ४८ ॥

भस्मना गात्रसंलिप्तं सिद्धासनं समाचरेत् ॥
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्बलात्॥४९॥
तावदाकुंचयेद्गुह्यं शनैराश्विनिमुद्रया ॥
यावद्गच्छेत्सुषुम्नायां वायुः प्रकाशयेद्धठात् ॥ ५० ॥

अर्थ--राखसों अंगकों लपेट (लेपन) करै और सिद्धासन

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

बाँधकर बैठे और नाकके दोनों छेदनसों प्राणवायु (हृदय पवन) कों खेंचकें बलके सहित अपानवायुके संग मिलाय जब तक वायु सुषुम्नानाडीके भीतर जायकें प्रकाशित न तबतक अश्विनी मुद्राके द्वारा धीरे धीरे गुह्यप्रदेश (गु कों सकोडै ॥ ४९ ॥ ५० ॥

तदा वायुप्रबंधेन कुंभिका च भुजंगिनी ॥
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ५१

अर्थ—याही भाँति निश्वास रोककें कुंभक प्राणा धारण करै तौ भुजंगिनी भुजंगाकार कुंडलिनीशक्ति जा ऊपरकी ओर उठती है अर्थात् हजार दल कमल पर त्मानें मिल जाती है ॥ ५१ ॥

विना शक्तिं चालनेन योनिमुद्रा न सिद्ध्यति ।
आदौ चालनमस्यास्तु योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥ ५

अर्थ—विना शक्तिचालनी मुद्राके अभ्यास किये यो मुद्रा कभी सिद्धि नहीं हो सकै है यासों पहिले या शा चालनी मुद्राकौ अभ्यास कर ले तब योनिमुद्राकौ अभ्य करै ॥ ५२ ॥

इति ते कथितं चंडकापाले शक्तिचालनम् ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ५३

अर्थ—घेरंड महाराज कहते हैं कि हे चंडकापालि ! तुम आगे यह मैंने मुद्रा कही जाकौ नाम शक्तिचालनी है यह मु यत्नसों दिन दिन अभ्यास करनो चाहिये और वह अभ्या करनों गुप्त भावसों रहै सहसा प्रसिद्ध जाहिर न होयवे पावै

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अथ शक्तिचालनीमुद्राफलम्।

मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ॥
तस्मादभ्यासनं कुर्याद्योगिभिः सिद्धिकांक्षिभिः ५४

अर्थ--यह मुद्रा परम गुप्त है याके द्वारा बुढापौ और मृत्यु दोनों नष्ट हो जाय हैं याहीसों सिद्धिके चाहवेवारे योगियोंको इसका अभ्यास जरूर करनों चाहिये ॥ ५४ ॥

नित्यं योभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ॥
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां संक्षयो भवेत्॥५५॥

अर्थ--जो योगी या मुद्राकौ प्रतिदिन अभ्यास करै है वाके हाथमें सिद्धि आय जाय है और उसको विग्रहसिद्धि होय है (विग्रहसिद्धि वाकों कहैं हैं जामें विशेष ग्रहणकी शक्ति हो जाय है) अर्थात् कोई काम करै झटपट पूरो हो जाय हैं और वाके रोग दूर हो जाय हैं ॥ ५५ ॥

उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृति ॥
ताडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥५६॥

अर्थ--पश्चिमोत्तान अर्थात् उत्तान होकर पडे और पेटको तडाग (तलाव) की तरह गहरौ करै और कुंभक प्राणायाम करै इसकौ तडागी मुद्रा कहैं हैं यह मुद्रा एक प्रधान गिनी जाय है याके द्वारा बुढापौ और मौत जीती जाय है। इति ॥५६॥

अथ मांडूकीमुद्राविधिः।

मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ॥
शनैर्ग्रसेदमृतं तां मांडुकीमुद्रिकां विदुः ॥ ५७ ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ—मुखकों मूंदकें जीभकी जडकों तालुवेके ऊपर
ओर चलावै और धीरे धीरे हजारदल कमल निर्गत अ
पान करै इसको मांडुकीमुद्रा कहते हैं । इति ॥ ५७ ॥

अथ मांडूकीमुद्राफलम् ।

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ॥
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमांडुकीम्॥५

अर्थ--मांडुकी मुद्राका नित्य अभ्यास जो कोई करै उ
अंगमें वलित (खालको सुकड जानों), पलित(वारनको सु
हो जानों)तथा मांस गलकर हाड मात्रको रहनों ये नहीं ह
और सदा यौवन (जवानहीं)बन्यो रहै (अर्थात्) मौंत न
आवे)और बाल पके नहीं (अर्थात् सुपेद नहीं होवे)इति॥५

अथ शांभवीमुद्राविधिः ।

नेत्रांजनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ॥
सा भवेच्छांभवी मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥ ५९

अर्थ--दोनों भौंहनिके बीचमें वा दोनों भोहोंकोही स्थि
दृष्टिसों अवलोकन करकें और मनकों एकरस करकें व
आत्माराम (परमात्मा) को देखै (मानों सच्चिदानंद व
बैठ्यो है) याहीकों शांभवी मुद्रा कहै हैं यह सब तंत्रों
गुप्त मानी गई है । इति ॥ ५९ ॥

अथ शांभवीमुद्राफलम् ।

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ॥
इयं तु शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ६० ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ--चारों वेद छहों शास्त्र (न्यायादि तथा धर्मशास्त्र) अठारह पुराण ये सब जैसे गणिका (रंडी) लोगप्रसिद्ध रहती हैं किसीसे गुप्त नहीं रहती तैसेही सामान्य वस्तु है परंतु शांभवी मुद्रा जैसे कुलवधू (अच्छे घरकी स्त्री) बडी यतनसों रहैं और सहसा काऊकी आंखनिके आगे नहीं आवे वैसेही यह मुद्रा जाननी ॥ ६० ॥

स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ॥
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीम् ॥ ६१ ॥

अर्थ—जो मनुष्य या शांभवी मुद्राकों जाने है वह आदिनाथ (सबको प्रथम स्वामी) है वही स्वयं नारायण (जीवसमूहकी जीवनशक्ति तथा रवि) है और वही जगत्को पैदा करवेवारो ब्रह्माभी समझनों ॥ ६१ ॥

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः ॥
शांभवीं यो विजानीयात् स च ब्रह्म न चान्यथा ॥६२॥

अर्थ—जो मनुष्य या शांभवी मुद्राको जानता है वही मूर्तिमान् ब्रह्म है (परमेश्वर) है या बातकों महादेवजी तीन वार (त्रिवाचा) करकें सत्य कहते हैं यामें झूंठ नहीं है ॥ ६२ ॥

अथ पंचधारणमुद्राः ।

कथिता शांभवी मुद्रा शृणुष्व पंचधारणाम् ॥
धारणानि समासाद्य किं न सिद्ध्यति भूतले ॥६३॥

अर्थ—घेरंड महाराज कहते हैं कि शांभवीमुद्रा तौ कह आये अब हे चंडककापाली! तुम पंचधारणा मुद्रा सुनों यह

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पंचधारणामुद्राभी पांच प्रकारकी है जिन पाँचोंके प्राप्त होय पैं फिर भूतलमें कौन ऐसी बात है जो सिद्ध न हों अर्थ सब सिद्ध हो जाय हैं । इति ॥ ६३ ॥

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ॥
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥ ६४

अर्थ–ये पाँच प्रकारकी धारणा मुद्रा सिद्ध होनेपर इ नरदेहसों (विना मरे) जीतेही स्वर्गलोकमें आनों जानों सकै है और उस साधन करवेवालोंकी मनोगति (ज जहां जाय) जाय सकै है तथा खेचरत्व (आकाशमें डवेकी शक्ति) प्राप्त हो जाती है पांच प्रकारकी धार पहिले कह आये हैं जैसे पार्थिवी १, आंभसी २, वाय ३, आग्नेयी ४, आकाशी ५ । इति ॥ ६४ ॥

अथ पार्थिवीधारणामुद्राविधिः ।

यत्तत्वं हरितानदेशरचितं भौमं लकारान्वितम् ॥
वेदास्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदिस्थायिनम्॥६५
प्राणास्तत्र विनीय पंचघटिकां चितान्वितां धारये-
देषा शांभकरी भवेत् क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥६६

अर्थ··धरतीतत्वका वर्ण हरितालके समान पीला है या ध तीतलका बीज लकार है इसका आकार चौकोन बराबर है ब्र ह्मा याके देवता हैं योगके प्रभावसे उक्त सब बीजनके सहित हृदयमें ध्यानकर स्थापी करै उस समयमें प्राण वायुकों खेंच करकें कुंभकके द्वारा पांच घडी (दो घंटा) मन न डिगवे पावे

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ारणा किये रहै इसी स्तंभकरी (श्वास ठहरायवेवारी) क्रि-
ाकों पार्थिवीधारणा कहते हैं याको दूसरौ नाम (अधोधार-
ाभी है) याके धारण करवेसों धरती जीती जाय है अर्थात्
रती संबंधी कोईभी बाधा होइ तौ याके धारण करवेसों
ारकको कछुभी विघ्न नहीं होता । इति ॥ ६५ ॥ ६६ ॥

अथ पार्थिवीधारणामुद्राफलम् ।

पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति तु नित्यशः ॥
मृत्युंजयः स्वयं सोपि स सिद्धो विचरेद्भुवि ॥६७॥

अर्थ--जो नर रोज या पार्थिवी धारणामुद्राकों करता है
ही स्वयं मृत्युंजय हो जाता है (अर्थात् कभी नहीं मरता)
ौर वोही सिद्ध होके धरतीमें विचऱ्यो करै है ॥ ६७ ॥

अथ आंभसीधारणामुद्राविधिः ।

शंखेन्दुप्रतिमं च कुंदधवलं तत्वं किलालं शुभम् ॥
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना॥६८॥
प्राणांस्तत्र विनीय पंचघटिकां चित्तान्वितो धारयेत् ॥
ेषां दुःसहतापपापहरिणी स्यादांभसी धारणा ॥६९॥

अर्थ--जलतत्वका वर्ण शंख तथा चंद्रमाकी तुल्य विमल
ौर कुंदपुष्पकी तरह उज्ज्वल है और शोभन है और याकी
मृत संज्ञा है और वकार याकौ बीज है और विष्णु याके
वता हैं योगके प्रभावसों हृदयके बीच उक्त जल तत्वके
मुदायका ध्यान करै और उसी समय प्राणपवनकों खेंचके
च घडी चित्त स्थिर करकें कुंभक प्राणायाममें स्थिर रहै या-

४

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

हीकों आंभसीधारणामुद्रा कहते हैं यह मुद्रा बडे २ दुः
ताप (त्रय) तथा पापनिकों नाश करै है। इति ॥ ६८ ॥ ६

अथांभसीमुद्राफलम् ।

आंभसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित्
जले च गंभीरे घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥ ७०

अर्थ- जो साधक या आंभसीमुद्राकों जानता है व
योगावित् (योगकौ साधवेवारौ) है वह यदि महाभयानक अ
गंभीर (गहरे) जलमेंभी पडकरभी मोंतकौ प्राप्त नहीं होइ
अर्थात् श्वाससाधनसों जलमें डूबभी नहीं सकै है ॥ ७०

इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ॥
प्रकाशात्सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च तत्वतः ।

अर्थ—यह मुद्रा बडी गुप्त है और यत्नसहित या
जाहिर न करनी याके जाहिर होवेसों सिद्धि (काम) की हा
होइ है यह मैं विचारकें सांच कहों हौं ॥ ७१ ॥

अथाग्नेयीमुद्राविधिः ।

यन्नाभिस्थितमिंद्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितम्
तत्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ॥
प्राणांस्तत्र विनीय पंचघटिकां चित्तान्वितं धारयेत्
एषा कालगभीरभीतिहारिणी वैश्वानरी धारणा ॥७

अर्थ--अग्नितत्वकौ स्थान नाभिस्थल है याकौ रंग इंद्र
(बीरबहुटी) की तरह लाल है रकार याकौ बीज है या
आकार त्रिकोण और रुद्र याके देवता हैं यह तत्व तेज

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मूह है यह दीप्तमान (प्रकाशमान) और सिद्धिदायक है गबलसों या अग्नितत्वकौ उदय करायकें एकाग्रचित्त हो च घडीतक कुंभकप्राणायाम से प्राणवायु (हृदयमें रहवे- री पवन) कों धारण करै इसका नाम आग्नेयी धारणा मुद्रा याके अभ्याससों संसारका भय (डर) दूर हो जाय और अग्निके द्वारा साधककी मृत्यु (मोंत) कभी नहीं सकेगी इति ॥ ७२ ॥

अथाग्नेयीधारणामुद्राफलम् ।

प्रदीप्ते ज्वलिते वन्हौ पतितो यदि साधकः ॥
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक्॥७३॥

अर्थ–यदि साधक बहुत जरती भई धकधकाती आगमें र पडै तौभी या आग्नेयीधारणामुद्राके प्रसादसे जीतो गो कभी मृत्युका भागी नहीं होगा ॥ ७३ ॥

अथ वायवीधारणामुद्राविधिः ।

यद्भिन्नांजनपुंजसन्निभमिदं धूम्रावभासं परम् ।
तत्त्वं सत्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ॥
प्राणांस्तत्र विनीय पंचघटिकां चित्तान्वितां धारये- ।
देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा७४

अर्थ–वायुतत्वकौ रंग घिस्यो भयो अंजन (सुर्मा) तथा एकी तरहँ है यकार याकौ बीज है और ईश्वर याकौ देवता यह तत्व सत्वगुणमय है योगके प्रभावसों या वायु (पवन) त्वकों उदित करायकें एकाग्रचित्त हो प्राणवायुकों खेंच-

Jangamwadi Math, VARANASI,
Acc. No.
CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कर कुंभकप्राणायामके द्वारा पांच घडीतक धारण करै
नाम वायवी मुद्रा है यह मुद्रा साधन करवेवारेको
कभी मृत्यु नहीं हो सक्ती और साधककी सामर्थ
शमें जाने आनेकी हो जाती है ॥ ७४ ॥

अथ वायवीधारणामुद्राफलम् ।

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥
वायुना म्रियते नापि खे च गतिप्रदायिनी ॥

अर्थ--यह मुद्रा परम श्रेष्ठ है बुढापे और मौत इ
नोंकों नाश करती है और साधक वायुके किसी प्र
कोपसों नहीं मर सक्ता और यह मुद्रा आकाशग
सामर्थकों देवेवारी है ॥ ७५ ॥

शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ॥
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चंड ते ॥

अर्थ–घेरंडमहाराज बोले कि हे चंडकापालि ! या मु
विधि मूर्ख तथा जाके हृदयमें भक्ति न हो ऐसेनकों कभ
बतानी चाहिये और हर काऊकों नहीं देना और श
कनको देनेसो बतायवेवारेकों सिद्धि नहीं होइ यह
मैंने साच कहा है ॥ ७६ ॥

अथ आकाशीधारणामुद्राविधिः ।

यत्सिंधौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासित
तत्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वित

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

प्राणांस्तत्र विनीय पंचघटिकां चित्तान्वितं धारये- ।
देषां मोक्षकपाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणा ॥ ७७॥

अर्थ–आकाशतत्वका रंग समुद्रके विशुद्ध जलकी तरहँ काशित होता है सदाशिव याके देवता है हकार याकौ बीज इसी आकाशतत्वकों सदाशिवके सहित योगप्रभावसे देत एकाग्रमन होकर ध्यान करै और वाही समय प्रा-वायुको खेंचकर कुंभकप्राणायामसे पांच घडी धारण ये रहै इसीको आकाशीधारणा कहते हैं यह मुद्रा मोक्ष मुक्ति) के किवारनकों खोल देय है ॥ ७७ ॥

अथाकाशीधारणामुद्राफलम् ।

आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति सैव योगवित् ॥
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति ॥ ७८॥

अर्थ–जो मनुष्य आकाशीमुद्राको जानता है वही श्चय योगको जानवेवारौ है उसकी मृत्युभी किसीसे हीं होती है और प्रलय होनेपरभी ज्योंकौ त्यौं बन्यो है । इति ॥ ७८ ॥ इति पंच धारणामुद्राः समाप्ताः ।

अथ अश्विनीमुद्राविधिः ।

आकुंचयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ॥
सा भवेदश्विनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ७९॥

अर्थ--साधक फिर फिर अपने गुदाके मुखकों सकोडे र फैलावै याहीकौ नाम अश्विनीमुद्रा है यह मुद्रा शक्ति (ताकत) को बढाययेवारौ है । इति ॥ ७९ ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अथाश्विनीमुद्राफलम् ।

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ॥
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ ८०

अर्थ—यह श्रेष्ठ मुद्रा अश्विनी गुदा (गांड) के रोगनकौ नाश करै है और बल और पुष्टि ताकों है और अकाल मरण (बेसमय मरवेकों) हर लेती है॥

अथ पाशिनीमुद्राविधिः ।

कंठे पृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवं दृढबंधने ॥
सा एव पाशिनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥

अर्थ--दोनों पाँय कंठकी पीठमें डालकर जैसें (रस्सा) सों बाँध्यो जाय है वैसेंही दृढ (ताक बाँधै यही पाशनी मुद्रा कही जाय है यहभी शक्ति(को जगावै है । इति ॥ ८१ ॥

अथ पाशिनीमुद्राफलम् ।

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ॥
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकांक्षिभिः

अर्थ--यह पाशिनी एक बडी भारी मुद्रा है य और पुष्टि (अंग बढाना) तथा सिद्धि चाहवेवारे लोग इसकौ जरूर बडे यत्नसों साधन करै ॥ ८२

अथ काकीमुद्राविधिः ।

काकचंचुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ॥
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ--अपने मुखकों कौआकी चोंचके तरह बनायकें धीरे धीरे वायु पीवे इसका नाम काकीमुद्रा है यह सब तरहके रोगनकों दूर करै है ॥ ८३ ॥

काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥
अस्याः प्रसादमात्रेण काकवन्नीरुजो भवेत् ॥ ८४ ॥

अर्थ—यह काकीमुद्रा बहुत उत्तम है और सब तंत्रनिमें गुप्त है इसके प्रसार (प्रताप) सों मनुष्य काककी तरह रोगरहित हो जाय है । इति ॥ ८४ ॥

अथ मातंगिनीमुद्राविधिः ।

कंठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ॥
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥ ८५ ॥
नासाभ्या रेचयेत्पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः ॥
मातंगिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ८६ ॥

अर्थ—कंठ (गरे) तक जलमें ठाडो होकर पहले नाकसों जलकों खेंचकें मुखसों निकार देवे ता पछिं मुखसों जल खेंच-कें पीछें नाकसों गेर देय नाकके दोनों छेदनसों वहाय देह, या प्रकार वारवार खेंचै और वेरवेर गेरै याकौ नाम मातंगिनी मुद्रा है यह मुद्रा बुढापे और मोंतकों नाश करै है ॥ ८५ ॥ ८६ ॥

अथ मातंगिनीमुद्राफलम् ।

विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ॥
कुर्यान्मातंगिनीमुद्रां मातंग इव जायते ॥ ८७ ॥

अर्थ—साधक कहूं निर्जन वन (जहां कोई मनुष्य न हो)

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वहां एकाग्र चित्त कर बैठै या मातंगिनीमुद्राकों साधै
हाथीकी तरह बलवान् हो जाय है ॥ ८७ ॥

यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमश्नुते ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ॥ ८८

अर्थ—या मुद्राके साधन करवेवारे योगी जहां ज
स्थित (बैठा) रहेगा वहीं वहीं बहुत सुखका भागी हो
या कारण सब तरहसे जतन करकें या श्रेष्ठ मुद्राकौ सा
करनो चाहिये । इति ॥ ८८ ॥

अथ भुजंगिनीमुद्राविधिः ।

वक्त्रं किंचित्सुप्रसार्य्य चानिलं गलया पिबेत् ॥
सा भवेद्भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ८९

अर्थ—मुखकों किंचित् थोरोसौ फैलायके गरेके द्वारा व
(पवन)पीया करै(गेरेमें पवनकौ धक्का जोरसे लगै)इसको भु
गिनी मुद्रा कहते हैं यह बुढापौ तथा मोंतकौ नाश करै है॥८

अथ भुजंगिनीमुद्राफलम् ।

यावच्च उदरे रोगमजीर्णादि विशेषतः ॥
तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजंगिनी ॥ ९० ॥

अर्थ—जितनें उदर (पेट) में रोग हैं तथा अजीर्ण आ
दिकोंको विशेष करके यह भुजंगिनी मुद्रा शीघ्र दूर करै॥९

अथ सर्वमुद्राफलम् ।

इदं तु मुद्रापटलं कथितं चंडकापाले ॥
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ॥ ९१ ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ -घेरंडमुनि बोले कि हे चंडकापालि ! मैंने तेरे आगे यह मुद्रानकौ पटल कह्यौ यह सबरे सिद्ध जनोंको प्रिय (प्यारा)है और बुढापे तथा मौतको नाश करै है । इति ॥९१॥

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥ ९२ ॥

अर्थ–जो मूर्ख और भक्तिहीन अर्थात् जो भक्तिवान् न हो उसको ये मुद्रा कभी नहीं देनों चाहिये और जिस तिस-कोभी देनी उचित नहीं है इसको जतनसों गुप्त राखनी चा-हिये ये सब मुद्रा देवतानकोभी दुर्लभ हैं । इति ॥ ९२ ॥

ऋजवे शांतचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ॥
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥ ९३ ॥

अर्थ–ये सब मुद्रा भोग (भोजनादि) मोक्ष दोनोंनको देवेवारी है यासों याकों विचार कर देनी चाहिये जैसे कि कोमल सुभाव हों शांतचित्त (चंचल मन न हो) गुरुके कह-वेमें विश्वास राखतातौ होइ और अच्छे कुल (वंश) कौ होय ऐसेनकौ देनी चाहिये ॥ ९३ ॥

मुद्राणां पटलं ह्येतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ॥
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्द्धनम् ॥ ९४ ॥

अर्थ–यह मुद्रापटल सबरे रोगनकौ नाश है और जो नित्य अभ्यास करते हैं उसकी जठराग्नि (पेटकी अग्नि) बढ जाय है । इति ॥ ९४ ॥

तस्य नो जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा ॥
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ॥ ९५ ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अर्थ--जो नर मुद्रासाधन करैं हैं उनको न तौ बुढापै मोंत आदि न आग न पानी न पवन (वायु) कभी नहीं पोंचा सकें हैं । इति ॥ ९५ ॥

कासः श्वासः प्लीहकुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ॥
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ॥ ९६

अर्थ--मुद्रा साधन करवेसों कास श्वास प्लीह कोढ बीस तरहके कफरोग नाशको प्राप्त होते हैं (अर्थात् सर्व रोग जाते रहते हैं) इति ॥ ९६ ॥

बहुना किमिहोक्तेन सारं बच्मि च चंड ते ॥
नास्ति मुद्रासमं किंचित् सिद्धिदं क्षितिमंडलम् ॥
इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचंडकापालिसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे मुदाप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ॥ ३ ॥

अर्थ--घेरंडमहाराज कहते हैं कि हे चंडकापालि! तो बहुत कहनेसे क्या है कि किंतु सारबात मैं कहता हूं कि जि भूमंडल (धरतीके चारों तरफ) मुद्रासे परें कोईभी चीज सिद्धि देवेवारी नहीं है । इति ॥ ९७ ॥

इति श्रीघेरंडसंहितायां श्रीमधुपुरीयास्थदक्षगोत्रोद्भवचा वेंदीशर्म्म श्री ५ कल्याणचंद्रात्मजभिषग्राधाचंद्र- विरचिते व्रजभाषाभाष्यं नाम टीकायां घटस्थयोग- प्रकरणे मुद्राकथनो नाम तृतीयोपदेशः ॥ ३ ॥

CC.0- Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

त्यानंदपदच्छलेंदु विगलत्धारानिरालंबना ॥ एतस्याःपरतःपरात्परतरं निर्वाणशांतेः
पदंशैवंशाश्वत ममलं नित्योदितंनिःक्रियं ॥ तद्विद्वांसःपदमित्युशंति
सुधियःकेचित्पदंब्रह्मणःकेचिद्धंसपदं निरंजनपदंकेचिन्निरालंबनं ॥ आरोप्या
म रोप्यशक्तिंकमलजनिलयादात्मनासाकमेवस्था नंध्यात्मा यसानेध्रुवहितहृदय
श्चिंतयित्वाक्रमेण ॥ नीत्वानादावसानेखगकुलमहा पद्मांतरास्थांध्यायेच्छ
तन्यरूपामभिलषितफलप्राप्तयेशक्तिमाद्यां ॥ साक्षात्रसाक्षंगगनगतमहापद्म
सद्मस्थेहंसात्पीत्वा दिव्यामृतौघंपुनरपिचविशेन्मध्यदेशंकुलस्य ॥ चक्रंचक्रेक्र
मेणामृतरसविसरैस्तर्पयेद्देवतास्ता हाकिन्याद्याःसमस्ताःकमलजदलगांतर्प
ती यित्वाकुंडलीं तां ॥ अथषट्कर्माणिहठप्रदीपिकायां ॥ धौतिर्वस्तीस्तथानेतीत्राटकंनौलिकंतथा ॥
नौलिकं कपालभातीचैतानिषट्कर्माणिप्रचक्षते ॥ कर्मषट्कमिदंगोप्यंघटशोध
नकारकं ॥ विचित्रगुणसंधायिपूज्यतेयोगिपुंगवैः ॥ अथधौती ॥ चतुरंगुलविस्ता
नः रंसिक्तंवस्त्रंशनैर्ग्रसेत ॥ पुनः प्रत्याहरेदेतदभ्यासाद्धौतिकर्मवित् ॥ कासश्वासप्लीह २२ प्ली
कुष्ठकफरोगास्त्वविंश ॥ धौतीकर्मप्रभावेनप्रयांत्येवनसंशयः ॥ अथवस्ती ॥ नाभिदघ्ने
त्ये

स्त
जलेपायुन्यस्तनालोत्कटासनः ॥ आधाराकुंचनंकुर्यात्क्षालनंवस्तिकर्मवित् ॥ गु
ल्मोदरंचापिवातंप्लीहपित्तकफोद्भवान् ॥ वस्तिकर्मप्रभावेनबाध्यंतेसकलामयाः ॥
द्या धात्विंद्रियांतःकरणप्रसादंदध्याच्चकांतिंदहनप्रदीप्तं ॥ अशेषदोषोपचयंनिहन्या
दभ्यस्यमानंजलवस्तिकर्म ॥ अथनेति ॥ सूत्रंवितस्तिसुस्निग्धंनासानालेप्रवेशा
येत् ॥ मुखान्निर्गमयेत्साहिनेतिःसिद्धैर्निगद्यते ॥ कपालशोधनीचैवदिव्यदृष्टि
र्जो प्रदायिनी ॥ जत्रूर्ध्वजातरोगौघंनेतिराशुनिहंति च ॥ अथत्राटकं ॥ निरीक्षेन्निश्च
लदृशासूक्ष्मलक्ष्यंसमाहितः ॥ अश्रुसंपातपर्यंतमाचार्यैस्त्राटकंस्मृतं ॥ यत्नतस्त्राटकं स्मृतं
गोप्यंयथाहाटकपेटकं ॥ अथनौलिः ॥ अमंदावर्तवेगेनतुंदंसव्यापसव्ययोः ॥ नतां
सोभ्रामयेदेषा नौलीयोगैःप्रचक्षते ॥ मंदाग्निसंदीपनपाचनादिसंधायिका
नंदकरीसदैव ॥ अशेषदोषामयशोषिणीचहठक्रियामौलिरियंचनौली ॥ अथक
स्त्र पालभाति ॥ भस्त्रावल्लोहकाराणांरेचपूरौससंभ्रमौ ॥ कपालभातिर्विख्याताकफ
दोषविशोषिणी ॥ अथमुद्राःपवनयोगसंग्रहे ॥ महामुद्रामहाबंधोमहावेधश्च
खेचरी ॥ शक्तिचालोमूलबंधउड्डियानंततःपरं ॥ जालंधराभिधोबंधोविपरीत

यो॰चि॰ श्ती स्तथेति॥हठप्रदीपिकायां॥शैलवणधात्रीणां यथाधारो हिनायकः॥सर्वेषां द्वि॰प॰
२२ योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली॥सुप्ता गुरुप्रसादेन बोधिता सुखदा भवेत्॥त न२
थासर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोपि च॥प्राणस्य शून्य पदवी तथा राजपथायते॥त
थाचित्तं निरालंबं तथा कालस्य वंचनं॥तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं॥ब्र
ह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासपरो भवेत्॥महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी॥उ
ड्डियानं मूलबंधो बंधो जालंधराभिधः॥करणी विपरीताख्या तथा वै शक्तिचालनं॥
एतत्त्रिमुद्रा नवकं जरामरणवर्जितं॥आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं॥वल्ल
भं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि॥गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं॥कस्यचि ना
न्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा॥अथ महामुद्रा॥स्कंदपुराणे॥शोधनं नाडिजालस्य
घाटनं चंद्रसूर्ययोः॥रसानां शोधनं सम्यक् महामुद्राभिधीयते॥ईश्वरप्रोक्तं॥
महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तंत्रेस्मिन्मम वल्लभां॥यां प्राप्य सिद्धकाः सिद्धिं कपिलाद्याः २२
पुरागताः॥अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरं गुरू॥पदेशतो योनिं गुदमेढ्रांतरा
लगां॥सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन तु॥नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयो

त्य
परि॥चित्रं चतुःपथे दत्वा प्रारभेद्वायुधारणं॥महामुद्रा भवेन्न्यैषा सर्वतंत्रेषु गोपिता॥
वामांगेन समभ्यस्य दक्षांगेनाभ्यसेत्पुनः॥प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियतमा
नसः॥मुद्रामेनां तु संप्राप्य गुरुवक्त्रात्सुगोपितां॥अनेन विधिना योगी मंदभाग्योपि न
सिध्यति॥सर्वासामेव नाडीनां चालनं बिंदुधारणं॥जारणं तु कषायस्य पातकानां वि
नाशनं॥सर्वरोगोपशमनं जठराग्निविवर्धनं॥वपुषः कांतिकमलां जरामृत्युविनाशनं॥
वांछितार्थो बलं सौख्यमिंद्रियाणां च मारणं॥एतान्युक्तानि मौरूढस्य योगिभिः॥ गं
भवेदभ्यासतश्चैयं नात्र कार्या विचारणा॥गोपनीया प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिता॥यां
तु प्राप्य भवांभोधेः पारं गच्छंति योगिनः॥मुद्रा कामदुघा ह्येषा साधकानां मयोदिता॥
गुप्ताचारेण कर्तव्या न देया यस्य कस्यचित्॥इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रशस्यते॥
महाक्लेशाय तादोषा जीर्यंते मरणादयः॥महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमा।
इति॥हठप्रदीपिकायां॥यथा दंडाहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते॥ऋज्वीभूता महा
शक्तिः कुंडली सहसा भवेत्॥पादमूलेन वामेन योनीं संपीड्य दक्षिणं॥पादं प्रसारि
तं धृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखं॥कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः॥तथा सो मरण

वस्थां हरतेत्रिपराश्रयां ॥ नहिपथ्यमपथ्यंवा रसाः सर्वेऽपिनीरसाः ॥ अपिभुक्तंविषं
घोरंपीयूषमिवजीर्यति ॥ क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मप्लीहपुरोगमाः ॥ तस्याद्दोषाः
क्षयंयांति महामुद्रांचयोभ्यसेत् ॥ महाबंधः ईश्वरप्रोक्ते ॥ योस्यां प्रसारितःपादो
विन्यस्यतंमुरूपरि ॥ गुदयोनीसमाकुंचनीत्वापानानमूर्ध्वगं ॥ योजयित्वासमानेन
कृत्वाप्राणमधोमुखं ॥ बंधयेदूर्ध्वगत्यर्थमपानप्राणयोःसुधीः ॥ कथितोयंमहा
बंधः सिद्धिमार्गप्रदायकः ॥ नाडीगलद्रसव्यूहमूर्ध्वंनयंतियोगिनः ॥ उभाभ्यां
साधयेत्पद्भ्यां मेकैकंसुप्रयत्नतः ॥ मतमत्रतुकेषांचित्कंठबंधंविवर्जयेत् ॥ राज
दंतद्वयंतत्र जिह्वयात्तंभयेदिति ॥ भवेदभ्यासतोवायुःसुषुम्णामध्यसंगतः ॥ अ
नेनवपुषःकांतिर्दृढबद्धोस्थिपंजरः ॥ संपूर्णहृदयोयोगीभवत्येतानियोगिनः ॥ बं
धनानेनयोगींद्रः साधयत्सर्वमीप्सितं ॥ अपानप्राणयोरैक्यंकृत्वात्रिभुवनेषुवे ॥
हठप्रदीपिकायां ॥ पार्ष्णिंवामस्यपादस्ययोनिस्थानेनियोजयेत् ॥ वामोरूपरिसं
स्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा ॥ पूरयित्वामुखेवायुंहृदयेचुबुकंतथा ॥ निःपीड्ययोनि
मांकुंचमनोमध्येनियोजयेत् ॥ रेचयेच्चशनैरेवमहाबंधोयमुच्यते ॥ अयंखलुम

त्न

Dr. BHAU DAJI
MEMORIAL

हाबंधोमहासिद्धिप्रदायकः ॥ कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥ अयंतुसर्व
नाडीनामूर्ध्वगमनरोधकः ॥ त्रिवेणीसंगमंधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः ॥ अथमहावेधः ॥
रूपलावण्यसंपन्ना यथास्त्रीपुरुषंविना ॥ महामुद्रामहाबंधौनिःफलौवेधवर्जितौ ॥
महाबंधेस्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधा ॥ वायुनांगतिमावृत्य निभृतंकंठमुद्रया ॥
समहस्तयुगोभूमौ स्फिजौसंताडयेच्छनैः ॥ पुटद्वयंसमाक्रम्य वायुःस्फुरतिमध्य
गः ॥ सोमसूर्याग्निसंधानंजायतेचामृतायते ॥ मृतावस्थासमुत्पन्नंततोमृत्युभयं
कुतः ॥ महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥ वलीपलितवेपघ्नःसेव्यतेसाध
कोत्तमैः ॥ एतत्त्रयंमहागुह्यंजरामृत्युविनाशनं ॥ वह्निवृद्धिकरंचैवअणिमादिगुण
प्रदं ॥ अष्टधाक्रियतेचैवयामेयामेदिनेदिने ॥ पुण्यसंभारसंधायिपापौघभिदुरंस
दा ॥ सम्यकुशिक्षितामेवस्वल्पंप्रथमसाधने ॥ ईश्वरप्रोक्ते ॥ महाबंधस्थितोयोगीकु
क्षिमापूर्यवायुना ॥ स्फिजौसंताडयेद्विद्वानूवेधोयंकीर्तितोमया ॥ वेधानानेनसंवि
ध्यवायुनायोगिपुंगवः ॥ ग्रंथीन्सुषुम्णामार्गेणब्रह्मरंध्रंभिनत्यसौ ॥ यःकरोतिस
दाभ्यासंमहाबंधंसुगोपितं ॥ वायुसिद्धिर्भवेत्तस्यजरामृत्युविनाशनं ॥ चक्रमध्येस्थि

व

द्रि

त्से

तो देवाः कंपंते वायुताडनात्॥ कुंडल्यपि महामाया कैलासांशे विलीयते॥ तस्माद्योगी
प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात्॥ एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्वारं करोति यः॥ षण्मासाभ्यं
तरे मृत्युं जयत्येव न संशयः॥ एतत्त्रयस्य माहात्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः॥ यज्ज्ञा
त्वा सिद्धयः सर्वसिद्धाख्या लेभिरे चिरं॥ गोपनीयं प्रयत्नेन साधनं सिद्धिमिच्छता॥
अन्यथा चेन्न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेष निर्णय इति॥ अथ खेचरी योगबीजे॥ वित
स्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलं॥ मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनाधारलक्षणमिति॥
हठप्रदीपिकायां॥ छेदनं चालनं दोहैर्जिह्वां संवर्धयेत्तावत्॥ यावदियं भ्रूमध्यं स्पृ
शति तदा खेचरी॥ सिद्धिः कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथं परिवर्तयेत्॥ सा भवेत्खे
चरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते॥ रसनामूर्ध्वगं कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति॥ विषयै
र्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः॥ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः॥ तस्य
न क्षरते बिंदुः कामिन्यालिंगितस्य च॥ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तश्च हुताशनं॥ २५
तया व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया॥ संपातनविधौ बिंदुः पांडुरो लोहित
स्तथा॥ पांडुरं शुक्लमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः॥ सिंदूरसंनिभं बीजं रविस्थाने स्थि

तं रजः॥ शशिस्थाने स्थितो बिंदुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभं॥ बिंदुः शिवो रजः शक्तिः बिंदुरिंदु
रजो रविः॥ यौतिबिंदोः सदैकत्वं भवेद्दिव्यवपुस्तदा॥ शुक्लं चंद्रेण संयुक्तं रजः सूर्ये
ण संवृतं॥ तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित्॥ चित्तायत्तं नृणां शुक्लं शु
क्लायत्तं च जीवितं॥ तस्माच्चित्तं च शुक्लं च रक्षणीयं प्रयत्नतः॥ पातालायद्वियतिशि
खरे मेरुमूले तदस्ति तत्॥ त्वं चैतत्प्रवदंति सुधीस्संमुखं निम्नगानां॥ चंद्रात्सारः स्र
वति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां बध्नीयात्तत्सुकरणमतो नान्यथा कायसिद्धिः॥ इंध
श्च नानि यथा वह्निस्तैलवर्तीं च दीपकः॥ तथा पूर्णेंदुदेहस्थं न मुंचति रसनां वेशयेदूर्ध्वे पि
बेत्तच्छ्रावितं जलं गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं॥ कुलीनं तमहं मन्ये नरा त
कुलघातकाः॥ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि॥ गोमांसभक्षणं तत्तु
महापातकनाशनं॥ जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु॥ चंद्रात्स्रवति यः सा
रः स स्यादमरवारुणी॥ एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी॥ एको देवो निरालं
ब एकावस्था मनोन्मनी॥ नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः॥ न खेचरीस
मा मुद्रा न नादसदृशो लयः॥ मूर्ध्नि षोडशपत्रगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्योर

सनानियम्यविवरेशक्तिंपरांचिंतयन्॥ तत्कल्लोलकलाजलंचविमलंचयःपिबेन्निर्दो
षिःसमृणालकोमलतनुर्योगीचिरंजीवति॥ चुंबंतीयदिलंबिकाग्रमनिशं
जिह्वारसस्यंदिनीसक्षाराकटुकाम्लदुग्धसदृशांमध्वाज्यतुल्यंयदा॥ व्याधीनां
हरणंजरांतकरणंशस्त्रागमोद्धारणंतस्यास्यादिहसिद्धिरष्टगुणितासिद्धां
गनाकर्षणं। स्कंदपुराणे॥ कपालकुहरेजिह्वाप्रविष्टाविपरीतगा॥ भ्रुवोरंतर्गतादृ
ष्टिर्मुद्राभवतिखेचरी॥ चित्तंचरतिखेयस्माज्जिह्वाचरतिखेगता॥ तेनैषाखेच
रीमुद्रासिद्धैर्निषेविता॥ यावद्बध्वानभोमुद्रातावद्बिंदुर्नगच्छति॥ यावद्बिंदुः
स्थिरोदेहेतावत्कालभयंकुतः॥ पीड्यतेनसरोगेणनवलिप्येतकर्मणाबाध्य
तेनसकालेनयोमुद्रांवेत्तिखेचरीं॥ रसनातालुविवरेनिधायोर्ध्वमुखामृतं॥ पि
बन्निर्जरतांगच्छेत्षण्मासान्नात्रसंशयः॥ ऊर्ध्वजिह्वःस्थिरोभूत्वासोमपानंकरो
तियः मासार्धेननसंदेहोमृत्युंजयतियोगवित्॥ संपीड्यरसनाग्रेणराजदंतबि २६
लंमहत्॥ ध्यात्वामृतमयींदेवींषण्मासेनकविर्भवेत्॥ अमृतापूर्णदेहस्ययोगि
नोद्वित्रिवत्सरात्॥ ऊर्ध्वंप्रवर्ततेरेतोह्यणिमादिगुणोदयं॥ नित्यंसोमकलापू

र्णशरीरंयस्ययोगिनः॥ तक्षकेनापिदष्टस्यविषंतंनचसर्पति॥ इतिदत्तात्रेयः॥ अंतः
कपालविवरेजिह्वांव्यावृत्त्यचार्पयेत्॥ भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषामुद्राभवतिखेचरी॥ न
रोगोमरणंतस्यननिद्रानक्षुधातृषा॥ नचमूर्छाभवेत्तस्ययोमुद्रांवेत्तिखेचरीमि
ति॥ ईश्वरप्रोक्ते॥ लंबिकोर्ध्वस्थितेगर्तेरसनांविपरीतगां॥ संयोजयत्प्रयत्नेनसु
धाकूपविचक्षणः॥ मुद्रैषाखेचरीप्रोक्तानामनुराघवतः॥ निरंतरकृताभ्यासःपीयु
षंप्रत्यहंपिबेत्॥ तेनविग्रहसिद्धिःस्यान्मृत्युमातंगकेसरी॥ मुद्रैषाखेचरीयस्य
सुस्थितास्यादतंद्रिता॥ शतंब्रह्मगतेनापिक्षणार्धंमृन्यतेहिस॥ इति॥ अथमूल
बंधः॥ पादमूलेनसंपीड्यगुदमासुयंत्रितं॥ बलादपानमाकृष्यक्रमादूर्ध्वंसमभ्यसेत्॥
कथितोयंमूलबंधोजरामरणनाशनः॥ अपानप्राणयोरैक्यंक्षयोमूत्रपुरीषयोः॥ बं
धेनानेनसुतरांयोनिमुद्राप्रसिध्यति॥ सिद्धायांयोनिमुद्रायांकिंनसिध्यतिभूत
ले॥ बंधस्यास्यप्रसादेनगगनेविजितानिलः॥ पद्मासनस्थितोयोगीभुवमुत्सृज्य
वर्तते॥ सुगुप्तेनिर्जनेदेशेबंधमेनंसमभ्यसेत्॥ संसारसागरंतर्तुंयदीच्छेद्योगिपुंगव॥
हठप्रदीपिकायां॥ पार्ष्णिभागेनसंपीड्ययोनिमाकुंचयेद्गुदं॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य

मूलबंधोयमुच्यते॥आधोगतंपानंचतदूर्ध्वंकुरुतेहवात्॥आकुंचनेनतंप्राहुर्मूल
बंधौंतुयोगिनः॥योगर्वन्निगुदंयाप्यर्यातुसंपीड्यवायुभांकुंचयमुद्ध्लात्॥वारंवारंते
थाचोर्ध्वंसभायातिसमीरणः॥प्राणापानौनादबिंदूमूलबंधेनचेकतां॥गत्वायो
गस्यसंसिध्दिंगच्छतानात्रसंशयः॥अपानेचोर्ध्वगेजातेसंप्राप्तेवन्हिमंडले॥तथा
नलशिखादीर्घावर्धतेवायुनाहता॥ततोयातौवन्हपानौप्राणमुष्णस्वरूपकौ॥
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तुज्वलनोदेहजस्तथा॥तेनकुंडलिनीसुप्तासततंसंप्रबोध्यते॥
दंडाहतभुजंगीवनिश्विततंऋजुतांव्रजेत्॥बिलंप्रविष्टेवतथाब्रह्मनाड्यंतरंव्रजेत्॥
तस्मान्नित्यंमूलबंधःकर्तव्यायोगिपुंगवैः॥उड्डीयानबीजंबंधोयेनसुषुम्नायांप्रा
णस्तुड्डियतेयतः तस्मादुड्डीयणाख्यायंयोगिभिःसमुदाहृतः उड्डियानंकुरुतेय
स्मादविश्रांतंमहाखगः॥उड्डीयानंतदेवस्यान्मूलबंधाभिधीयते॥उदरेपश्चिमं
मंतानंनाभेरूर्ध्वंसभाचरेत्॥उड्डीयानोह्यसौबंधोमृत्युमातंगकेसरी॥उड्डीया

नंतुसहजंगुरुणाकथितंयथा॥अभ्यसेत्तंद्रस्तुवृध्धोपितरुणायते॥नाभेरूर्ध्वम
धोचापितानंकुर्यात्प्रयत्नतः॥षण्मासाभ्यसन्मृत्युंजयत्येवनसंशयः॥ हठप्रदीपिका

DR. BHAU DAJI MEMORIAL

यां॥सतिवज्रासनेपादौकराभ्यांधारयेद्दृढं॥गुल्फदेशसमीपेचनदंरंतत्रपीडयेत्॥
पश्चिमंतानमुदरंकारयच्चुबुकंहृदी॥शनैःशनैर्यथाप्राणस्तुंदसिध्दिंनगच्छति॥स
र्वेषामेवबंधानांह्युड्डियात्मकः॥उड्डियानेदृढेबंधेमूलस्वाभाविकोभवेत्॥इति॥
ईश्वरप्रोक्ते॥नाभेरूर्ध्वमधश्चापितानंभरमाचरेत्॥उड्डियानोबंधएषसर्वदुःखौ
घनाशनः॥नित्यंयःकुरुतेयोगिचतुर्वारंदिनेदिने॥तस्यनाभेर्विशुधिःस्यात्येन
सिध्दोभवेन्मरुत्॥षण्मासमभ्यसन्योगीमृत्युंजयतितत्ववित्॥तस्योदराग्नि
र्ज्वलतिरसवृध्धिश्चजायते॥अनेनसुतरांसिध्दिर्विग्रहस्यप्रजायते॥रोगाणांसं
क्षयश्चापियोगिनोभवतिध्रुवं॥गुरोर्लब्ध्वाप्रयत्नेनसाधयेत्तुविचक्षणः॥निर्ज
नेसुस्थितेदेशेबंधंपरमदुर्लभमिति॥अथ जालंदरः॥बध्वागलशिराजालंहृदयेचु
बुकन्यसेत्॥बंधोजालंदरःप्रोक्तोदेवानामपिदुर्लभः॥नाभिस्थवन्हिर्जंतूनांस
हस्रकमलच्युतं॥पिबेत्पीयूषसेरेव तदर्थंबंधयोदिमं॥बंधेनानेनपीयूषंस्व
यंपिबतिबुधिमान्॥अमरत्वंचसंप्राप्यमोदतेभुवनत्रये॥जालंधरोबंधएष
सिध्दानांसिध्दिंदायकः॥अभ्यासःक्रियतेनित्यंयोगिनासिध्दिमिछते तियोगबीजे॥

कंठमाकुंचहृदयेस्थापयेद्दृढमिछता॥बंधोजालंधरोख्यायममृताप्ययकारक इ
ति॥हठप्रदीपिकायां॥बध्नातिहिशिराजालमधोगामिनभोजलं॥ततोजालंधरो
बंधःकंठदुःखौघनाशनः॥जालंधरेकृतेबंधेकंठसंकोचलक्षणे॥नपीयूषंपतत्य
ग्नौनचवायुःप्रकुप्यति॥मध्यचक्रमिदंज्ञेयंषोडशाधारबंधनं॥बंधत्रयमिदंश्रे
ष्ठंमहासिद्धनिषेवितं॥सर्वेषांहठतंत्राणांसाधनंयोगिनोविदुरिति॥अथविपरी
तकरणी॥हठयोगे॥नाभिदेशेस्थितोनित्यंभास्करोदहनात्मकः॥अमृतात्मा
स्थितोनित्यंतालुमध्येचचंद्रमाः॥वर्षत्यधोमुखश्चंद्रोग्रसत्यूर्ध्वमुखोरविः॥
करणंतच्चकर्तव्यंयेनसाप्राप्यतेसुधा॥विशुद्धेपरमेचक्रेरुध्वासोमकलांमृत॥
तन्मार्गेस्थितंयातिवंचयित्वामुखंरवेः॥बध्यंसोमकलाजालंचविमलंकंठस्थतद्धु
र्ध्वतोनासांतशिखरेणयातिगगनंद्वारांततःसर्वतः॥ऊर्ध्वस्थोभविसंनितरामुत्ता
नपादःपिबेदेवंयःकुरुतेजितेंद्रियचयोनैवास्तितस्यक्षयः॥अमृतंकंदरेकृत्वाना
सांतंशिखरक्रमात्॥स्वयमुच्चालितंयातिवंचयित्वामुखंरवेः॥हठप्रदीपिकायां॥
यत्किंचित्स्रवतेचंद्रादमृतंदिव्यरूपिच॥तत्सर्वंग्रसतेसूर्यस्तेनपिंडंविनाशिच॥ २८

ध
तत्रास्तिकरणंदिव्यंसूर्यस्यमुखबंनेतु॥शास्त्रार्थकोटिभिःकूर्ध्वनाभिरधःस्तालु
रूर्ध्वंभानुरधःशशी॥करणीविपरीताख्यासर्वव्याधिविनाशिनी॥दत्तात्रेयः॥ऊर्ध्व
भानुरधश्चंद्रस्तंयथाश्रुणुसांकृते॥अधःशिराश्चोर्ध्वपादःक्षणंस्यात्प्रथमेदि
ने॥क्षणाच्चकिंचिदधिकमभ्यसेच्चदिनेदिने॥वलिश्चपलितंचैववषण्मासार्धेनद
श्यते॥याममात्रंतुयोनित्यमभ्यसेत्सतुकालजित्॥नित्यमभ्यासयुक्तस्याजठरा
हा ग्निविवर्धनं॥अंशोबहुलस्तस्यसंपाद्यःसांकृतेध्रुवं॥अल्पाहारोयदिभवेदग्निर्दाहं
करोतिवै॥अथशक्तिचालनं॥ईश्वरप्रोक्ते॥अधारकमलेसुप्तांचालयेत्कुंडलीदृढां॥
अपानवायुनाकृष्यबलादाकुंचबुद्धिमान्॥शक्तिचालनमेवंहिप्रत्यहंयःसमभ्य
सेत्॥अग्निवृद्धिर्भवेत्तस्यरोगाणांचविनाशनं॥विहायनिद्रांभुजगीस्वयमूर्ध्वे
भवेत्खलु॥तस्मादभ्यसनंकार्यंयोगिनासिद्धिमिछता॥यःकरोतिसदाभ्यासंश
क्तिचालनमुत्तमं॥येनविग्रहसिद्धिःस्यादणिमादिगुणप्रदा॥गुरूपदेशविधि
नातस्यमृत्युभयंकुतः॥मुहूर्तद्वयपर्यंतंविधिनाशक्तिचालनं॥यैनैववज्रासनगतो
नित्यंमासार्धंतुसमभ्यसेत्॥वायुनाज्वलितोवह्निःकुंडलींदहतेनिशं॥संतप्तासा

यो॰चिं॰ ह्रिं॰प॰

२९ नी २

दीना

ग्निनाडी चशक्तिः स्त्रैलोक्यमोहिनी॥ विशत्तेवज्रतुंडेनसुषुम्णावदनांतरे॥ वायु

नावन्हिँसार्धंब्रह्मग्रंथींविभिद्यसा॥ विष्णुग्रंथिंततोभित्वारुद्रग्रंथौचतिष्ठ

नी ततस्तुकुंभकैर्गाढंपूरयित्वापुनःपुनः॥ भिद्यंतेग्रंथयोवंशेतप्तलोहशलाकया॥ त

थैवपृष्ठवंशस्याद्ग्रंथिभेदस्तुवायुना॥ पिपीलीकायथालग्ना कंडूस्तत्रप्रवर्त्तते॥ सु

षुम्णायांतथाभ्यासात्सततंवायुनाभवेत्॥ रुद्रग्रंथिंततोभित्वाततयोतौ गेन्नाशं येनकवारं

तुयथाकुंचिकयाहठात्॥ कुंडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वारंविभेदयेत्॥ येनद्वारेण

त गंतव्यंब्रह्मस्थानंनिरामयं॥ मुखेनाच्छाद्यद्वारंप्रसुप्तापरमेश्वरी॥ कंदोर्ध्वेकुंड

लीशक्तिःसुप्तामोक्षाययोगिनां॥ बंधनायचमूढानांयस्तांवेत्तिसयोगवित्॥ अं

भोधिशैलद्वीपानांमाधारःशेषकुंडली॥ अशेषयोगतंत्राणामाधारःकुंडलीमता॥

कुटिलांगीकुंडलिनीभुजंगीशक्तिरीश्वरी॥ कुंटिलारुंधतीदेवीशब्दाःपर्यायवाचकाः॥

कुंडलीकुटिलाकारासर्पवत्परिकीर्तिता॥ साशक्तिश्चालितायेनसमुक्तोनात्रसंशयः॥ २९

गंगायमुनयोर्मध्येबालरंडीतपस्विनी॥ बलात्कारेणगृह्णीयात्तद्विष्णोःपरमंपदं॥ या

पुच्छंप्रगृह्यभुजगींसुप्तामुद्बोधयेदस्तं॥ निद्रांविहायसाशक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठतेहठात्॥

परिस्थितांचैवफणावतीसाप्रातश्चसायंप्रहरार्धमात्रं॥ प्रपूर्य्यसौर्यापरिधानसु

क्ताप्रगृह्यनित्यंपरिचालितासा॥ वज्रासनस्थितोयोगीचालयित्वातुकुंडलीं॥

सूर्यादनंतरोभस्त्राकुंडलीमाशुबोधयेत्॥ भानोराकुंचनीकुर्यात्कुंडलींचालये

त्ततः॥ मृत्युवक्त्रगतस्यापितस्यमृत्युभयंकुतः॥ नासादक्षिणमार्गवाहिपवनो

प्राणातिदीर्घीकृतश्चंद्राम्भःपरिपूरितामृततनुः प्राग्घंटिकायास्ततः॥ भिंदन्काल ह्रं

विशालवन्हिवशगानभ्रूरंध्रनाडीगणांस्तंकायंकुरुतेपुनर्नवतरंजीर्णद्रुमःस्कं

धवत्॥ कुंडलींचालयित्वातुकुर्य्याद्भस्त्रांविशेषतः॥ एवमभ्यासतोनित्यंयमिनः

शंकतेयमः॥ तदाभ्यसेत्सूर्यभेदंमुज्जायींचापिशीतलीं॥ एवमभ्यासशीलस्ययमस्तु यु

नी यमिनः क्वकुतः॥ मुहूर्तद्वयपर्यंतंनिर्भयंचालनादसौ॥ ब्रह्मचर्यरतस्यैवमिताशिनः॥

मंडलाद्दृश्यतेसिद्धिःकुंडलाभ्यासयोगिनः॥ द्विसप्ततिसहस्राणांनाडीनांमलशो

धनं॥ कुतःप्रक्षालनोपायःकुंडल्यभ्यासतोविना॥ अत्रशक्तिचालनेपद्मासनमे

वद्रष्टव्यं॥ नवज्रासनमनुभवविरोधात् तथाचग्रंथांतरे॥ कृत्वासंपुटितौकरौदृढ

तरंबध्वाचपद्मासनंगाढंवक्षसिसंनिधायचिबुकंध्यानंचतच्चेतसि॥ वारंवा

रमपानमूर्ध्वमनिलंप्रोत्सारयेत्पूरयेत्प्राणंमुंचतिबोधमेतिनियतंश्रान्तिः प्रबोधो
दयात्॥इतिमुद्रानवप्रोक्ताआदिनाथेनशंभुना॥एकैकातासुयमिनांमहासिद्धिप्र
दायिनी॥दत्तात्रेयः॥अभ्यासभेदतोभेदःफलंतुसममेवहि॥महामुद्रांसमभ्यस्य
महाबंधंततःपरं॥महावेधंचनियतंप्रकुर्याच्छक्तिचालनं॥आसनंसुदृढंबध्वामूल
बंधंविधायच॥उड्डियानंतथाबंधं ततोजालंधराभिधं॥अभ्यसेदितिसंबंधः॥हठ
मा प्रदीपिकायां॥मूलस्थानंसंकृष्यउड्डीयानंतुकारयेत्॥इडांचपिंगलांबाहयेत्पश्चि
मपथि॥अनेनैवविधानेनसेवयेत्पवनामलयं॥ततोनजायतेमृत्युर्जरारोगादिकं
तथेति॥योगबीजे॥चतुर्णामपिभेदानांकुंभकेसमुपस्थिते॥बंधत्रयमिदंकार्यं
वक्ष्यमाणंमयास्फुटं॥पूरकांतेतुकर्त्तव्योबंधोजालंधराभिधः॥कुंभकांतेरेचकादौ
कर्तव्यस्तूड्डियानकः॥अधस्तात्कुंचनेनाशुकंठसंकोचनेनच॥मध्येपश्चिमताने
नस्यात्प्राणोब्रह्मनाडिगः॥अपानमूर्ध्वमुत्थाप्यप्राणंकंठादधोनयन्॥योगीजरा
त्रि विमुक्तोयंवयसाषोडशोभवेत्॥उड्डियानस्यसाहजिकत्वात्कुंभकदशायांकर्तव्यः॥
अत्रकेचित्॥यद्यपिकपिलादिस्थानामिवमहामुद्रादयःसंमतानयाज्ञवल्क्यादिमु
दि

निनांतथापिसाधारणेनबोध्यव्याइत्याहुः तन्नुतद्ग्रंथार्थावबोधविधुरत्वांहि॥नादोत्प
त्तिप्रकरणे॥अपानमूर्ध्वमाकृष्यप्रणवेनसमाहित इत्यत्रमूलबंधः कंठतएवोक्तः तद्
त्वाचतत्संबंधिनाउड्डियानजालंधरावपिप्राप्तौ॥एकसमयावच्छेदेनत्रयाणामनु
ष्ठानस्यपूर्वंदर्शितत्वात् किंचजिह्वयावायुमानीयजिव्हामूलेनिरोधयेत्॥यःपिबेदमृ
तंविद्वान्सकलंभद्रमश्नुते॥इत्यत्रखेचरींविनामृतपानानुपपत्तेःस्पष्टत्वात्॥तस्मात्संति
याज्ञवल्क्यादीनामपिमुद्राअभिप्रेताः प्रतिपादनंतुग्रंथांतरेप्रसिद्धत्वाद्विशेषेणात्र
नकृतमित्यवधेयं॥इदानींपूर्वोक्तबाह्याभ्यंतरसाधनसंपन्नस्याधारमुद्राचक्रादिज्ञानव
तःमुमुक्षोःचित्तशुध्दिद्वारामोक्षसाधनीभूततत्वज्ञानोपयोगीनियोगांगानिनिरूप्यंते
तथाचपातंजलेयोगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षयेज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेरिति॥वक्ष्यम
णानांयोगांगानामनुष्ठानादाविवेकख्यातेरशुद्धिक्षयेचित्तसत्वस्यप्रकाशावरणक्लेश
ख्यायाअशुद्धेर्निवृत्तौसत्यांभवतिज्ञानदीप्तिःसात्त्विकःपरिणामोविवेकख्यातिपर्यं
तःसतस्याविवेकख्यातेर्हेतुरित्यर्थः॥योगांगोद्देशपरंचसूत्रं॥यमनियमासनप्रा
णायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोष्टावंगानीतियाज्ञवल्क्यः॥वक्ष्याम्यंगानि

Dr. BHAU DAJI MEMORIAL

MEMORIAL

नाकफदोषविशोषिणी॥ अथमुद्राः पवनयोगसंग्रहे॥ महामुद्रामहाबंधोमहावेधश्चखेचरी॥ शक्ति
चालोमूलबंधश्चउड्डीयानंनतःपरं जालंधराभिधोबंधोविपरीतकृतिस्तथेति॥ हठप्रदीपिकायां॥
सशैलवनधात्रीणांयथाधारोहिनायकः॥ सर्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारोहिकुंडली॥ सुप्तगुरु
प्रसादेनबोधितासुखदाभवेत्॥ तथासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच॥ प्राणस्यशून्यप
दवीतथाराजपथायते॥ तथाचित्तंनिरालंबंतथाकालस्यवंचनं॥ तस्मात्सर्वप्रयत्नेनप्रबो
धयितुमीश्वरी॥ ब्रह्मद्वारमुखेसुप्तांमुद्राभ्यासपरोभवेत्॥ महामुद्रामहाबंधोमहावेधश्च
बंधो खेचरी॥ उड्डीयानंमूलबंधोजालंधराभिधः॥ करणीविपरीताख्यातथावैशक्तिचालनं॥ एत
द्धिमुद्रानवकंजरामरणवर्जितं॥ आदिनाथोदितंदिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं॥ वल्लभंसर्वसिद्धीनां
दुर्लभंमरुतामपि॥ गोपनीयंप्रयत्नेनयथारत्नकरंडकं॥ कस्यचिन्नैववक्तव्यंकुलस्त्रीसुर

तंयथा॥ अथमहामुद्रा॥ स्कंदपुराणे॥ शोधनंनाडिजालस्य चालनंचंद्रसूर्ययोः॥ रसानांशोष
णंसम्यक्महामुद्राभिधीयते॥ ईश्वरप्रोक्तेमहामुद्रांप्रवक्ष्यामितंत्रेस्मिन्मम दुर्लभां॥ यांप्रा
घा: प्यसिद्धकाः सिद्धिंकपिलाद्याः पुरागताः॥ अपसव्येनसंपीड्यपादमूलेनसादरं॥ गुरूपदेश
तोयोनिंगुदमेढ्रांतरालगां॥ सव्यंप्रसारितंपादंधृत्वापाणियुगेनतु॥ नवद्वाराणिसंयम्य
चिबुकंहृदयोपरि॥ चित्तंचचक्षुःपथेदत्वाप्रारभेद्वायुधारणं॥ महामुद्राभवेदेषा सर्व
तंत्रेषुगोपिता॥ वामांगेनसमभ्यस्यदक्षांगेनाभ्यसेत्पुनः॥ प्राणायामंसमंकृत्वायोगीनियत
मानसः॥ मुद्रामेतांतुसंप्राप्यगुरुवक्त्रात्सुगोपितां॥ अनेनविधिनायोगीमंदभाग्योपि
सि द्ध्यति॥ सर्वासामेवनाडीनांचालनंबिंदुधारणं॥ जारणंतुकषायस्यपातकानांविनाशनं॥
कुंडलीतापनंवायोर्ब्रह्मरंध्रप्रवेशनं॥ सर्वरोगोपशमनंजठराग्निविवर्द्धनं॥ वपुषःकांति

कमल्लाजरामृत्युविनाशनंवांछितार्थोबलंसौख्यमिंद्रियाणांचमार्णं॥एतान्युक्तानिसर्वाणिमा
र्गान्नूठस्ययोगिनः॥मुद्राकामदुघात्वेषासाधकानांमयोदिता॥गुप्ताचारेणकर्त्तव्यानदेयायस्यक
स्यचित्॥इयंखलुमहामुद्रामहासिद्धैःप्रशस्यते॥महाक्लेशायतोदोषादीप्यंतेमरणादयः॥म
हामुद्राचतेनैववदंतिविविधानमारति॥हठप्रदीपिकायां॥यथादंडाहतःसर्पोदंडाकारःप्रजा
यते॥ऋज्वीभूतातथाशक्तिःकुंडलीसहजाभवेत्॥पादमूलेनवामेनयोनिंसंपीड्यदक्षिणं॥
पादंप्रसारितंधृत्वाकराभ्यांपूरयेन्मुखं॥कंठबंधंसमारोप्यधारयेद्वायुमूर्द्धतः॥तथासोमरणाव
स्थांहरतेद्विपदाश्रयां॥भद्विपथ्यमपथ्यंचारसाःसर्वेपिनीरसाः॥अपिभुक्तंविषंघोरंपीयूषमिवजी
र्यति॥क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः॥तस्यरोगाःक्षयंयांतिमहामुद्रांचयोभ्यसेत्॥अथ
महाबंधःईश्वरप्रोक्तो॥योस्यांप्रसारितःपादोविन्यस्यतमुरूपरि॥गुदयोनीसमाकुंच्यनीत्वाचा २३

पानमूर्द्धगं॥योजयित्वासमानेनकृत्वाचास्यमधोमुखं॥बंधयेदूर्द्धगत्यर्थमपानप्राणयोःसुधीः
॥कथितोयंमहाबंधःसिद्धिमार्गप्रदायकः॥नाडीगजाद्रसचहमूर्द्धनिम्पतियोगिनः॥उभाभ्यांसा
श्री धयेत्सें [illegible] मेकैकंसुप्रयत्नतः॥मतम्मन्यंतुकेषांचित्कंठबंधंविवर्जयेत्॥राजदंतद्वयंतत्रजिह्वयां
स्तंभयेदितिभवेदभ्यासतोवायुःसुषुम्णामध्यसंगतः॥अनेनवपुषःकीर्तिर्दृढबंधोस्थिपंजरः॥सं
पूर्णहृदयोयोगीभवंत्येतानियोगिनः॥बंधेनानेनयोगीद्रःसाधयेत्सर्वमीप्सितं॥अथापानप्राणयो
रैक्यंकृत्वात्रिभुवनेषुवैहठप्रदीपिकायां॥पार्ष्णिवामस्यपादस्ययोनिस्थानेनियोजयेत्॥वामो
रूपरिसंस्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा॥पूरयित्वामुखेवायुंहृदयेचिबुकंतथा॥निःपीड्ययोनि
माकुंच्यमनोमध्येनियोजयेत्॥रेचयेच्चशनैरेवमहाबंधायमुच्यते॥अयंखलुमहाबंधोमहासिद्धि
प्रदायकः॥कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः॥अयंतुसर्वनाडीनामूर्द्धगमनरोधकः॥त्रेव

यो॰वि॰ एणीसंगमंधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः अयमहावेधः॥रूपलावण्यसंपन्नायथास्त्रीपुरुषंविना॥महा
मुद्रामहाबंधौनिःफलौवेधवर्जितौ॥महाबंधेस्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधा॥वायूनांगतिमावृत्य
८४ निभृतंकंठमुद्रया॥समहस्तायुगोभूत्वास्फिजौसंताडयेच्छनैः॥पुटद्वयंसमाक्रम्यवायुःस्फुरतिमध्य
गः॥सोमसूर्याग्निसंधानंजायतेचामृतायते॥मृतावस्थासमुत्पन्नंततोमृत्युभयंकुतः॥महावेधोय
मभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः॥वलीपलितवेपघ्नःसेव्यतेसाधकोत्तमैः॥एतत्त्रयंमहागुह्यंजराम्
त्युविनाशनं॥वन्हिवृद्धिकरंचैव॥अणिमादिगुणप्रदं॥अष्टधाक्रियतेचैवयामेयामेदिनेदिने॥
पुण्यसंभारसंधायिपापौघभिदुरंसदा॥सम्यक्शिक्षावतामेवस्वल्पंप्रथमसाधनं॥इ स्वरप्रोक्ते॥
महाबंधस्थितोयोगीकुक्षिमापूर्यवायुना॥स्फिजौसंताडयेद्विद्वान्वेधोयंकीर्तितोमया॥वेधनानेन
संविद्धंवायुनायोगिपुंगवः॥ग्रंथीन्सुषुम्णामार्गेणब्रह्मरंध्रंभिनत्यसौ॥यःकरोतिसदाभ्यासंमहावे
८४

धंसुगोपितं॥वायुसिद्धिर्भवेत्तस्यजरामृत्युविनाशिनी॥चक्रमध्येस्थितादेवाःकंपंतेवायुताडना
त्॥कुंडल्यपिमहामायाकैलाशांसेविलीयते॥तस्माद्योगीप्रयत्नेनकरोतित्रितयंक्रमात्॥
एतत्त्रयंप्रयत्नेनचतुर्वारंकरोतियः॥षण्मासाभ्यंतरेमृत्युंजयत्येवनसंशयः॥एतत्त्रयस्य
माहात्म्यंसिद्धोजानातिनेतरः॥यज्ज्ञात्वासिद्धकाःसर्वेसिद्धास्ताँल्लेभिरे [illegible] चिरात्[illegible]गोप
नीयंप्रयत्नेनसाधनंसिद्धिमिच्छता॥अन्यथाचनसिद्धिःस्यान्मुद्राणामेषनिर्णयः इतित्र
यम्॥ खेचरी॥योगबीजे॥वितस्तिप्रमितंदीर्घंविस्तारंचतुरंगुलं॥मृदुलंधवलंप्रोक्तंवेष्टनाधा
रलक्षणं॥हठप्रदीपिकायां॥छेदनचालनदोहैर्जिह्वांसंवर्धयेत्तावत्॥यावदियंभ्रूमध्यंस्पृ
शतितदाखेचरीसिद्धिः॥कलांपराङ्मुखींकृत्वात्रिपथेपरिवर्तयेत्॥साभवेत्खेचरीमुद्रा
व्योमचक्रंतदुच्यते॥रसनामूर्ध्वगांकृत्वाक्षणार्धमपितिष्ठति॥विषयैर्मुच्यतेयोगीव्याधि

द्वि

यो·चिं· मृत्युजरादिभिः खेचर्यामुद्रितं येन नैव विस्रवं विकोर्द्ध्वतः न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्यालिंगितस्य च ॥ च
८५ लितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तश्च हुताशनं ॥ व्रजत्यूर्द्ध्वं हितश्छक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥ संपाननवि धौ
बिंदुः पांडुरो लोहितस्तथा ॥ पांडुरं शुक्रमास्यातं लोहिताख्यं महारजः ॥ सिंदूरसंनिभं वीजं रविस्था
ने स्थितं रजः शशिस्थाने भवेद्बिंदुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभं ॥ बिंदुः शिवो रजः शक्तिर्बिंदुरिंदू रजो रविः
यातिविंदोः स हैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा शुक्रं चंद्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संवृतं ॥ तयोः समरसैक
त्वं यो जानाति स योगवित् ॥ चित्ताय [illegible]जं मरणं शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितं ॥ तस्माद्बिंदुं च शुक्रं च र
क्षणीयं प्रयत्नतः तत्तातालुद्धि यतिशिरे मेरुमूले तदस्ति तत्त्वं चैतन्य वदति सुधीः संमुखे निम्न
ते गानां ॥ चंद्रात्सारः स्रवति सितं तेन मृत्युर्नराणां तद्बध्नीयात्स्वकरणमदानान्यथा कार्यसिद्धिः ॥ ३
धनाने ॥ यथा वन्हिस्तेलनर्त्तीव दीपकः ॥ निसंसोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥ रसनावेशये दूर्द्ध ८५

DR. BHAU DAJI MEMORIAL

पिबेन छ्रावितं जलं ॥ गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदम रवारुणीं कुलीनं तमहं मन्ये नेतरान्कुलघातका
न् ॥ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥ गोमांसभक्षणं न तु महापातकनाशनं ॥ जिह्वाप्र
वेशसंभूतवन्हिनोत्पादितः खलु चंद्रात्स्रवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी ॥ एवं स स्थिमयं वीजम
का मुद्रा च खेचरी ॥ एकोदेवो निरालंबो काऽवस्था मनोन्मनी ॥ नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः के
वलोपमः ॥ न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः मूर्द्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा
दूर्द्ध्वं स्यो रसनां निपस्य विवरे शक्तिं परां चिंतयन् ॥ तत्कल्लोलकलानलं च विमलं जिह्वाकु
लं यः पिबेन्निर्दोषः समृणालकोमलतनुर्योगी चिरंजीव ति चुं वंतीयदि लंबिकाग्रमनिशं
जिह्वारसस्यं दिनी सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशं मध्वाज्यतुल्यं मदा व्याधीनां हरणं जरांतः
करणं शास्त्रागमोच्चारणं तस्य स्यादिह सिद्धिरष्टगुणिता सिद्धांगनाकर्षणं ॥ स्कंदपुराणे ॥ कपा

यो॰वी॰ लकुहरेजिह्वाप्रविष्टाविपरीतगा॥भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्राभवतिखेचरी॥चित्तंचरतिखेय
८६ स्माज्जिह्वाचरतिखेगता॥तेनैषाखेचरीनाममुद्रासिद्धैर्निषेविता॥यावद्बद्धानभोमुद्रा॥
तावद्बिंदुर्नगच्छति॥यावद्बिंदुःस्थितोदेहे तावत्कालभयंकुतः॥पीयते नसरोगेणनचलि
प्यतकर्मणा॥बाध्यतेनसकालेनयोमुद्रांवेत्तिखेचरीं॥रसनांतालुविवरे निधायोर्द्ध
मुखामृतं॥पिबेन्निर्ज्जरतांगच्छेत्त्वरामासान्नात्रसंशयः॥उर्द्धजिह्वःस्थिरोभूत्वासोमपानं
करोतियःमासार्द्धेननसंदेहोमृत्युंजयतियोगवित्॥संपीड्यरसनाग्रेणराजदंतबिलंमह
त्॥ध्यात्वामृतमयींदेवींषण्मासेनकविर्भवेत्॥अमृतापूर्णदेहस्ययोगिनोद्वित्रिवत्सरा
त्।ऊर्द्धंप्रवर्त्ततेरेतोप्यणिमादिगुणोदयं॥नित्यंसोमकलापूर्णंशरीरंयस्ययोगिनः॥तक्ष
केणापिदष्टस्यविषंतंनचसर्पतीति॥दत्तात्रेयः अंतःकपालविवरेजिह्वांव्यावृत्यचार्पयेत् ८६

भ्रूमध्येदृष्टिरप्येषामुद्राभवतिखेचरी।नरोगोमरणंतस्यननिद्रा नक्षुधातृषा नचमूर्छाभवेत्तस्य
योमुद्रांवेत्तिखेचरीमिति॥ईश्वरउवाच॥तंविकोर्द्ध्वस्थितेगर्तेरसनांविपरीतगां॥संयोजयेत्प्र
यत्नेनसुधाकूपेविचक्षणः॥मुद्रैषाखेचरीप्रोक्ताभक्तानामनुरोधतः॥निरंतरंकृताभ्यासःपी
यूषंप्रत्यहंपिबेत्तेनविग्रहसिद्धिःस्यान्मृत्युमातंगकेसरी॥मुद्रैषाखेचरीयस्यसुस्थिरास्यादतं
द्रितांशतः ब्रह्मगतेनापिक्षणार्द्धमन्यत्तेहिसेतिति॥अथमूलबंधः॥पादमूलेनसंपीड्यगुदमा ज्य
२ र्गेसुयंत्रितं॥बलादपानमाकृष्यक्रमादूर्द्ध्वंसमभ्यसेत्॥कथितोयंमूलबंधोजरामरणनाशनः॥
२ अपानप्राणयोरैक्यंक्षयोमूत्रपुरीषयोः॥बंधेनानेनसुतरांयोनिमुद्राप्रसिद्ध्यति॥सिद्धायांयो
निमुद्रायांकिंनसिध्यतिभूतले बंधस्यास्यप्रसादेनगगनेविजितानिलः॥पद्मासनस्थितोयो
गीभुवमुत्सृत्यवर्त्तते॥सुगुप्ते निर्जनेदेशेबंधमेनंसमभ्यसेत्॥संसारसागरंतर्तुंयदीच्छेद्य

यो·चिं· गिपुंगवइति॥हठप्रदीपिकायां॥पार्ष्णिभागेनसंपीड्ययोनिमाकुंचयेद्गुदं॥अपानमूर्द्ध्वमाकृष्यमूल
८१ वंधोयमुच्यते॥अधोगतमपानंचतदूर्द्ध्वंकुरुतेहठात्॥आकुंचनेनतंप्राहुर्मूलवंधंतुयोगिनः॥
योगवीजे॥गुदंपार्ष्ण्यातुसंपीड्यवायुमाकुंचयेद्बलात्॥वारंवारंतथाचोर्द्ध्वंसमायातिसमीरणः॥
प्राणापानौनादविंदूमूलवंधेनचैकतां॥गत्वायोगस्यसंसिद्धिंगछतोनात्रसंशयः॥अपानेचो
पा र्द्ध्वगेजातेसंप्राप्तेवन्हिमंडले॥तथानलशिखादीर्घावर्द्धतेवायुनाहता॥ततोयौवन्ह्यपानौप्रा नौ
णमुत्कस्वरूपकौ॥तेनात्यंतप्रदीप्तस्तुज्वलनोदेहजस्तथा॥तेनकुंडलिनीसुप्तासंतप्तासंप्रबो
ध्यते॥दंडाहतभुजंगीवनिश्वस्यतंऋजुतांव्रजेत्॥विलंप्रविष्टेवतयाब्रह्मनाड्यंतरेव्रजेत्॥त
स्मान्नित्यंमूलवंधःकर्तव्योयोगिपुंगवैः॥अथोड्डियानवंधः॥वद्धोयेनसुषुम्नायांप्राणस्तू
न डीयतेयतः॥तस्मादुड्डीयानाख्योयंयोगिभिःसमुदाहृतः॥उड्डीनंकुरुतेयस्मादविश्रांतंमहा ८१

खगः॥उड्डीयानंतदेवस्यान्मूलवंधोभिधीयते॥उदरेपश्चिमंतानंनाभेरूर्द्ध्वंसमाचरेत्॥उ
ड्डियानोह्यसौवंधोमृत्युमातंगकेसरी॥उड्डीयानंतुसहजंगुरुणाकथितंयथा॥अभ्यसे
त्सततंयस्तुवृद्धोपितरुणायते॥नाभेरूर्द्ध्वमधोवापितानंकुर्यात्प्रयत्नतः॥षण्मासमभ्यसे
न्मृत्युंजयत्येवनसंशयः॥हठप्रदीपिकायां॥सतिवज्रासनेपादौकराभ्यांधारयेद्दृढं॥गुल्फ
देशसमीपेचतुउदरंतत्रपीडयेत्॥पश्चिमंताणमुदरेकारयेच्चिवुकंहृदि॥शनैःशनैर्यथाप्रा
व णस्तंदशुद्धिंनिगछति॥सर्वेषामेवबंधानामुत्तमोह्युड्डियानकः॥उड्डियानेदृढेवद्धेमूलः स
स्वाभाविकोभवेत्इति॥ईश्वरप्रोक्ते॥नाभेरूर्द्ध्वमधश्चापितानंनिर्भरमभ्यसेत्॥उड्डियानो
वंधएषकंठदुःखौघनाशनः॥नित्यंयःकुरुतेयोगीचतुर्वारंदिनेदिने॥तेननाभेर्विशुद्धिःस
स्याद्येनसिद्धोभवेन्मरुत्॥षण्मासमभ्यसन्योगीमृत्युंजयतितत्त्ववित्॥तस्यादराग्निर्ज्वल

यो॰चिं॰ तिरमरक्षिश्च जायते॥ अनेन सुतरां सिद्धिर्विग्रहस्य प्रजापते॥ रोगाणां संक्षयश्चापि योगिनो
८८ भवति ध्रुवं॥ गुरोर्लब्ध्वा प्रयत्नेन साधयेत्तु विचक्षणः॥ निर्जने सुस्थिते देशे बंधं परमदुर्लभ
मिति॥ अथ जालंधरः॥ बध्वा गलशिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत्॥ बंधो जालंधरः प्रोक्तो देवाना
मपि दुर्लभः॥ नाभिस्थवह्निर्जंतूनां सहस्रकमलच्युतं॥ पिबेत्पीयूषं रसवत्तदर्थं बंधयेदिमं॥
बंधेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान्॥ अमरत्वं च संप्राप्य मोदते भुवनत्रये॥ जालंधरो बं
धरूपसिद्धानां सिद्धिदायकः॥ अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिनां सिद्धिमिच्छतेति॥ योगबी
२ जे॥ कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया॥ बंधो जालंधराख्योयममृताव्ययकारक इति॥ हठ
प्रदीपिकायां॥ बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलं॥ ततो जालंधरः प्रोक्तः कंठदुःखौघना
शनः॥ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे॥ न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः कुप्यति॥ मध्यचक्र प्र
८८

मिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं॥ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धनिषेवितं॥ सर्वेषां हठतंत्राणां सा
धनं योगिनो विदुरिति॥ अथ विपरीतकरणी॥ हठयोगे नाभिदेशस्थितो नित्यं भास्करो दहना
त्मकः॥ अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये च चंद्रमाः॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः॥ क
रणं तच्च कर्तव्यं येन संप्राप्यते सुधा॥ विशुद्धे परमे चक्रे बुद्ध्वा सोमकलामृतं॥ तन्मार्गेण क्र
तं याति वंचयित्वा मुखं रवेः॥ अमृतं कंदरे कृत्वा नासांते शिखरे क्रमात्॥ स्वयमुज्ज्वालितं पाति
वंचयित्वा मुखं रवेः॥ वह्निः सोमकलाजलं च विमलं कंठस्थलादूर्ध्वतो नासांते शिखरे प्रयाति
गगनद्वारं ततः सर्वतः॥ ऊर्ध्वस्था भुवि से नित्यनिरतामृतानपारः पिबेद्रवं यत्नतः तु जितेंद्रियश्च
योनवास्ति तस्य क्षयः॥ हठप्रदीपिकायां॥ यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपि च॥ तत्सर्वं ग्रस
ते सूर्यस्तेन पिंडो विनाशि च॥ तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं॥ गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु

यो·चिं· शास्त्रार्थकोटिभिः॥ ऊर्द्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्द्ध्वभानुरधःशशी॥ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशि
८९ नी॥ एतात्रेयः॥ ऊर्द्ध्वभानुरधश्चंद्रस्तु यथा स्यात्तां कृते॥ अधःशिरश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने॥
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने॥ वलिश्च पलितं चैव षण्मासार्द्धेन दृश्यते॥ याममात्रं तु यो
नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित्॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनं॥ आहारो व[illegible]लस्तस्य
संपाद्यः सां कृते ध्रुवं॥ अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दाहं करोति वै॥ अथ शक्तिचालनं ईश्वरप्रोक्ते
॥ आधारकमले सुप्तां चालयेत्कुंडली दृढां॥ अपानवायुना कृष्य बलात्ताकुंच्य बुद्धिमान्॥ श
क्तिचालनमेवं हि प्रत्यहं यः समभ्यसेत्॥ अग्निवृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनं॥ विहाय निद्रां
भुजगी पयमूर्द्ध्वं भवेत्खलु॥ तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिना सिद्धिमिच्छता॥ यः करोति सदाभ्यासं श
क्तिचालनमुत्तमं॥ येन विग्रहसिद्धिः स्यादणिमादिगुणप्रदा॥ गुरूपदेशविधिना तस्य मृत्युभ ८९

यं कुतः॥ मुहूर्तद्वयपर्यंतं विधिना शक्तिचालनं॥ वज्रासनगतो नित्यं मासार्द्धं तु समभ्यसेत्॥ वा
२ युना ज्वलितो वन्हिः कुंडलीं हतेनि[illegible]शं॥ संतप्ता साग्निना जीवशक्तिस्त्रैलोक्यमोहिनी॥ विश
षु तवक्त्रतुंडेन सुषुम्णाविवरांतरे॥ वायुना वह्निना सार्द्धं ब्रह्म[illegible]ग्रंथिं विभिद्य सा॥ विष्णुग्रंथिं ततो भि ९
त्वा रुद्रग्रंथौ च तिष्ठति॥ ततस्तु कुंभकैर्गाढं पूरयित्वा पुनः पुनः॥ भिद्यते ग्रंथयो वंशे तप्त[illegible]लोहश
लाकया॥ तथैव पृष्ठवंशे स्याद्ग्रंथिभेदस्तु वायुना॥ पिपीलिका यथा लग्ना वंद्रुस्तत्र प्रवर्त्तते॥
सुषुम्णायां तथाभ्यासात्सततं वायुना भवेत्॥ रुद्रग्रंथिं ततो भित्वा ततो याति शिवात्मकमिति
हठयोग॥ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात्॥ कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत्
॥ येन द्वारेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं॥ मुखेनाछाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी॥ कंदोर्द्ध्वं कुंड
लीशक्तिर्बुद्धमोक्षाय योगिनां॥ बंधनाय मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित्॥ अंभोधिशैलदीपाना

स

१०

माधारःशेषवत्कुंडली॥अशेषयोगतंत्राणामाधारःकुंडलीतथा॥कुंडल्यांगीकुटलिनीभुजगीशक्ति ला
रीश्वरी॥कुटि[illegible]रुंधतीदेवीशब्दाःपर्यायवाचकाः॥कुंटिलीकुटिलाकारासर्पवत्परिकीर्तिता॥
॥साशक्तिश्चालितायेनसमुक्तोनात्रसंशयः॥गंगायमुनयोर्मध्येबालरंडांतपस्विनीं॥बलात्का
रेणगृह्णीयात्तद्विष्णोःपरमंपदं।पुच्छंप्रगृह्यभुजंगीसुप्तामुद्बोधयेद्भि॥निद्रांविहायसाऋज्वी
ऊर्द्ध्वमुत्तिष्ठतेहठात्॥परिस्थिताचैवफणावतीसाप्रातश्चसायंप्रहरार्द्धमात्रं॥प्रपूर्यसौर्यात्प
रिधानयुक्त्याप्रगृह्यनित्यंविचालितासा॥वज्रासनस्थितोयोगीचालयित्वातुकुंडली॥सूर्या ला
दनंतरंभस्त्रांकुंडलीमाशुबोधयेत्॥भानोराकुंचनंकुर्यात्कुंडलींचालयेत्ततः॥मृत्युवक्त्रगतस्या
पितस्यमृत्युभयंकुतः॥नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोतिदीर्घीकृतश्चंद्रांभःपरिपूरि
तामृततनुर्भोगिद्विकायास्ततःभिंदन्कालविशालवह्निवशगान्भ्रूरंध्रनाडीगणांस्संकीर्यकु

८०

रुतेपुनर्नवतरंजीर्णद्रुमस्कंधवत्॥कुंडलीचालयित्वातुकुर्याद्भस्त्रांविशेषतः॥एवमभ्यासतो
नित्यंयमिनःशंकतेयमः॥तदाभ्यसेत्सूर्यभेदमुज्जायींचापिशीतलीं॥एवमभ्यासयुक्तस्य
यमस्त्रस्यमिनःकुतः॥मुहूर्त्तद्वयपर्यंतंनिर्भयंचालनाद्दिवे॥ब्रह्मचर्यरतस्यैवनित्यंहितमि
ताशिनः॥मंडलाद्दृश्यतेसिद्धिःकुंडल्यभ्यासयोगिनः॥द्विसप्ततिसहस्राणांनाडीनांमलशो
धनं॥कुतःप्रक्षालनोपायःकुंडल्यभ्यासतोविना॥अत्रशक्तिचालनेयमासनमेवद्रष्टव्यंन
वज्रासनमनुभवविरोधात्तथाचग्रंथांतरे॥कृत्वासंपुटितौकरौदृढतरंबद्ध्वाचपद्मासनंगाढंव
क्षसिसंनिधायचिबुकंध्यानंचतच्चेतसि॥वारंवारमपानमूर्द्ध्वमनिलंप्रोत्सारयेत्पूरितंप्राणंमुंच
तिबोधमेतिनिपतंशक्तिःप्रबोधोदयात्॥इतिमुद्रादशप्रोक्ताआदिनाथेनशंभुना॥एकैकास्ता
सुयमिनांमहासिद्धिप्रदायिनी॥दत्तात्रेयः॥अभ्यासभेदतोभेदःफलानुसममेवहि॥अभ्या

सक्रमश्चोक्तः पवनयोगसंग्रहे॥ महामुद्रांसमभ्यस्यमहाबंधंततःपरं॥ महावेधंश्चनियतंप्रकुर्या
छक्तिचालनं॥ आसनंसुदृढंबध्वामूलबंधंविधायच॥ उड्डीयानंतथाबंधंततोजालंधराभि
धं॥ अभ्यासेदितिसंबंधः हठप्रदीपिकायां॥ मूलस्थानंसमाकृष्यउड्डियानंतुकारयेत्॥ इडांच
पिंगलांबध्वावाहयेत्पश्चिमेपथि॥ अनेनैवविधानेनसेवयेत्सर्वकालयं॥ ततोनजायतेमृत्युर्ज
रारोगादिकंतथेति॥ योगबीजे॥ चतुर्णामपिभेदानांकुंभकेसमुपस्थिते॥ बंधत्रयमिदंकार्यंसे
व्यमाणंमयास्फुटं॥ पूरकांतेतुकर्तव्योबंधोजालंधराभिधः॥ कुंभकांतेरेचकादौकर्तव्यस्तूड्डिया
नकः॥ अधस्तात्कुंचनेनाशुकंठसंकोचनेनच॥ मध्येपश्चिमतानेनस्यात्प्राणोब्रह्मनाडिगः॥
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्यप्राणंकंठादधोनयन्॥ योगीजराविमुक्तःसन्वयसाषोडशोभवेत्॥ उड्डी
यानस्यसाहजिकत्वात्कुंभकदशायांकर्तव्यः॥ अत्र॥ केचित्तूप्यघपिकपिलादिसिद्धानामेवम

हामुद्रादयःसंमतानयाज्ञवल्क्यादिमुनीनांतथापिसाधारण्येनबोद्धव्याइत्याहुः तत्तुत
द्रंथार्थावबोधविधुरत्वात्॥ तथाहि॥ नारदोत्पत्तिप्रकरणे॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्यप्रणवेन
समाहितइत्यत्रमूलबंधः॥ कंठमारोधोक्तः तत्स्थाचतत्संबंधिनावुड्डियानजालंधरावपि
प्राप्तौ॥ एकसमयावच्छेदेनत्रयाणामनुष्ठानस्यपूर्वंदर्शितत्वात्॥ किंचजिह्वायांवायुमानीर
यजिह्वामूलेनिरोधयेत्॥ यःपिबेदमृतंविद्वान्सकलंभद्रमश्नुते इत्यत्रखेचरींविनानुपप
त्तेःस्पष्टत्वात्॥ तस्मात्तंत्रियाज्ञवल्क्यादीनामपिमुद्राअभिप्रेताः॥ प्रतिपादनंतुग्रंथांत
रेप्रसिद्धत्वाद्विशेषेणनकृतमत्रेत्यवधेयं॥ इदानींपूर्वोक्तबाह्याभ्यंतरसाधनसंपन्नस्या
धारमुद्रादिमुद्राचक्रादिज्ञानवतोमुमुक्षोश्चित्तशुद्धिद्वारामोक्षसाधनीभूततत्वज्ञानोपयोगी॥
नियमांगानिनिरूप्यंते॥ तथाचपातंजले॥ योगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षयेज्ञानदीप्तिराविवे

यो॰चिं॰ याणेश्वराः दिव्यं तत्परमं पुराणपुरुषं वेदांतवेद्यं कविं विश्वाद्यं प्रविशंति सततमहानंदैककंदं प्रभुं सहस्रारपद्मं विसर्गादधस्ताद्धाव
४२ क्रमारक्तकिंजल्कपुंजं कुरंगेनहीनस्त्विभिंगस्तदंतः सुरद्रश्मिजालः सुधांशुः समास्ते तदंतर्गतं त्रस्तरंध्रं सुसूक्ष्मं यदाधारभू
तं सुषुम्णाख्यनाड्याः तदेतत्पदं दिव्यमत्यंतगुह्यं सुरैरप्यगम्यं सुगोप्यं प्रयत्नात् एतत्कैलाससंज्ञं परमकुलपदं बिंदुरूपी यत्रा
स्ते देवदेवो भवभयतिमिरध्वंसहंसो महेशः भक्तानामादिभक्तो रसविलसितां संततामंतरंगे सौधींधारां विमुंचन्नभिम
तफलदो योगिनां योगगम्यः स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण नृणां संसारेऽस्मिन्संभवो नैव भूयः भूतग्रामं संततासन्नयोगात्क
र्तुं हर्तुं स्यात्स्वशक्तिः समग्रा स्थाने परे हंसनिवासभूते कैलासनाम्नीह निधायचेतः योगी गतव्याधिरधः कृताधिर्वायुश्चिरं जी
वतिमृत्युमुक्तः स्थानेऽस्मिन्क्षयवृद्धिभावरहिता नित्योदिताधोमुखी बालादित्यनिभप्रभा शशभृतः साऽस्तेकला षोडशी
बालाग्रस्य विखंडितस्य शतधा भागेन चैकेन या सूक्ष्मत्वात्सदृशी निरंतरगलत्पीयूषधाराधरा एतस्याः परतः स्थिता भगव
ती भक्ताधिदेवाधिपा निर्वाणाख्यकलार्धचंद्रकुटिला सा षोडशांतर्गता बालाग्रस्य सहस्रधा विदलितस्यैकेन भागेन या सू त्र
क्ष्मत्वात्सदृशी त्रिलोकजननी याद्दादशार्कप्रभा निर्वाणाख्यकलापदोपरिगता निर्वाणशक्तिः पराकोट्यादित्यसम
प्रभा तिमिरहना बालाग्रभागस्य या कोट्यंशेन समा समस्तजननी नित्योदिता निर्मला नित्यानंदपदच्छलेंदुविगलद्धारा
निरालंबना एतस्याः परतः परात्परतरं निर्वाणशक्तेः पदं शैवं शाश्वतमप्रमेयममलं नित्योदितोदितं निःक्रियं तद्वि
ष्णोः पदमित्युशंति सुधियः केचित्पदं ब्रह्मणः केचिद्धंसपदं निरंजनपदं केचिन्निरालंबनं आरोप्यारोप्यशक्तिं कमलनि
लयादात्मना साकमेव स्थानेष्वाज्ञावसानेष्वखिलहृदयषिवांतयित्वा क्रमेण नीत्वानादावसानं खगमकुलमहा रा॰म॰
पद्मसद्मांतरस्थां ध्यायेद्देवीं तमरूपामभिलषितफलप्राप्तये शक्तिमाद्यां साक्षाल्लाक्षारसाभं गगनगतमहापद्मसद्म ४२

हंसात्पीत्वादिमामृतौघं पुनरपि च विशेत्स्वाश्रयं सा कुलस्य चक्रे चक्रे क्रमेणामृतरसविसरैस्तर्पयेद्देवतास्ताः डाकिन्याद्याः समस्ताः
कमलजदलगांतर्पयेत्कुंडलीतां अथ षट्कर्माणि हठप्रदीपिकायां धौतीर्वस्तीस्तथा नेतीस्त्राटकं नौलिकं तथा कपालभा
ती चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकं विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः अथ धौती
चतुरंगुलविस्तारं सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् पुनः प्रत्याहरेदेतदभ्यासाद्धौतिकर्मवित् कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंश
तिः धौतीकर्मप्रभावेन प्रयांत्येव न संशयः अथ वस्ती नाभिदघ्नजले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः आधाराकुंचनं कु
र्यात्क्षालनं वस्तिकर्मवित् गुल्मोदरं चापि वातप्लीहपित्तकफोद्भवान् वस्तिकर्मप्रभावेन बाधंते सकलामयाः धा
त्विंद्रियांतःकरणप्रसादं दधाच्च कांतिं दहनप्रदीप्तिं अशेषदोषोपचयं निहंन्यादभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म अथ ने
ती सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् मुखान्निर्गमयेत्साहि नेती सिद्धैर्निगद्यते कपालशोधनी चैव दिव्य
दृष्टिप्रदायिनी जत्रूर्ध्वजातरोगौघान्नाशयत्याशु नेतिवित् अथ त्राटकं निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः
अश्रुपातपर्यंतमाचार्यैस्त्राटकं मतं मोचनं नेत्ररोगाणां तंद्रादीनां कपाटकं एतत्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकं अथ
नौली अमंदावर्तवेगेन तुंदं सव्यापसव्यतः नतांसो भ्रामयेदेषा नौली योगैः प्रचक्षते मंदाग्निसंदीपनपाचनादि
संधायिकानंदकरी तथैव अशेषदोषामयशोषिणी च हठक्रियामौलिरियं हि नौली अथ कपालभाती भस्त्रवल्लो
हकाराणां रेचपूरौ ससंभ्रमौ कपालभातीविख्याता कफदोषविशोषिणी अथ मुद्राः पवनयोगसंग्रहे महामुद्रा
महाबंधो महावेधश्च खेचरी शक्तिचालो मूलबंधउड्डियानं ततः परं जालंधराभिधो बंधो विपरीतकृतिस्तथेति हठ
प्रदीपिकायां सशैलवनधात्रीणां यथाधारोहि नायकः सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली सुप्ता गुरुप्रसादेन

यो॰ चिं॰ बोधितासुखदाभवेत् तथासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच प्राणस्यशून्यपदवितथाराजपथायते तथाचित्तंनिरालंबं
४२ तथाकालस्यवंचनं तस्मात्सर्वप्रयत्नेनप्रबोधयितुमीश्वरीं ब्रह्मद्वारमुखेसुप्तांमुद्राभ्यासपरोभवेत् महामुद्रामहाबंधोम
हावेधश्चखेचरी उड्डियानंमूलबंधोबंधोजालंधराभिधः करणीविपरीताख्यातथावैशक्तिचालनं एतद्धिमुद्रानवकं
जरामरणवर्जितं आदिनाथोदितंदिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं वल्लभंसर्वसिद्धानांदुर्लभंमरुतामपि गोपनीयंप्रयत्नेनयथा
रत्नकरंडकं कस्यचिन्नैववक्तव्यंकुलस्त्रीसुरतंयथा अथमहामुद्रा स्कंदपुराणे शोधनंनाडीजालस्यचालनंचंद्रसूर्ययोः
रसानांशोधनंसम्यक्महामुद्राभिधीयते ईश्वरप्रोक्ते महामुद्रांप्रवक्ष्यामितंत्रेऽस्मिन्ममवल्लभे यांप्राप्यसिद्धाःसिद्धिं
कपिलाद्याःपुरागताः अपसव्येनसंपीड्यपादमूलेनसादरं गुरूपदेशतोयोनिंगुदमेढ्रांतरालगां सव्यंप्रसारितंपादंधृ
त्वापाणियुगेनतु नवद्वाराणिसंयम्यचिबुकंहृदयोपरि चित्तंचित्तःपथेदत्वाप्रारभेद्वायुधारणं महामुद्राभवेदेषासर्वतंत्रे
षुगोपिता वामांगेनसमभ्यस्यदक्षांगेनाभ्यसेत्पुनः प्राणायामंसमंकृत्वायोगीनियतमानसः मुद्रामेनांतुसंप्राप्यगुरु
वक्त्रात्सुगोपितां अनेनविधिनायोगीमंदभाग्योपिसिध्यति सर्वासामेवनाडीनांचालनंबिंदुधारणं जारणंतुकषाय
स्यपातकानांविनाशनं कुंडलीतापनंवायोर्ब्रह्मरंध्रप्रवेशनं सर्वरोगोपशमनंजठराग्निविवर्द्धनं वपुषःकांतिकम
लाजरामृत्युविनाशनं वांछितार्थफलंसौख्यमिंद्रियाणांचमारणं एतानुक्तानिसर्वाणिमार्गारूढस्ययोगिनः भवेदभ्यास
तोवश्यंनात्रकार्याविचारणा गोपनीयाप्रयत्नेनमुद्रेयंसुरपूजिता यांतुप्राप्यभवांभोधेःपारंगच्छंतियोगिनः मुद्राका
मदुघाह्येषासाधकानांमयोदिता गुप्ताचारेणकर्तव्यानदेयायस्यकस्यचित् इयंखलुमहामुद्रामहासिद्धैःप्रशस्यते म राम
हाक्लेशादयोदोषाःजीर्यंतिमरणादयः महामुद्रांचतेनैवंवदंतिविबुधोत्तमाइति हठप्रदीपिकायां यथादंडाहतःसर्पो ४२
व

दंडाकारःप्रजायते ऋज्वीभूतायथाशक्तिःकुंडलीसहसाभवेत् पादमूलेनवामेन योनिंसंपीड्यदक्षिणं पादंप्रसारितं
धृत्वाकराभ्यांपूरयेन्मुखं कंठेबंधंसमारोप्यधारयेद्वायुमूर्द्धतः तथासोमरणावस्थांहरतेद्विपदाश्रयां नहिपथ्यमपथ्यंवारसाः
सर्वेपिनीरसाः अपिभुक्तंविषंघोरंपीयूषमिवजीर्यति क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः तस्यदोषाःक्षयंयांतिमहा
५ मुद्रांचयोभ्यसेत् महावेधं ईश्वरप्रोक्ते योग्यांप्रसारितःपादोविन्यस्यतमुरूपरि गुदयोनिसमाकुंच्यनीत्वाचापानमूर्द्ध
गं योजयित्वासमानेनकृत्वाप्राणमधोमुखं बंधयेदूर्द्धगत्यर्थमपानप्राणयोःसुधीः कथितोयंमहाबंधःसिद्धिमार्गप्र
दायकः नाडीजालाद्रसव्यूहमूर्द्धनयंतियोगिनः उभाभ्यांसाधयेत्पद्भ्यामेकैकंसुप्रयत्नतः मतमत्रतुकेषांचित्कंठबंधं
विवर्जयेत् राजदंतद्वयंतत्रजिह्वयातंप्रपीडयेदिति भवेदभ्यासतोवायुःसुषुम्णामध्यसंगतः अनेनवपुषःकांतिर्दृढबंधो
स्थिपंजरः संपूर्णहृदयोयोगीभवंत्येतानियोगिनः बंधेनानेनयोगींद्रःसाधयेत्सर्वमीप्सितं अपानप्राणयोरैक्यंकृत्वा
त्रिभुवनेध्रुवे हठप्रदीपिकायां पार्ष्णिवामस्यपादस्ययोनिस्थानेयोजयेत् वामोरूपरिसंस्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा पूरयि
त्वामुखेवायुंहृदयेचिबुकंतथा निःपीड्ययोनिमाकुंच्यमनोमध्येनियोजयेत् रेचयेच्छनैरेवमहाबंधोयमुच्यते अ
यंखलुमहाबंधोमहासिद्धिप्रदायकः कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः अयंतुसर्वनाडीनामूर्द्धगमनरोध
कः त्रिवेणीसंगमंधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः अथमहावेधः रूपलावण्यसंपन्नायथास्त्रीपुरुषंविना महामुद्रामहा
बंधौनिःफलौवेधवर्जितौ महाबंधस्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधा वायूनांगतिमावृत्यनिभृतंकंठमुद्रया स
महस्तयुगोभूम्योस्फिचौसंताडयेच्छनैः पुटद्वयंसमाक्रम्यवायुःस्फुरतिमध्यगः सोमसूर्याग्निसंधानंजायतेचा
मृतायते मृतावस्थासमुत्पन्नंततोमृत्युभयंकुतः महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः वलीपलितवेप

ध्रः सेव्यते साधकोत्तमैः एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनं वन्हिवृद्धिकरं चैव अणिमादिगुणप्रदं अष्टधा क्रियते चैव या
मे यामे दिने दिने पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा सम्यक् शिक्षावतामेवस्वल्पं प्रथमसाधने ईश्वरप्रोक्ते म
हावेधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना स्फिजौ संताडयेद्धीमान्वेधोयं कीर्तितो मया वेधनानेन संविध्य वायुना यो
गिपुंगवः ग्रंथीन्सुषुम्णामार्गेण ब्रह्मग्रंथिं भिनत्त्यसौ यः करोति सदाभ्यासं महावेधं सुगोपितं वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य
जरामृत्युविनाशनं चक्रमध्ये स्थिता देवाः कंपंते वायुताडनात् कुंडल्यपि महामाया कैलासे संविलीयते तस्माद्योगी प्र
यत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्वारं करोति यः षण्मासाभ्यंतरे मृत्युं जयत्येव न संशयः एतत्त्रयस्य मा
हात्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः यज्ज्ञात्वा सिद्धयः सर्वसिद्धं रत्वाले भिरेचिरं गोपनीयं प्रयत्नेन साधनं सिद्धिमिच्छता अ
मथास्य न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेष निर्णय इति अथ खेचरी योगबीजे वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलं मृदुलं
धवलं प्रोक्तं वेष्टनाम्बरलक्षणमिति हठप्रदीपिकायां छेदनचालनदोहैर्जिह्वां संवर्द्धयेत्तावत् यावदियं भ्रूमध्यं स्पृश
ति तदा खेचरीसिद्धिः कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्तयेत् सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते रसनामूर्ध्वगां कृ
त्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः तस्य न क्षर
ते बिंदुः कामिन्यालिंगितस्य च चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तश्च हुताशनं व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया सप
तनविधौ बिंदुः पांडुरो लोहितस्तथा पांडुरं शुक्रमाख्यातं लोहिताख्यं महारजः सिंदूरसंनिभं बीजं रविस्थाने स्थितं रजः
शशिस्थाने भवेद्बिंदुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभं बिंदुः शिवो रजः शक्तिः बिंदुरिंदू रजो रविः याति बिंदोः सदैकत्वं भवेत् दिव्यंव
पुस्तदा शुक्रं चंद्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संहतं तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्राय

त्तं च जीवितं तस्माच्चित्तं च शुक्रं च शुक्रायत्तं च जीवितं तस्माच्चित्तं च शुक्रं च रक्षणीयं प्रयत्नतः पातालाद्यदि तिष्ठिखरे मेरुमूले तन
दलितत्वं चेतत्प्रचरति सुधीः सन्मुखेन निम्नगानां चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां बध्नीयात्त्वकरणं सदा मथाका
य सिद्धिः इंधनानि यथा वन्हिस्तैलवर्ती च दीपकः निरंसोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति रसनां बेशयेदूर्ध्वं पिबेत्त कुलाधितं
जलं गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं कुलीनं तमहं मन्ये नेतरा कुलघातकान् गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो
हि तालुनि गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं जिह्वाप्रवेशसंभूतवन्हिनोत्पादितः खलु चंद्रात्स्रवति यः सारः
सा स्यादमरवारुणी एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा मुद्रा च खेचरी एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी नासनं सिद्ध
व सदृशं न कुंभः कैवलोपमः न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वा
स्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयन् तत्कल्लोलकलाजलं च विमलं जिह्वाकुलं च यः पिबेन्निर्दोषः स मृणालको
मलतनुर्योगी चिरं जीवति चुंबंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी सक्षाराकटुकाम्लदुग्धसदृशं मध्वाज्यतु
ल्यं यदा व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शास्त्रागमोद्धारणं तस्य स्यादिह सिद्धिरष्टगुणिता सिद्धांगनाकर्षणं स्कंदपुराणे क
पालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी चित्तं चरति खे यस्मा जिह्वा चरति खे गता
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निषेविता यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिंदुर्न गच्छति यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कु
तः पीड्यते न स रोगेण न च लिप्येत कर्मणा बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं रसनां तालुविवरे निधायोर्ध्वमुखो अमृतं पिबे
न्निर्जरतां गच्छेत् सा मासान्नात्र संशयः ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् सं
पीड्य रसनाग्रेण राजदंतबिलं महत् ध्यात्वामृतमयीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् अमृतापूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरा

न् ऊर्द्ध्वप्रवर्त्ततेरेतो ह्यणिमादिगुणोदयं नित्यंसोमकलापूर्णंशरीरंयस्ययोगिनः तक्षकेनापिदृष्टस्यविषंतंनचसर्प्पतीति
दत्तात्रेयः अंतःकपालविवरेजिह्वांव्यावृत्यधारयेत् भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषामुद्राभवतिखेचरीनरोगोमरणंतस्यननिद्रान
क्षुधातृषा नचमूर्छाभवेत्तस्ययोमुद्रांवेत्तिखेचरीमिति ईश्वरप्रोक्ते लंबिकोर्द्ध्वस्थितेगर्त्तेरसनांविपरीतगां संयोजयेत्प्र
यत्नेनसुधाकूपेविचक्षणः मुद्रैषाखेचरीप्रोक्ताभक्तानामनुरोधतः निरंतरकृताभ्यासः पीयूषंप्रत्यहंपिबेत् तेनविग्रह
सिद्धिःस्यान्मृत्युमातंगकेसरी मुद्रैषाखेचरीयस्यसुस्थितास्यादतंद्रिता शतब्रह्मगतेनापिक्षणार्द्धंमन्यतेहिसइति
अथमूलबंधः पादमूलेनसंपीड्यगुदमार्गंसुयंत्रितं बलादपानमाकृष्यक्रमादूर्द्ध्वंसमभ्यसेत् कथितोयंमू
लबंधोजरामरणनाशनः अपानप्राणयोरैक्यंक्षयोमूत्रपुरीषयोः बंधेनानेनसुतरांयोनिमुद्राप्रसिद्ध्यति सिद्धा
यांयोनिमुद्रायांकिंनसिद्ध्यतिभूतले बंधस्यास्यप्रसादेनगगनेविजितानिलः पद्मासनस्थितोयोगीभुवमुत्सृज्यव
र्तते सुगुप्तेनिर्जनेदेशेबंधमेनंसमभ्यसेत् संसारसागरंतर्त्तुंयदीच्छेद्योगिपुंगवइति हठप्रदीपिकायां पार्ष्णिभा
गेनसंपीड्ययोनिमाकुंचयेद्गुदं अपानमूर्द्ध्वमाकृष्यमूलबंधोयमुच्यते अधोगतमपानंचतदूर्द्ध्वंकुरुतेहठात्
आकुंचनेनतंप्राहुर्मूलबंधंतुयोगबीजे गुदंपार्ष्ण्यातुसंपीड्यवायुमाकुंचयेद्बलात् वारंवारंतथाचोर्द्ध्वंसमायाति
समीरणः प्राणापानौनादबिंदूमूलबंधेनचैकतां गत्वायोगस्यसंसिद्धिंगच्छतोनात्रसंशयः अपानेचोर्द्ध्वगेजा
तेसंप्राप्तेवह्निमंडले तथानलशिखादीर्घावर्द्धतेवायुनाहता ततोयातौवह्न्यपानौप्राणमुष्णस्वरूपकौ तेना
त्यंतप्रदीप्तस्तुज्वलनोदेहजस्तथा तेनकुंडलिनीसुप्तासंतप्तासंप्रबोध्यते दंडाहतभुजंगीवनिश्वस्यऋजुतांव्रजेत्
बिलंप्रविष्टेवतथाब्रह्मनाड्यंतरंव्रजेत् तस्मान्नित्यंमूलबंधःकर्त्तव्योयोगिपुंगवैः उड्डियानबंधः योगबीजे

उड्डीयेनसुषुम्णायांप्राणास्तूड्डीयतेयतः तस्मादुड्डीयानाख्योयंयोगिभिःसमुदाहृतः उड्डिनंकुरुतेयस्मादविश्रांतंमहा
खगः उड्डियानंतदेवस्यात्तत्रबंधोऽभिधीयते उदरेपश्चिमंतानंनाभेरूर्द्ध्वंसमाचरेत् उड्डियानोह्यसौबंधोमृत्युमातं
गकेसरी उड्डियानंतसहजंगुरुणाकथितंयथा अभ्यसेत्सततंयस्तुवृद्धोपितरुणायते नाभेरूर्द्ध्वमधोवापितानंकु
र्यात्प्रयत्नतः षण्मासमभ्यसन्मृत्युंजयत्येवनसंशयः हठप्रदीपिकायां सतिवज्रासनेपादौकराभ्यांधारयेद्दृढं गुल्फदे
शसमीपेचउदरंतत्रपीडयेत् पश्चिमंतानमुदरंकारयेच्चिबुकंहृदि शनैःशनैर्यथाप्राणस्तुंदसिंधिंगच्छति सर्वेषामेवबं
धानांमुत्तमोह्युड्डियानकः उड्डियानेदृढेबंधेमुक्तिःस्वाभाविकीभवेत् इति ईश्वरप्रोक्ते नाभेरूर्द्ध्वमधश्चापितानंनिर्भ
रमाच रेत् उड्डियानोबंधएषसर्वदुःखौघनाशनः नित्यंयःकुरुतेयोगीचतुर्वारंदिनेदिने तस्यनाभेर्विशुद्धिःस्याद्ये
नसिद्धोभवेन्मरुत् षण्मासमभ्यसन्योगीमृत्युंजयतितत्त्ववित् तस्योदराग्निर्ज्वलतिरसवृद्धिश्चजायते अनेनसु
तरांसिद्धिर्विग्रहस्यप्रजायते रोगाणांसंक्षयश्चापियोगिनोभवतिध्रुवं गुरोर्लब्ध्वाप्रयत्नेनसाधयेत्तुविचक्षणः निर्ज
नेसुस्थितेदेशेबंधंपरमदुर्लभमिति अथजालंधरः बध्वागलशिराजालंहृदयेचिबुकंन्यसेत् बंधोजालंधरःप्रोक्तो
देवानामपिदुर्लभः नाभिस्थवह्निर्जंतूनांसहस्रकमलच्युतं पिबेत्पीयूषंरसवत्तदर्थंबंधयेदिमं बंधेनानेनपीयू
षंस्वयंपिबतिबुद्धिमान् अमरत्वंचसंप्राप्यमोदतेभुवनत्रये जालंधरोबंधएषसिद्धानांसिद्धिदायकः अभ्यासः
क्रियतेनित्यंयोगिनासिद्धिमिच्छतेति योगबीजे कंठमाकुंच्यहृदयेस्थापयेद्दृढमिच्छया बंधोजालंधराख्योयममृ
ताव्ययकारकइति हठप्रदीपिकायाम् बध्नातिहिसिराजालमधोगामिनभोजलं ततोजालंधरःप्रोक्तःकंठदुःखौ
घनाशनः जालंधबंधनं बंधत्रयमिदंश्रेष्ठंमहासिद्धनिषेवितं सर्वेषांहठतंत्राणांसाधनंयोगिनोविदुरिति अ

यो·चिं· यविपरीतकरणी हठयोगे नाभिदेशेस्थितोनित्यंभास्करोदहनात्मकः अमृतात्मास्थितोनित्यंतालुमध्येचचंद्रमाः व
४६ र्षत्यधोमुखश्चंद्रोग्रसत्यूर्ध्वमुखोरविः करणंतच्चकर्तव्यंयेनसांतेत्रिखरेक्रमात् स्वयमुच्चालितंयातिवंचयित्वामुखं
रवेः बद्धंसोमकलाजलंचविमलंकंठस्थलाद्धूर्ध्वतोनासांतंत्रिखरेणयातिगगनंद्वारंततःसर्वतः ऊर्ध्वस्थोभुविसंनि
पत्यनिततंमुत्तानपादः पिबेद्देवंयःकुरुतेजितेंद्रियचयेनैवास्तितस्यक्षयः हठप्रदीपिकायाम् यत्किंचित्स्रवतेचं
द्रादमृतंदिव्यरूपिच तत्सर्वंग्रसतेसूर्य्यस्तेनपिंडोविनाशिच तत्रास्तिकरणंदिव्यंसूर्य्यस्यमुखवंचनं गुरूपदेशतो
ज्ञेयंनतुशास्त्रार्थकोटिभिः ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्ध्वभानुरधःशशी करणीविपरीताख्यासर्वव्याधिविनाशिनी
रत्नात्रेयः ऊर्ध्वभानुरधश्चंद्रःस्यात्करणुसांकृते अधःशिराश्चोर्ध्वपादःक्षणंस्यात्प्रथमेदिने क्षणाच्चकिंचिदधिकमभ्यसेच्चदि
नेदिने वलितंपलितंचैवषण्मासोर्ध्वंनदृश्यते याममात्रंतुयोनित्यंअभ्यसेत्सतुकालजित् नित्यमभ्यासयुक्तस्यजठ
राग्निविवर्धनं आहारोबहुलस्तस्यसंपाद्यःसांकृतेध्रुवं अल्पाहारोयदिभवेदग्निर्दहेत्करोतिवै अथशक्तिचालनं
ईश्वरप्रोक्ते आधारकमलेसुप्तांचालयेत्कुंडलींदृढं अपानवायुनाकृष्यबलादाकुंचबुद्धिमान् शक्तिचालनमेवं
हिप्रत्यहंयःसमभ्यसेत् अचिराद्धिभवेत्तस्यरोगाणांचविनाशनं विहायनिद्रांभुजगीस्वयमूर्ध्वंभवेत्खलु तस्माद
भ्यसनंकार्य्ययोगिनासिद्धिमिच्छता यःकरोतिसदाभ्यासंशक्तिचालनमुत्तमं येनविग्रहसिद्धिःस्यादणिमादिगुणप्रा
दा गुरूपदेशविधिनातस्यमृत्युभयंकुतः मुहूर्तद्वयपर्य्यंतंविधिनाशक्तिचालनं वज्रासनगतोनित्यंमासार्धंतुसम
भ्यसेत् वायुनाज्वलितोवह्निःकुंडलींदहतोःनिशं संतप्तासाग्निनाडीचशक्तिस्त्रैलोक्यमोहिनी विशतेवज्ररंध्रे रामः
नसुषुम्णावदनांतरे वायुनावह्निनासार्धंब्रह्मग्रंथिंविभिद्यसा विष्णुग्रंथिंततोभित्वारुद्रग्रंथौचतिष्ठति ततस्तु ४६

कुंभकैर्गाढंपूरयित्वापुनःपुनः भित्वातेग्रंथयोवंशोतत्पलोहशलाकया तथैवपृष्ठवंशेस्यात्ग्रंथिभेदस्तुवायुना पिपी
लिकायथालग्नाकंडूस्तत्रप्रवर्तते सुषुम्णायांतथाभ्यासात्सततंवायुनाभवेत् रुद्रग्रंथिंततोभित्वाततोयातिशिवात्म
कमिति हठयोगे उद्घाटयेत्कपाटंतुयथाकुंचिकयाहठात् कुंडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वारंविभेदयेत् येनद्वारेणगंतव्यंब्र
ह्मस्थानंनिरामयं मुखेनाच्छाद्यतद्द्वारंप्रसुप्तापरमेश्वरी कंदोर्ध्वेकुंडलीशक्तिःसुप्तामोक्षायचयोगिनां बंधनायचमूढानां
यस्तांवेत्तिसयोगवित् अंभोधिशैलद्वीपानामाधारःशेषकुंडली अत्रोमृयोगतंत्राणामाधारःकुंडलीतथा कुंड
लांगीकुंडलीनीभुजंगीशक्तिरीश्वरी कुटिलारुंधतीदेवीशब्दाःपर्य्यायवाचकाः कुंडलीकुटिलाकारासर्पवत्परि
कीर्तिता साशक्तिश्चालितायेनसमुक्तोनात्रसंशयः गंगायमुनयोर्मध्येबालरंडांतपस्विनीं बलात्कारेणगृह्णी
यात्तद्विष्णोःपरमंपदं पुच्छेप्रगृह्यभुजगींसुप्तामुद्बोधयेद्दृभिः निद्रांविहायसाशक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठतेहठात् परिस्थिता
चैवफणावतीसाप्रातश्चसायंप्रहरार्धमात्रकं प्रपूर्य्यसोर्य्यापरिधानमुक्ताप्रगृह्यनित्यंविचालितासावज्रासन
स्थितोयोगीचालयित्वातुकुंडलीं सूर्य्यादनंतरंभस्त्रांकुंडलिमाशुबोधयेत् भानोराकुंचनंकुर्य्यात्कुंडलींचालयेत्त
तः मृत्युवक्त्रगतस्यापितस्यमृत्युभयंकुतः नासादक्षिणमार्गवाहिपवनोप्राणेतिदीर्घीकृतश्चंद्राभःपरिपूरि
तामृततनुःप्राग्घंटिकायास्ततः भिंदन्कालविशालवह्निवशगाभ्यरंध्रनाडीगणान्सत्कायंकुरुतेपुनर्नवतरं
जीर्णद्रुमस्कंधवत् कुंडलींचालयित्वातुकुर्य्याद्भस्त्रांविशेषतः एवमभ्यसतोनित्यंयमिनःशंकतेयमः तदाभ्यसे
त्सूर्य्यभेदेमुज्जायींचापिशीतलीं एवमभ्यासयुक्तस्ययमस्तुयमिनःकुतः मुहूर्तद्वयपर्य्यंतंनिर्भयंचालनाद्धिवै
ब्रह्मचर्य्यरतस्यैवनित्यंहितमिताशिनः मंडलाद्दृश्यतेसिद्धिःकुंडल्याभ्यासयोगिनः द्विसप्ततिसहस्राणांनाडीनांम

४८ ऽशोधनं कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यासतो विना अत्र शक्तिचालने पद्मासनमेव दृष्टं नतु वज्रासनमनुभववि
रोधात् तथाच ग्रंथांतरे कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा च पद्मासनं गाढं वक्षसि संनिधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि
वारंवारमपानमूर्द्ध्वमनिलं प्रोत्सारयेत्पूरयेत्प्राणं मुंचति बोधमेति नियतं शक्तिः प्रबोधोदयात् इति मुद्रा नव प्रोक्ता
आदिनाथेन शंभुना एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी दत्तात्रेयः अभ्यासभेदतो भेदः फलं तु सममेव हि
अभ्यासक्रमश्चोक्तः पवनसंग्रहे महामुद्रां समभ्यस्य महाबंधं ततः परं महावेधं च नियतं प्रकुर्याच्छक्तिचालनं आसनं सुदृढं
बध्वा मूलबंधं विधाय च उड्डियानं तथा बंधं ततो जालंधराभिधं अभ्यसेदिति संबंधः हठप्रदीपिकायां मूलस्थानं स
माकृष्य उड्डियानं तु कारयेत् इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि अनेनैव विधानेन सेवयेत्पवनालयं ततो न जा
यते मृत्युर्जरारोगादिकं तथेति योगबीजे चतुर्णामपि भेदानां कुंभके समुपस्थिते बंधत्रयमिदं कार्यं वक्ष्यमाणं मया
स्फुटं पूरकांते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिधः कुंभकांते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसं
कोचने कृते मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडीगः अपानमूर्द्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयन् योगी जराविमु
क्तः सन्वयसा षोडशो भवेत् उड्डीयानस्य स्वाभाविकत्वात्कुंभकदशायां कर्तव्यः अत्र केचित् यद्यपि कपिलादिसिद्धा
नामेव महामुद्रादयः संमताः न याज्ञवल्क्यादिमुनीनां तथापि साधारण्येन बोधयाद्दत्याहुः तन्न तद्ग्रंथार्थावबोधवि
धुरं तथाहि नादोत्पत्तिप्रकरणे अपानमूर्द्ध्वमाकृष्य प्रणवेन समाहितः इत्यत्र मूलबंधः कंठत एवोक्तः तदुक्त्या च
तत्संबंधिनावुड्डियानजालंधरावपि प्रोक्ते एकसमयावच्छेदेन त्रयाणामनुष्ठानस्य पूर्वं दर्शितत्वात् किंच जिह्वायां राम:
वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् यः पिबेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते इत्यत्र खेचरीं विनामृतपानानुपपत्तेः स्प ४७

ष्टत्वात् तस्मात्संति याज्ञवल्क्यादीनामपि मुद्रा अभिप्रेताः प्रतिपादनं तु ग्रंथांतरे प्रसिद्धत्वाद्विशेषेण न कृतमत्रेणं स्ववधे
यं इदानीं पूर्वोक्तबाह्याभ्यंतरसाधनसंपन्नस्याधारमुद्राचक्रादिज्ञानवतः मुमुक्षोः चित्तशुद्धिद्वारा मोक्षसाधनीभू
ततत्त्वज्ञानोपयोगीनि योगांगानि निरूप्यंते तथा च पातंजलं योगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्याते
रिति वक्ष्यमाणानां योगांगानामनुष्ठानादाविवेकख्यातेरशुद्धिक्षये चित्तसत्त्वस्य प्रकाशावरणक्लेशाख्याया अशु
द्धेर्नाशे सति या भवति ज्ञानदीप्तिः सात्विकः परिणामो विवेकख्यातिपर्यंतः स तस्या विवेकख्यातेर्हेतुरित्यर्थः यो
गांगोद्देशपरं च सूत्रं यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोष्टावंगानीति याज्ञवल्क्यः
वक्ष्याम्यंगानि ते सम्यक् यथापूर्वं मया श्रुतं समाहितमना गार्गि ऋषिभिः सह संशृणु यमश्च नियमश्चैव आसनं
चैव तथैव च प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि वरानने यमश्च नियमश्चैव दश
धा संप्रकीर्तितः आसनान्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमं प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पंचधा धारणा पंचधा
प्रोक्ता ध्यानं षोढा प्रकीर्तितं त्रयं तेषूत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेकरूपतः बहुधा केचिदिच्छंति विस्तरेण पृथक् शृणु अहिं
सा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चैते यमा दश कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्व
दा अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसा त्वेव योगिभिः सत्यं भूतहितं प्रोक्तं न यथार्थाभिभाषणं कर्मणा मनसा वाचा प
रद्रव्येषु निःस्पृहा अस्तेयमिति तत्प्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा सर्वावस्था
सु सर्वदा सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीनां यमिनां नैष्ठिकस्य च ब्रह्मचर्यं तु से राम:
वोक्ता तथैवारण्यवासिनां ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः ब्रह्मचर्यं तु सैवोक्ता गृहस्थाश्रमवासिनां

LIBRARY OF THE BOMBAY BRANCH OF THE ROYAL ASIATIC SOCIETY

और निद्रा नहीं उत्पन्न होते हैं।"[1]

"इन कुम्भकों को करते समय तीन बन्ध भी करना चाहिए--
1- मूलबन्ध, 2- उड्डियाण बन्ध, 3- जालन्धरबन्ध।"[2]

"शाण्डिल्योपनिषद् में बताया गया है कि पूरक के अन्त में जालन्धर बन्ध करना चाहिए। कुम्भक के अन्त में मूलबन्ध और रेचक के प्रारम्भ में उड्डियाण बन्ध करना चाहिए। नीचे गुदा का संकोचन कर त्वरित कण्ठ का संकोचन करे और बीच में पश्चिमतान करने से प्राण ब्रह्मनाड़ी में जाती है।"[3]

मूलबन्ध

"गुदा के संकुचन द्वारा अधोगति वाले अपान वायु को शक्तिपूर्वक रोककर ऊर्ध्वमुखी बनाया जाता है, इसे ही मूलबन्ध कहते हैं। मूलबन्ध के अभ्यास से अपान वायु ऊर्ध्वगामी होकर वह्नि मण्डल से मिलती है, जिससे अग्नि अधिक तीव्र हो जाती है। उसकी उष्णता से संतप्त होकर प्रसुप्त कुण्डलिनी जागृत होती

1- वक्त्रेण सीत्कारपूर्वकं वायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत्।
तेन क्षुत्तृष्णालस्यनिद्रा न जायते ।

शा०उ०, 1/31.

2- चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्यं योगिभिर्वीतकल्मषैः ।।
प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिधः ।
जालन्धरस्तृतीयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते ।।

यो०शि०उ०, 1/102-103; यो०कु०उ०, 1/40-41.

3- पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ।।
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मनाडिगः ।।

यो०शि०उ०, 1/106-109, 111, 112; यो०कु०उ०, 1/47, 51, 52; शा०उ०, 1/28-29.

है और फुत्कार करती हुई सीधी होकर सुषुम्ना में प्रवेश करती है।"[1] "सदा मूलबन्ध करने से अपान और प्राण की एकता होती है। मल-मूत्र कम हो जाता है और बूढ़ा भी जवान हो जाता है।"[2]

उड्डियाणबन्ध

"इस बन्ध के करने से प्राण सुषुम्ना में ऊपर उड़ती है। इसलिए इसको उड्डीयाण कहते हैं। वज्रासन लगाकर दोनों पैरों को दोनों हाथों से दृढ़ता-पूर्वक पकड़े। गुल्फ प्रदेश के समीप कन्द को दबाकर उदर को ऊपर की ओर खींचे। हृदय और गले को भी तनाव के साथ खींचें। इससे प्राण शनै: -शनै: पेट की संधियों में प्रवेश करता है और पेट-सम्बन्धी सभी दोषों को दूर करता है।"[3] "थका हुआ प्राण रूप पक्षी जिससे उड़ता है वह उड्डीयाण है। उड्डीयाण बन्ध-मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह है। मस्तक के आकाश से उत्पन्न हुए जल को नीचे जाने से रोकता है।"[4]

1- (क) यो०कु०उ०, 1/42-46.

(ख) पार्ष्णिघातेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ।।
यो०त०उ०, 120, 131; ध्या०बि०उ०, 74-75; यो०चू०उ०-46.

(ग) गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात् ।
वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरण: ।।
प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशय: ।।
यो०शि०उ०, 1/104-105; घे०सं०, 3/14-15; ह०यो०सं०, 7/16-19.

2- अपानप्राणयोरैक्यक्षयान्मूत्रपुरीषयो ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ।।
यो०चू०उ०-47; ध्या०बि०उ०, 73-74.

3- यो०कु०उ०, 1/47-50; यो०शि०उ०, 1/106-108.

4- ध्या०बि०उ०,-75-77; यो०त०उ०119, 120; यो०चू०उ०-48-50; ह०यो०सं०-7/11-13; घे०सं० 3/9-10.

जालन्धरबन्ध

"इस बन्ध में वायुमार्ग के निरोध के लिए कण्ठ का संकोचन किया जाता है। कण्ठ को संकुचित करने से अमृत अग्नि में नहीं गिरता और न वायु दौड़ती है।"[1]

महामुद्रा

"छाती को ठोड़ी से दबाकर बांयी एड़ी से योनि के छिद्र को दबायें। दक्षिण पैर को फैलाकर दोनों हाथों से पकड़े तथा श्वसन से आपूर्ण दोनों कुक्षियों को बांधकर धीरे-धीरे रेचन करें। इसे ही पापनाशिनी महामुद्रा कहते हैं।" सब नाड़ियों का शोधन, सूर्य चन्द्र का चलाना, और रसों को सुखाना ही महामुद्रा है। चन्द्र अंश से अभ्यास करके पुन: सूर्य अंश से अभ्यास करना चाहिए। जब संख्या बराबर हो जाये तो मुद्रा को छोड़ देना चाहिए। इससे अपथ्य भी पथ्य हो जाता है, नीरस रस हो जाता है, खाया हुआ विष भी अमृत के समान पच जाता है। महामुद्रा के अभ्यास से क्षय,कुष्ठ,भगन्दर,गुल्म,अजीर्ण और अन्य रोगों का क्षय हो जाता है।"[2]

घेरण्डसंहिता और हठयोगसंहिता में भी महामुद्रा का वर्णन प्राप्त होता है।"[3]

महाबन्ध

बांये पैर की एड़ी को योनि स्थान में लगावें दाहिने पैर को फैलाकर हाथ से दृढ़तापूर्वक पकड़े। ठोड़ी को छाती पर रखकर हृदय को वायु से पूर्ण करें।

1- ध्याoबिoउo-77-79; योoकुoउo- 1/51-52; योoचूoउo-50-51; योo शिoउo,1/110-111; घेoसंo-3/12; हoयोoसंo, 7/14-15.

2-(क) योoचूoउo, 65-70.

(ख) ध्याoबिoउo, 91-93.

3- घेoसंo, 3/6-7; हoयोoसंo, 7/7-10.

कुम्भक से यथाशक्ति धारण कर रेचन करे। बाँये अंग से अभ्यास करने के बाद दाँये अंग से अभ्यास करना चाहिए। जो पैर फैला था उसे जाँघ पर झुकायें। इसे ही महाबन्ध कहते हैं। इसको दोनों तरफ से करना चाहिए।"[1] हठयोगसंहिता में भी महाबन्ध का वर्णन प्राप्त होता है।"[2]

महावेध

"महाबन्ध में स्थित होकर एकाग्र बुद्धि से पूरक करना चाहिए। कण्ठ-मुद्रा से धारण किए हुए वायु की गति को रोककर दोनों नथनों का संकोच करने से वायु शीघ्र भर जाता है, इसे ही महावेध कहते हैं।"[3] "हठयोगसंहिता में इसका वर्णन इस प्रकार है -- महावेध के बिना मूलबन्ध और महाबन्ध निष्फल होता है। महाबन्धमुद्रा में स्थित होकर उड्डीयाणबन्ध करते हुए कुम्भक द्वारा वायु निरोध करने से ही महावेध मुद्रा होती है। जो साधक प्रतिदिन महावेध सहित महा-बन्ध और मूलबन्ध को करता है, उसे जरा और मृत्यु से भय नहीं रहता है।"[4]

खेचरी मुद्रा

"कपाल के भीतर के छिद्र में जिह्वा को उलट कर धारण कर भ्रूमध्य

1- यो०त०उ०, 112-115.

2- ह०यो०सं० 7/20-22.

3- महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायुनां गीतमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम् ।
अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम् ।
यो०त०उ०, 115-117.

4- ह०यो०सं०- 7/23-26.

में दृष्टि रखने पर खेचरी मुद्रा होती है।"[1] "ज्ञान वाले विवर में पाँच स्रोत है, वहाँ खेचरी मुद्रा होती है। इड़ा पिंगला में प्राण चलता है, यदि सुषुम्ना में प्राण स्थिर हो जाये तो खेचरी मुद्रा होती है। चन्द्र और सूर्य के बीच निराधार स्थान सहस्रार चक्र में खेचरी मुद्रा होती है।"[2] योगकुण्डल्युपनिषद् में खेचरी मुद्रा का विस्तार से वर्णन हुआ है। इसका द्वितीय अध्याय खेचरी विद्या के वर्णन से ही परिपूरित है। इसमें खेचरी मन्त्र, खेचरी मन्त्र से जपसिद्धि एवं खेचरी अभ्यास आदि का वर्णन हुआ है।

गुरु के सान्निध्य में रहकर ही इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। योगी सात दिन तक अपने गुरु के आदेशानुसार तालुमूल का घर्षणादि करके वहाँ के मल को दूर करता है। तत्पश्चात् थुहर पत्र के समान तीक्ष्ण, शुद्ध, शस्त्र ग्रहण कर एक रोम के बराबर छेदन करें। सेंधा नमक और हर्रे का चूर्ण वहाँ लगावे। फिर सातवें दिन कर्म को दोहराता रहे। छः मास तक ऐसा करने से जीभ के मूल की शिरा का बन्धन नष्ट हो जाता है, तब जीभ के अग्रभाग को वस्त्र से बाँधकर धीरे-धीरे खींचना चाहिए। इस प्रकार नित्य दोहन से छः मास में जीभ भ्रूमध्य तक और पार्श्व में कर्ण विवर तक पहुँच जाती है। क्रमशः इसके अभ्यास से जीभ ब्रह्मरन्ध्र तक चली जाती है, पार्श्व में गर्दन के पीछे तक और नीचे कण्ठ के अन्त तक पहुँच जाती है। इसप्रकार अभ्यास से जीभ ब्रह्मरन्ध्र का भेदन करती है। यह

1- कपाल कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥
ध्याoबिoउo-79-80; योoतoउo-117-118; योoचूoउo-52; योoशिoउo 5/40; शाoउo, 1/59; घेoसंo, 7/29, 3/27.

2- छेदन चालनदोहै: फलां परां जिह्वां कृत्वा
दृष्टिं भ्रूमध्ये स्थाप्य कपालकुहरे जिह्वा
विपरीतगा यदा भवति तदा खेचरीमुद्रा जायते ।
शाoउo1/60

2- वही, 1/55-59.

अभ्यास क्रमश: और धीरे-धीरे करना चाहिए, जब बाहर के मार्ग से जीभ ब्रह्म विवर के भीतर जाने लगे तो उसे अंगुली से उठाकर ब्रह्म विवर में प्रविष्ट कर दें। इस प्रकार तीन वर्ष तक अभ्यास करने से जीभ ब्रह्म द्वार में प्रवेश करती है। सुखासन पर बैठकर हृदय में प्राण का निरोध कर दृष्टि को भ्रूमध्य में लगाकर धीरे-धीरे मन्थन किया करनी चाहिए।"[1]

खेचरी मुद्रा के फल

खेचरी मुद्रा के अभ्यास से रोग, मरण, निद्रा, भूख, प्यास और मूर्च्छा आदि नहीं होते हैं। रोग के द्वारा वह पीड़ित नहीं होता है, कर्मों से लिपायमान नहीं होता, काल के द्वारा बाधित नहीं होता है। उसका चित्त और जिह्वा आकाश में विचरण करता है। जिह्वा के ऊपर का छिद्र खेचरी मुद्रा द्वारा मूंद जाता है, उसका बिन्दु कामिनी के आलिंगन से भी क्षय नहीं होता है। जबतक शरीर में बिन्दु स्थित रहता है, तबतक मृत्यु का भय नहीं रहता। जबतक खेचरी मुद्रा बंधी रहती है, तबतक बिन्दु का क्षय नहीं होता है। खेचरी मुद्रा द्वारा जिह्वा के अग्रभाग से जिसने कपाल विवर बन्द कर लिया हो उसका अमृत अग्नि में नहीं गिरता और प्राण भी नहीं चलते।

प्राणायाम के फल

प्राणायाम के द्वारा आरोग्य की वृद्धि, मानसिक विकास एवं आत्मिक प्रगति होती है। योगचूड़ामणि उपनिषद् के अनुसार "प्राणायाम पापरूपी ईंधन के लिए अग्नि स्वरूप है और संसार सागर से पार होने के लिए सेतु के समान

1- यो०कु०उ०, द्वितीय अध्याय ।

2- (क) ध्या०बि०उ०, 80-85.

(ख) यो०चू०उ०, 53-58.

(ग) यो०शि०उ०, 5/41-42.

(घ) शा०उ०, 1/60.

रुक्षयवभक्षणेन बलप्राप्तिविषयकप्रकरणं मिलति। दुग्धमिश्रितजलपानेन, नैकवर्षपर्यन्तं गुहायां निवासेन, मासपर्यन्तमखण्डोपासनेन च योगी बली भवति[82]। वस्तुतः योगसाधनाप्रभावेन अल्पाहारग्रहणे[illegible] योगी [illegible]वान् भवति।

आहारप्रकारः

ग्रन्थनाम	पथ्याहारः	अपथ्याहारः
हठयोगप्रदीपिका	सुस्निग्ध-मधुर-शिवसम्प्रीत्यै मिताहाराः।	कटु-अम्ल-तीक्ष्ण-लवण-उष्ण-हरितशाक-सौवीर-तैल-तिल-सर्षप-मद्य-मत्स्य-अजादिमांस-दधि-तक्र-कुलत्थ-ककौल-पिण्याक-हीङ्गुल-शुनादयः।
हठरत्नावली	गोधूम-तण्डुल-यव-दुग्ध-घृत-माण्ड-नवनीत-शक्कर-मधु-पटोल-पञ्चशाक-मुद्र-वर्षाजलञ्च।	तक्र-दधि-कोद्र-लशुन-कुलत्थ-तीक्ष्ण-लवण-उष्ण-हरितशाक-सर्षप-मद्य-मांसादयः।
घेरण्डसंहिता	शाल्यन्न-यवपिण्ड-गोधूम-माश-चणक-पटोल-पनस-कक्कोल-शुकाशक-द्राढिक-कर्कट-रम्भा-डुम्बर-कण्टकण्टक-अमरम्भ-बालरम्भ-रम्भादण्ड-मूलक-वार्ताकी-बालशाक-कालशाक-पटोल-पत्र-शुद्धसुमधुस्निग्धसुरसउदरार्धविवर्जित-मिताहाराः।	कटु-अम्ल-लवण-तिक्त-भृष्ट-दधि-तक्र-शाकोत्ट-मद्य-ताल-कुलत्थ-मसूर-पाण्डु-कुष्माण्ड-शाकदण्ड-तुम्बि-कोल-कपित्थ-कण्टबिल्व-पलाश-कदम्ब-जम्बीर-निम्ब-लकुच-लशुन-कामरङ्ग-प्रियाल-हीङ्गु-शाल्मली-केमुक-नवनीत-घृत-क्षीर-गुड-रम्भा-नारिकेल-दाडिम-द्राक्ष-नवनी-धात्री-अम्लरसाश्च।
शिवसंहिता	घृत-क्षीर-मिष्ठान्न-चूर्णवर्जितताम्बूल-कर्पूराणि च।	आम्ल-रुक्ष-तीक्ष्ण-लवण-सार्षप-कटवश्च।

[82] ब्र०पु०, 239 / 43 - 44

H.P.J.003/055
सुषुम्नायामुड्डीयतेऽनेन बद्धः प्राण इत्युड्डीयनम्।
H.P.J.003/107
मूढास्तदज्ञानाद् बद्धास्तिष्ठन्तीति भावः।
H.P.J.004/021
मनः पवनयोरेकतरे बद्धे उभयं बद्धं भवतीत्यर्थः।
H.P.J.004/021
येन योगिना पवनः प्राणवायुर्बध्यते बद्धः क्रियते...।
H.P.J.004/026
रसः पारदो बद्धश्चेन्मनश्चितं बद्धं भवति।
H.P.J.004/027
क्रियाविशेषेण गुटिकाकारकृतो रसो बद्धः...।
H.P.J.004/027
... भ्रूमध्यादौ धारणाविशेषण धृतो वायुश्च बद्धः...।
H.P.J.004/096
यथा बद्धं पारदमाकाशगमनं करोति एवं बद्धं मनो...।
H.P.J.004/114
तावद् बद्धोऽप्यासिद्धोऽसौ नरः सांसारिको मतः।
V.S.006/019
संसारपाशबद्धानां योगिनामप्ययोगिनाम्।
V.S.006/052
संसारपाशबद्धानां नराणां मोक्षकाङ्क्षिणाम्।

बद्धपद्मासन

H.P.J.002/007
मलशोधकप्राणायामप्रकारमाह...बद्धपद्मासन इति।
H.P.J.002/010
बद्धपद्मासन इत्याद्युक्तमर्थं पिण्डीकृत्यानुवदन्...।
Y.S.009
बद्धपद्मासनासीनं नासाग्रार्पितया दृशा।

बधिर

Y.S.203
यथा मूर्खो यथा मूढो यथा बधिर एव वा।

बन्ध

H.P.J.001/024
कुक्कुटासनस्य यो बन्धः पूर्वश्लोकोक्त...।
H.P.J.001/042
...बन्धत्रयं मूलबन्धोड्डीयानबन्धजालन्धरबन्ध...।
H.P.J.001/046
गुरुमुखादवगन्तव्योऽयं जिह्वाबन्धः।
H.P.J.001/046
अनेन मूलबन्धः प्रोक्तः।
H.P.J.001/046
मूलबन्धोऽपि गुरुमुखादेवावगन्तव्यः।
H.P.J.001/046
...जिह्वाबन्धेनैवायं चरितार्थ इति हठरहस्यविदः।
H.P.J.001/048
जालन्धरबन्धं कृत्वेत्यर्थः।
H.P.J.001/052
...सिंहासनं बन्धानां मूलबन्धादीनां त्रितयं...सन्धानं...।
H.P.J.001/055
एवमुक्तेष्वासनबन्धेषु बन्धनप्रकारेषु विगतः श्रमो...।
H.P.J.001/055
...विगतश्रमः, आसनानां बन्धेषु श्रमरहितः।
H.P.J.002/007
जालन्धरादिबन्धपूर्वकं प्राणनिरोधः कुम्भकः।
H.P.J.002/008
...बन्धपूर्वकं कुम्भकं पुनर्भूयश्चन्द्रेणेडया रेचयेत्।
H.P.J.002/012
बन्धपूर्वकं...प्राणायामस्थैर्य...प्राणो ब्रह्मरन्ध्रं गच्छति।
H.P.J.002/016
आहारादि...जालन्धरादिबन्धयुक्तिविशिष्टः प्राणायामो...।
H.P.J.002/018
युक्तं...जालन्धरबन्धादियुक्तं बध्नीयात् कुम्भयेत्।
H.P.J.002/041
विधिवत् प्राणसंयामैरासनजालन्धरबन्धादिविधियुक्त...।
H.P.J.002/045
जालन्धर इत्यभिधा नाम यस्य स जालन्धरभिधो बन्धः...।
H.P.J.002/045
...बध्नाति प्राणवायुमिति बन्धः।
H.P.J.002/045
कण्ठाकुञ्चनपूर्वकं चिबुकस्य हृदि...जालन्धरबन्धः...।
H.P.J.002/045
प्रयत्न...नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणमुड्डियानबन्धः।
H.P.J.002/046
...जालन्धरबन्धे कृते सतीत्यर्थः।
H.P.J.002/046
...अधःप्रदेशादाकुञ्चनेनाधाराकुञ्चनेन मूलबन्धेनेत्यर्थः।
H.P.J.002/046
...तेनोड्डियानबन्धेनेत्यर्थः।

H.P.J.002/046
...जिह्वाबन्धपूर्वकेन जालन्धरबन्धेनैव प्राणायामः...।
H.P.J.002/046
...लक्षणानि जायन्त इति मूलबन्धोड्डियानबन्धौ...।
H.P.J.002/046
तयोर्जिह्वाबन्धपूर्वकेण जालन्धरबन्धेनान्यथा...।
H.P.J.002/046
जिह्वाबन्धो न विदितश्चेद् 'अधस्तात् कुञ्चनेन'...।
H.P.J.002/046
श्रेयोऽपि बन्धा गुरुमुखाज्ज्ञातव्याः।
H.P.J.002/046
मूलबन्धस्तु सम्यगज्ञातो नानारोगोत्पादकः।
H.P.J.002/046
...मूलबन्धे कृते धातुक्षयो विष्टम्भोऽग्निमान्द्यं...।
H.P.J.002/046
...गुटिकासमूहाकारमजस्येव पुरीषं स्यात् तदा मूलबन्धः...।
H.P.J.002/046
...नादाभिव्यक्तिश्च स्यात् तदा ज्ञेयं मूलबन्धः सम्यग्...।
H.P.J.002/047
...पूरकान्ते तु कर्तव्य इत्यनेन बन्धानां काल उक्तः।
H.P.J.002/047
अधस्तात् कुञ्चनेनेत्यनेन बन्धानां स्वरूपमुक्तम्।
H.P.J.002/047
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्येत्यनेन बन्धानां फलमुक्तमिति...।
H.P.J.002/047
जालन्धरबन्धे भवत्येवेत्यस्मिन् श्लोकेनोक्तः।
H.P.J.002/047
मूलबन्धे जालन्धरबन्धे च कृते नाभेरधोभाग...।
H.P.J.002/047
...बन्धः स्वयमेव भवति, इति।
H.P.J.002/048
...सिद्धासनमेव...बन्धनेन सम्पाद्यैव कृत्वैवेत्यर्थः।
H.P.J.002/048
बद्धाभ्यासे सिद्धपीठं कुम्भकाबन्धपूर्वकम्।
H.P.J.002/048
सूर्यभेदनमभ्यस्य बन्धपूर्वकमेकधीः।
H.P.J.002/053
गच्छता तिष्ठता तु बन्धरहितः कर्तव्यः।
H.P.J.002/069
...जालन्धराख्यं बन्धं बद्ध्वा शनैर्मन्दं मन्दं रेचयेत्।
H.P.J.003/011
कण्ठे कण्ठदेशे बन्धं बन्धनं सम्यगारोप्य कृत्वा।
H.P.J.003/022
...तस्यां राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धस्तदुपरिभागस्य सम्बन्धः...।
H.P.J.003/023
अयं तु राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धस्तु सर्वाश...।
H.P.J.003/023
महाबन्धस्य फलमाह-अयं खल्विति।
H.P.J.003/023
अयमुक्तः खलु प्रसिद्धः महाबन्धः, महासिद्धीः...।
H.P.J.003/036
...तया बन्धो बन्धनं प्रणश्यति प्रकर्षेण नश्यति।
H.P.J.003/055
उड्डीयानबन्धं विवक्षुस्तावदुड्डीयानशब्दार्थमाह-बद्ध इति।
H.P.J.003/055
यतो यस्माद्धेतोर्येन बन्धेन बद्धो निरुद्धः प्राणः सुषुम्नायां...।
H.P.J.003/055
...बन्धो योगिभिर्मत्यस्येन्द्रादिभिरुड्डीयनमाख्याभिधा...।
H.P.J.003/056
...बन्धादविश्रान्तं यथा स्यात् तयोड्डीनं विहङ्गमगतिं कुरुते।
H.P.J.003/056
तदेव बन्धविशेषमुड्डीयाननामकं स्यात्।
H.P.J.003/056
तत्र तस्मिन् विषये बन्धोऽभिधीयते...।
H.P.J.003/056
...बन्धस्वरूपं कथ्यते मयेति शेषः।
H.P.J.003/057
उड्डीयानबन्धमाह-उदर इति।
H.P.J.003/057
...नाभेरूर्ध्वाधोभागयोस्तानरूप उड्डीयान...बन्धः।
H.P.J.003/060
सर्वेषां षोडशाधारबन्धानां मध्ये उड्डियानकः उड्डियानबन्ध...।
H.P.J.003/060
उत्तमः उत्कृष्टः, हि यस्मादुड्डियाने बन्धे दृढे सति...।
H.P.J.003/061
मूलबन्धमाह-पार्ष्णिभागेनेति।
H.P.J.003/061
...मूलबन्धोऽभिधीयते कथ्यते।

H.P.J.003/062
योगिनो योगाभ्यासिनस्तं मूलबन्धं मूलस्य मूलस्थानस्य...।
H.P.J.003/062
अनेन मूलबन्धशब्दार्थ उक्तः।
H.P.J.003/063
अथ योगबीजोक्तरीत्या मूलबन्धमाह-गुदमिति।
H.P.J.003/064
अथ मूलबन्धगुणानाह-प्राणापानाविति।
H.P.J.003/064
नादोऽनाहतध्वनिः बिन्दुरनुस्वारस्तौ मूलबन्धेनैकतां...।
H.P.J.003/065
सततं मूलबन्धनाद् मूलबन्धमुद्राकरणादपानप्राणयोरैक्यं...।
H.P.J.003/069
...तस्माद्धेतोर्योगिभिर्योगाभ्यासिभिर्मूलबन्धो...।
H.P.J.003/070
जालन्धरबन्धमाह-कण्ठमिति।
H.P.J.003/070
...चुबुकस्थापनरूपो जालन्धर...जालन्धराख्यो...बन्धः।
H.P.J.003/071
जालन्धरपदस्यार्थमाह-बध्नातीति।
H.P.J.003/071
...जालन्धरो जालन्धरनामकोऽन्वर्थो बन्धः...।
H.P.J.003/072
...जालन्धरसंज्ञके बन्धे कृते सति, पीयूषममृतमग्नौ...।
H.P.J.003/073
...इडापिङ्गले स्तम्भयेद् बन्धयेद्, अयं जालन्धर इति...।
H.P.J.003/074
...उड्डियानं नाभेः पश्चिमतानरूपं बन्धं कारयेत् कुर्यात्।
H.P.J.003/074
जालन्धरबन्धेनेत्यर्थः।
H.P.J.003/076
इदं पूर्वोक्तं बन्धत्रयं श्रेष्ठं षोडशाधारबन्धेष्वतिप्रशस्तं...।
H.P.J.004/072
...जालन्धरबन्धे-'मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम्'।
H.P.J.004/092
नाद एव बन्धः बध्यतेऽनेनेति बन्धः बन्धनसाधनं तेन...।
V.S.003/037
हस्ताभ्यां बन्धयेत् सम्यक्कर्णादिकरणानि च।
V.S.003/043
जङ्घोर्वोरन्तरे तत्र निश्छिद्रं बन्धयेद्दृढम्।
V.S.004/017
ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं बन्धमोक्षयोः।
Y.S.059
ततः स्यात्खेचरीमुद्रा बन्धो जालन्धरस्तथा।
Y.S.275
जालन्धरो बन्ध एष अमृतद्रवपालकः।
Y.T.005
बन्धः कुतो दारुणकालपाशात्।
Y.T.014
न दृष्टिलक्षाणि न चित्तबन्धो।

बन्धत्रय

H.P.J.001/042
...बन्धत्रयं मूलबन्धोड्डीयानबन्धजालन्धरबन्ध...।
H.P.J.002/046
...कृतेन बन्धत्रयेण प्राणो वायुर्ब्रह्मनाडिं सुषुम्नां...।
H.P.J.003/074
उक्तस्य बन्धत्रयस्योपयोगमाह-मूलस्थानमिति।
H.P.J.003/076
इदं पूर्वोक्तं बन्धत्रयं श्रेष्ठं षोडशाधारबन्धेष्वतिप्रशस्तं...।
Y.T.005
बन्धत्रयेऽस्मिन्परिचीयमाने।
Y.T.008
बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां...।

बन्धन

B.Y.Y.002/156
विदित्वा मुच्यते क्षिप्रं जन्मसंसारबन्धनात्।
H.P.J.003/011
कण्ठे कण्ठदेशे बन्धं बन्धनं सम्यगारोप्य कृत्वा।
H.P.J.003/011
...योनिसम्पीडनेन जिह्वाबन्धनेन च चरितार्थ इति...।
H.P.J.003/022
किं तदित्याह-अत्र जालन्धरबन्धे कण्ठस्य बन्धनं बन्धः...।
H.P.J.003/024
कालस्य मृत्योः पाशो वागुरा तेन यो महाबन्धो बन्धनं...।
H.P.J.003/036
...तया बन्धो बन्धनं प्रणश्यति प्रकर्षेण नश्यति।
H.P.J.003/052
अन्यथा सुकरणबन्धनाभावे कायस्य देहस्य सिद्धौ...।

बद्धपक्षीश्वरासन
H.R.003/018
रत्नासनं चित्रपीठं बद्धपक्षीश्वरासनम् ।

बद्धपद्म
H.R.003/084
सिद्धे वा बद्धपद्मे वा स्वस्तिकेवाभवासने ।

बद्धपद्मासन
G. P.001/096
बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
G. P.002/007
बद्धपद्मासनो योगी नमस्कृत्य गुरुंशिवम् ।

बद्धपर्यङ्क
Y.Y.009/032
अथवा बद्धपर्यङ्के शिथिलीकृतविग्रहे ।

बद्धमत्स्येन्द्र
H.R.003/059
करेण बन्धयेत्तं तु बद्धमत्स्येन्द्रमासनम् ।

बन्ध
A.P.030
कण्ठे बन्धं समारोप्याधाराद्वायुमूर्ध्वतः ।
A.Y.001/020
सर्वाभ्यास विचित्रबन्ध करणाद्यज्ञानयोगः परः ।
A.Y.002/079
बन्धाय विषयासङ्गि मुक्तये निर्विषयं मनः ।
A.Y.002/079
मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।
G. P.001/078
उड्डीयानो ह्ययं बन्धस्तत्र बन्धो निगद्यते ।
G. P.001/079
ततो जालन्धरो बन्धो कण्ठदुःखौघनाशनः ।
G. P.001/080
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
H.R.002/008
पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
H.R.002/033
उड्डियाणं मूलबन्धो बन्धो जालन्धराभिधः ।
H.R.002/039
कण्ठे बन्धं समारोप्य पूरयेद्वायुमूर्ध्वतः ।
H.R.002/055
उड्डीयाणो ह्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ।
H.R.002/064
बन्धो जालन्धरस्त्वेष विद्यते येन मारुतः ।
H.R.002/066
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन बन्धं जरायुतं ।
H.R.003/008
बन्धकरसम्पुटित शुद्धपद्मं चतुष्टयम् ।
Y.B.121
पूरकान्तेऽपि कर्त्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
Y.B.123
बन्धो जालन्धराख्योयममृताव्ययकारकः ।
Y.M.051
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ।
Y.R.087
उड्डियानो भवेद्बंधः प्राणोड्डयनकारकः ।
Y.R.088
बन्धो जालन्धरः प्रोक्तः शिराजालनिरोधकः ।
Y.R.094
उड्डियाने कृतेबन्धे मूलबन्धोपि जायते ।
Y.V.015
बन्धमुद्रा कृतास्सर्वे नासाग्रे तु सुलोचनम् ।

बन्धचूली
H.R.003/016
आकारितं बन्धचूली पार्श्वकुक्कुटमेव च ।

बन्धत्रय
Y.B.100
बन्धत्रयेण संयुक्तः केवल प्राप्तिकारकः ।
Y.B.113
बन्धत्रयमथेदानीं प्रवक्ष्यामि यथार्थवत् ।
Y.B.114
बन्धत्रयमिदं कार्यं वक्ष्यमाणं मया स्फुटम् ।
Y.R.089
बन्धत्रयमिदं योगे योगिनामुपकारकम् ।
Y.R.090
ज्ञात्वा बन्धत्रयं योगी कुण्डली बोधयेत्ततः ।

बन्धत्रितय
H.R.003/032
बन्धत्रितयसंस्थानं कुरुते चासनोत्तमम् ।

बन्धन
A.Y.002/082
अमनस्केक्षणात्क्षीणं कामक्रोधादिबन्धनम् ।
G. P.001/056
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स वेदवित् ।
Y.M.045
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदायिका ।
Y.R.102
येन याता विमुच्यन्ते जन्मसंसारबन्धनात् ।
Y.R.138
सर्वतो विनियम्यैकदेशे चित्तस्य बन्धनम् ।

बन्धपिण्ड
H.R.003/009
दण्डपार्श्व च सहजं बन्धपिण्डं मयूरकम् ।

बन्धमत्स्येन्द्र
H.R.003/011
मत्स्येन्द्रं पार्श्वमत्स्येन्द्रं बन्धमत्स्येन्द्रमेव च ।

बन्धमोक्ष
Y.Y.009/001
ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं बन्धमोक्षयोः ।

बन्धविनाश
Y.Y.012/042
योगामृतं बन्धविनाशहेतुं समाधिमास्ते...।

बन्धहारिणी
Y.R.218
जीवन्मुक्तिरियं प्रोक्ता जीवतां बन्धहारिणी ।

बन्धु
S.SV.092
गुरुबन्धुनृपामात्येष्वन्येषु शुभदायिनी ।
S.SV.325
तयोर्द्वयोर्बन्धुहृद्विपत्तिः पक्षक्षये...।
Y.Y.001/065
अर्थहानौ च बन्धूनां वियोगेष्वपि सम्पदाम् ।

बन्धुदर्शन
S.SV.106
विद्यारम्भादिकार्येषु बान्धवानां च दर्शने ।

बन्धुनाश
S.SV.359
दक्षिणे बन्धुनाशो हि मृत्युं मासं विनिर्दिशेत् ।

बल
H.R.002/059
अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
H.R.002/086
वायुसञ्चारणे जाते ऊर्ध्वमाकृष्यते बलात् ।
S.K.S.048
बलात्कृतं कार्यकारि रोगजं दुःखदं मतम् ।
S.K.S.050
नाभ्यां छीवेत्कर्फ यत्र तद्धि प्राणबलेन तु ।
S.K.S.134
मूलेन नलिकां दत्वा जलमाकर्षयेद्बलात् ।
S.SV.019
साकारे वा निराकारे शुभं वायुबलात्कृतम् ।
S.SV.022
शत्रुं हन्यात्स्वरबले तथा मित्रसमागमः ।
S.SV.022
लक्ष्मीप्राप्तिः स्वरबले कीर्तिःस्वरबले सुखम् ।
S.SV.023
कन्याप्राप्तिः स्वरबले स्वरतो राजदर्शनम् ।
S.SV.024
स्वरेण गम्यते देशो भोज्यं स्वरबले तथा ।
S.SV.024
लघु दीर्घं स्वरबले मलं चैव निवारयेत् ।
S.SV.030
प्राप्ते स्वरबले शुद्धे सर्वमेव शुभं फलम् ।
S.SV.270
स्वरज्ञानिबलाग्रे निष्फलं कोटिधा भवेत् ।
S.SV.271
दश शतायुतं लक्षं देशाधिपबलं क्वचित् ।
S.SV.271
शतक्रतुसुरेन्द्राणां बलं कोटिगुणं भवेत् ।
S.SV.371
समस्तु वायुर्विज्ञेयो बलतेजोविवर्धनः ।

क्षीयते-लीयते-इति, उक्तं हि मनुना—'दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः। तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहादि'ति। "प्राणायामैर्दहेद् दोषानि"ति च। उक्तं चाऽऽगमिभिः-'तपो न परं प्राणायामात् ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्ये'ति ॥ ५२ ॥

किञ्च—

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥

प्राणायामाऽभ्यासात् मनसोऽन्तःकरणस्य धारणासु योग्यता भवतीति, प्राणायामो हि मनः स्थिरीकुर्वन् धारणासु योग्यतां मनसो नयति। इदञ्च विशेषतोऽवधेयम्—प्राणायामस्थैर्ये सति ततः सच्चिदानन्दब्रह्मप्राप्त्युपायात्मिकायाः सुषुम्णाया अग्रभागे सुषुम्णाद्वारमावृत्य सुप्ता या 'ईश्वरी'नामकुण्डली तामुन्निद्रां विधापयितुं महामुद्रादीनामभ्यासः कर्तव्यः। उक्तं च="सशैलवनधात्रीणां यथाऽऽधारोऽहिनायकः। सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाऽऽधारो हि कुण्डली ॥ "सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली। तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च॥ "सुषुम्णा, शून्यपदवी, ब्रह्मरन्ध्रं, महापथः। श्मशानं, शांभवी, मध्यमार्ग–श्चेत्येकवाचकाः॥ "तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्। ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ "महामुद्रा, महाबन्धो, महावेधश्च, खेचरी। उड्यानं, मूलबन्धश्च, बन्धो जालन्धराऽभिधः ॥ "करणी विपरीताख्या, वज्रोली, शक्तिचालनम्। इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशकमि'ति ॥

(१) अथ 'महामुद्रा' यथा—'पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम्। प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढम् ॥ कण्ठबन्धं समारोप्य धारयेद् वायुमूर्ध्वतः। यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥ ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्। तदा सा मरणाऽवस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः। महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ "इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता। महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ॥ "महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः" ॥ "चन्द्राङ्गे हि समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत्। यावत्तुल्या भवेत् संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः। अपि भुक्तं विषंघोरं पीयूषमिव जीर्यति ॥ क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः। तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम्। गोपनीया प्रयत्नेन न देयाऽपात्रतायुजे ॥ (२) अथ महाबन्धः 'पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्। वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम्।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

निष्पीड्य वायुमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥ धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेद-निलं शनैः । सव्याऽङ्गे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥ मतमत्र तु केषाञ्चित् कण्ठबन्धं विवर्जयेत् । राजदन्तस्थजिह्वाया बन्धशस्तो भवेदिति ॥ अयन्तु सर्व-नाडीनामूर्ध्वंगतिनिरोधकः । अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः ॥ कालपा-शमहाबन्धविमोचनविचक्षणः । त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ रूपलाव-ण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना । महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जिता''-विति ॥ (३) अथ महावेधमुद्रा—'महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः । वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥ समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताड-येच्छनैः । पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ सोमसूर्याग्निसम्बन्धी जायते चाऽमृताय वै । मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ महावेधोऽयमभ्या-सान्महासिद्धिप्रदायकः । वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ एतत्त्रयं महा-गुह्यं जरामृत्युविनाशकम् । वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने । पुण्यसंभारसन्धायि पापौघभिदुरं सदा ॥ सम्यक् शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनमि'ति ॥ (४) अथ 'खेचरी'मुद्रा— 'कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा । भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ छेदनचालनदोहैः कलाक्रमेण वर्धयेत् तावत् । सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः ॥ स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् । समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् । पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् । षण्मा-साद् रसनामूलशिराबन्धः प्रणश्यति ॥ कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोज-येत् । सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ रसनां मूर्धगां कृत्वा क्षणा-र्धमपि तिष्ठति । विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा । न च मूर्च्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेच-रीम् ॥ चित्तं चरति खे यस्माज् जिह्वा चरति खे गता । तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः । न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥ चालितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्ड-लम् । व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥ ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः । मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ नित्यं सोम-कलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः । तक्षकेणाऽपि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तिं च दीपकः । तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥ जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु । चंद्रात् स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥ चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं,-जिह्वारसस्यन्दिनी । साक्षारा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कटुकाम्लदुग्धसदृशी, मध्वाज्यतुल्या तथा ॥ व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रा-गमोदीरणं । तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥ मूर्ध्नः षोडशपत्र-पद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठात् । ऊर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ॥ उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेत् । निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥ यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं तस्मिन्तत्त्वं प्रवहति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ॥ चन्द्रात् सारः स्रवति वपुष-स्तेन मृत्युर्नराणां तद्बध्नीयात् सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ॥ सुषिरं ज्ञान-जनकं पञ्चस्रोतःसमन्वितम् । तिष्ठति खेचरीमुद्रा तस्मिंच्छून्ये निरञ्जने ॥ एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी । एको देवो निरालम्बो ह्येकावस्था मनो-न्मनी ॥ (५) अथोड्डीयानबन्धमुद्रा—'बद्धो येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः । तस्मादुड्डीयनाऽऽख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ उड्डीनं कुरुते यस्माद-विश्रान्तं महाखगः । उड्डीयानं तदेव स्यात् तत्र बन्धोऽभिधीयते । उदरं पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् । उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ उड्डी-यानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा । अभ्यसेत् सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ नाभेरूर्ध्वमधश्चाऽपि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः । षण्मासमभ्यसेत् मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डीयानकः । उड्डीयाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेदिति ॥ (६) अथ मूलबन्धमुद्रा—'पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् । अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥ अधोगतिमपानं वा ह्यूर्ध्वगं कुरुते बलात् । आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥ गुदं पार्ष्ण्या तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात् । वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ प्राणाऽपानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नाऽत्र संशयः ॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः । युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम् । तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ॥ देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बु-नदप्रभम् । त्रिकोणन्तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदाम् ॥ मण्डलं तु पतङ्गानां सत्यमेतद् ब्रवीमि ते । तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावके ॥ ततो यातौ वह्न्यपानौ प्राणश्चोष्णस्वरूपकः । तेनाऽत्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलते देहजस्तथा ॥ तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते । दण्डाहता भुजंगीव निःश्वस्य ऋजुतां भजेत् ॥ बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् । तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदे'ति ॥ (७) अथ जालन्धरमुद्रा—'कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापये-च्चिबुकं दृढम् । बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ बध्नाति हि शिरा-जालमधोगामि नभोजलम् । ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥ जाल-

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

न्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे । न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् दृढम् । मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाऽऽधारबन्धनम् ॥ अङ्गुष्ठगुल्फजानूरुसीवनीलिङ्गनाभयः । हृद्ग्रीवाकण्ठदेशाश्च लम्बिका नासिका तथा ॥ भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरन्ध्रकम् । एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिपुङ्गवैः ॥ मूलस्थानं समाकुच्य उड्डीयानं तु कारयेत् । इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमे पथि ॥ अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् । ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् । सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ (८) अथ विपरीतकरणीमुद्रा–'यत्किञ्चित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः । तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥ नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः । अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ॥ वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः । करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते ॥ तत्राऽस्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवन्दनम् । गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी । करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य जाठराग्निविवर्धिनी । आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥ अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् । अधःशिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने । वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ॥ याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ॥ (९) अथ वज्रोली मुद्रा–'स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना । वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् । क्षीरं चैकं द्वितीयन्तु नारी च वशवर्तिनी ॥ मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाऽऽकुंचनमभ्यसेत् । पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे । शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ नारीभागे पतद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् । चलितं न स्वस्य बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ एवं संरक्षयेद् बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित् । मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥ सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् । यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावत् कालभयं कुतः ॥ चित्ताऽऽयत्तं नृणां शुक्रं शुक्राऽऽयत्तं च जीवितम् । तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ऋतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं बिन्दुं च रक्षयेत् । मेढ्रेणाऽऽकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ सहजोली चामरोली वज्रोल्या भेद एकतः । जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ वज्रोली मैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वाङ्गलेपनम् । आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षयात् ॥ सहजोलीरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा । अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ अथाऽमरोली–'पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाऽम्बुधारां विहाय

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

निःसारतयाऽन्त्यधारा । निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खण्डमतेऽमरोली'ति॥ (१०) अथ शक्तिचालनी मुद्रा–'कुटिलाङ्गी, कुण्डलिनी, भुजङ्गी, शक्तिरीश्वरी । कुण्डल्यरुन्धती, चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् । कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् । मुखेनाऽऽच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् । बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥ कुण्डली कुण्डलाकारा सर्पवत् परिकीर्तिता । सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नाऽत्र संशयः ॥ गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरण्डां तपस्विनीम् । बलात्कारेण गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी । इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा तु कुण्डली ॥ पुच्छे प्रगृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च तां । निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रं । प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रन्तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् । मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् ॥ सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् । गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् । कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ भानोराकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत् ततः । मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ । ऊर्ध्वमाकृष्यते किञ्चित्सुषुम्णायां समुद्गता ॥ तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्णायां मुखं ध्रुवम् । जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्णां व्रजति स्वतः ॥ तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुन्धतीम् । तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् । किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने । कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसनाद् ऋते ॥ इति मुद्रा दश प्रोक्ता योगेश्वरेण शम्भुना । एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी । तदेवं प्रसङ्गतः प्राणायामसंसाध्या मुद्राः शरीरशुद्धिप्रदा अनेकैश्वर्यप्रदाश्च संवर्णिता इति ॥ ५३ ॥

अथ प्रत्याहारं निरूपयति—

स्वविषयाऽसंप्रयोगे चित्तस्वरूपाऽनुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥

मोहनीयरञ्जनीयकोपनीयैः स्वस्वविषयैर्न संप्रयुज्यते चित्तं यदा तदेन्द्रियान्तःकरणान्यपि न संप्रयुज्यन्ते विषयैः, अतएव चित्तं स्वस्वरूपेऽवतिष्ठते, तदानीमिन्द्रियाण्यपि चित्तेऽभिनिविशन्तेऽतश्चित्तस्वरूपाकारत्वमिन्द्रियाणां भवति, स चायं

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मात्रेति द्वादश मात्रा नादबिन्दावुक्ता: 'घोषिणी प्रथमा मात्रा' इत्यादिना तत्रैव द्रष्टव्या:। प्रणवेन शनैः शनैरुच्चारितेन वायुं पूरयेत्। कीदृशेन मात्राः अकारोकारमकारार्धमात्राख्याश्चतस्रस्तासां प्रत्येकं तिस्रस्तिस्रो मात्रा घोषिण्यादयो भूमिपत्यादिफला द्वादश, तासां योगश्चिन्तनं यस्मिंस्तेन प्रणवेन पूरयेत्। यदा द्वादशभिः प्रणवैः पूरणं तदाष्टचत्वारिंशद्भिः कुम्भनं, चतुर्विंशतिभी रेचनम्। यदा तु षोडशभिः पूरणं तदा चतुष्षष्टिभिः कुम्भनं द्वात्रिंशद्भी रेचनम्। यदा त्वष्टभिः पूरणं तदा द्वात्रिंशद्भिः कुम्भनं षोडशभी रेचनमिति विवेकः। सर्वमात्मानं न तु कतिपयाङ्गनिरोधेनोपविशेत्। तथा सति वायुवैषम्यं स्यात्। सर्वद्वारान् सर्वद्वाराणीत्यर्थः। अधोद्वारे आकुञ्चनमूलबन्धाभ्यामूर्ध्वद्वाराणि जालन्धरबन्धेन। उरोमुखकटिग्रीवमुन्नतं धारयेदिति शेषः। तदुक्तं गीतासु—'समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरम्' इति। हृदयं किञ्चिदुन्नतं धारयेत्, अनेन जालन्धरबन्धः सूचितः।

'कूर्माऽङ्गानीव' से प्रत्याहार कहा गया है। कहा भी गया है कि विषयों में स्वभावत: विचरण करने वाले इन्द्रियों को बलपूर्वक रोकना ही प्रत्याहार कहलाता है।

आन्तर प्रत्याहार सिद्धि के लिये मन को नियन्त्रित करना चाहिये; क्योंकि मन के नियन्त्रित न होने से दोष का स्मरण होता है। कहा भी है कि कर्मेन्द्रियों को नियन्त्रित करके इन्द्रिय विषयों को मन से जो विमूढ़ प्राणी स्मरण करता है, वह मिथ्याचार कहलाता है।

प्रणव का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे पूरक करे। जब बारह प्रणवों से पूरक करे तो अड़तालीस प्रणव से कुम्भक करे और चौबीस प्रणव से रेचक करे। जब सोलह प्रणव से पूरक करे तो चौंसठ प्रणव से कुम्भक और बत्तीस प्रणव से रेचक करे। जब आठ से पूरक करे तो बत्तीस से कुम्भक और सोलह से रेचक करे। अधोद्वार के आकुंचन से मूल बन्ध और ऊर्ध्व द्वार के आकुंचन से जालन्धर बन्ध करे। छाती मुख कटि गर्दन सीधा रखे। गीता में भी कहा है कि शरीर, शिर एवं गर्दन को सीधा रखकर अचल होकर स्थित रहे। हृदय को कुछ उच्च रखे। इससे जालन्धर बन्ध सूचित होता है।

जालन्धरबन्धः

स यथा—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्। बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताक्षयकारकः ॥ इति।

सञ्चारयेत् पूरकमात्राभिस्तस्मिन् हृदये। नासेति तेन मुखेन पूरकरेचकौ निषिद्धौ, मुखेनैव पूरणे शिरानैर्मल्यासिद्धेः। भूत्वेति प्राणस्तत्र सर्वशरीरे गतः प्रविष्टो भूत्वा तिष्ठतीति शेषः, एतेन कुम्भक उक्तः। स च पूरकमात्रापेक्षया चतुर्गुणाभिर्मात्राभिः कार्यः। अथ रेचकमाह शनैरिति। समुत्सर्जनं च पूरणापेक्षया द्विगुणाभिर्मात्राभिः। शीघ्रोत्सर्जने विमार्गे वायुर्गच्छेत्। स्थिरेति स्थिराभिरेकरूपाभिर्मात्राभिर्दृढं स्थिरं प्राणं कृत्वा केवलकुम्भके सिद्धे इत्यर्थः। ततो धारणाभिः प्रत्याहारमभ्यसेदित्याह अङ्गुष्ठे इत्यादिना। अङ्गुष्ठे इत्यादौ जातावेकवचनम्। अङ्गुष्ठयोर्गुल्फयोर्जङ्घयोरित्यादि बोद्धव्यम्। अङ्गुष्ठयोर्धारणे कुर्वीतेत्यन्वयः, द्वे तु, धारणे कुर्यादित्यर्थः। त्रयस्त्रय इति (जङ्घे प्राप्य) आद्यन्तमध्येषु निरोधाः कर्तव्या इति शेषः। जानुनि आद्यन्तयोरूरुभ्यां साधनाभ्यां ऊर्वोरपि तथा द्वे इत्यर्थः। गुदेति मूलाधारे स्वाधिष्ठाने चाद्यन्तमध्येषु निरोधः। वायोरिति, अत्र नाभिदेशे वायोरायतनं मुख्यं स्थानमस्ति। तच्च धारणया समाश्रयेदित्यर्थः। तत्रेति, तत्र नाभौ सुषुम्ना मध्यनाडी बहुभिर्द्वासप्ततिसहस्रैर्वृता। मूलं तु तस्याः कन्दमध्ये कन्दस्तु—'गुदध्वजान्तरे कन्दमुत्सेधाद्द्व्यङ्गुलं विदु'रित्युक्तः। 'गुदमेढ्रान्तरे यद्वै—वेणुकन्दं तदुच्यते' इति च। वेणुः सुषुम्ना सा च षट्चक्रवती मूलाधारदण्डान्तर्विवरगता मूर्धानं भित्त्वा ब्रह्मलोकान्तं निर्गता। यच्छान्दोग्ये—'शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका' इति। नाभेरूर्ध्वं तु चक्रानुक्रमेण धारणा मूर्धान्तं द्रष्टव्या। उक्तं च योगियाज्ञवल्क्येन—

मर्मस्थानानि सिद्ध्यर्थं शरीरे योगक्षेमयोः। तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छृणु सुव्रते ॥१॥

कण्ठ को सिकोड़ते हुये चिबुक को दृढ़तापूर्वक हृदय पर स्थापित करना ही जालन्धर बन्ध कहलाता है; यह अमृत को अक्षय रखने वाला होता है। अर्थात् अमरत्व प्रदान करने वाला होता है।

पूरक मात्रा का हृदय में सञ्चार करे। नाक से पूरक-रेचक करे, मुख से नहीं; क्योंकि मुख से पूरक करने से शिर निर्मल नहीं होता। प्राण सारे शरीर में प्रविष्ट होकर स्थित रहता है, इसीलिये इसे कुम्भक कहते हैं। उसे सामान्य पूरक से चौगुना अधिक मात्रा में करना चाहिये। रेचक धीरे-धीरे करे। रेचक पूरक के दुगुनी मात्रा में करे। शीघ्र उत्सर्जन करने से वायु विमार्ग में जाता है। स्थिर रूप से एक समान मात्रा से प्राण को स्थिर दृढ़ करके कुम्भक सिद्ध होने पर धारणा से प्रत्याहार का अभ्यास मूलाधार गुदा और लिङ्ग के मध्य में करना चाहिये। वेणु सुषुम्ना को कहते हैं और वह षट्चक्रवती मूलाधार दण्ड के भीतर विवरगत मूर्धा को भेद कर ब्रह्मलोक तक जाता है। याज्ञवल्क्य ने कहा है कि शरीर के योगक्षेम के लिये मर्मस्थानों का सिद्ध होना आवश्यक है।

मर्मस्थानसंख्यादि

मर्मस्थानसंख्या तु—

पादाङ्गुष्ठौ तु गुल्फौ च जङ्घामध्यौ तथैव च। तयोर्मूलं च जान्वोश्च मध्ये चोरूभयस्य च ॥२॥
पायुमूलं ततः पश्चान्मध्यदेहश्च मेढ्रकम्। नाभिश्च हृदयं गार्गि कण्ठकूपस्तथैव च ॥३॥
तालुमूलं च नासाया मूलं चाक्ष्णोश्च मण्डले। भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च प्रोक्तानि मुनिसत्तमैः ॥४॥
मर्मस्थानानि चैतानि.....................। इति।

एतेषु च तत्रैव धारणोक्ता—

स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत्। स्थानात्स्थानं समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्वतः ॥१॥
सर्वे रोगाश्च नश्यन्ति योगाः सिध्यन्ति तस्य च। इति।

प्रपञ्चसारेऽपि (१९.५१)—

अङ्गुष्ठगुल्फजानुद्वितयं च गुदं च सीवनी मेढ्रम्। नाभिर्हृदयं ग्रीवा सलम्बिकाग्रं तथैव नासा च ॥१॥
भ्रूमध्यललाटाग्रं सुषुम्नाग्रं द्वादशान्तमित्येवम्। उत्क्रान्तौ परकायप्रवेशने चागतौ च पुनः स्वतनौ ॥२॥
स्थानानि धारणायाः प्रोक्तानि मरुत्प्रयोगविधिनिपुणैः। इति।

अङ्गुष्ठादूर्ध्वमारोहे फलमिदमुक्तम्। मूर्ध्नोऽङ्गुष्ठपर्यन्तावरोहेऽपि च धारणानां फलमुक्तम्—
स्थानात् स्थानं समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत्सुधीः। सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचन्द्रतारकम् ॥ इति।

अणुरक्ताश्चेत्यादीनां नाडीनां विशेषणम्। तदुक्तं छान्दोग्ये—'अथ या एता हृदयस्य नाड्यस्ताः पिङ्गलस्याणिम्नस्तिष्ठन्ति शुक्लस्य नीलस्य पीतस्य लोहितस्य' इति। अणवश्च ता रक्ताश्चेति समासः। एवं केवलकुम्भके सिद्धे प्राणमनसोः स्थानविशेषेषु प्रत्याहारमभ्यस्य धारणासिद्धये सुषुम्नायां प्राणमनसोः प्रवेशः कर्तव्यः। तत्रोपायः— मूलोड्याणजालन्धरबन्धैः शक्तिचालनेन त्वपानमूर्ध्वमाकुञ्च्य तेन देहमध्ये अग्निं प्रज्वाल्य तज्ज्वालया कुण्डलिनीं प्रताप्योद्बोध्य ब्रह्मनाडीद्वारमध्यस्थतन्मुखप्रसारणेन तत्र वायुमनोवह्नीन् प्रवेशयेदित्याशयेन आह—अतिसूक्ष्मामिति। तत्र जालन्धरबन्ध उक्तः।

पैर के अंगूठे, दोनों गुल्फ, जंघाओं का मध्य भाग, जंघाओं का मूल, दोनों जानुयें, दोनों ऊरुयें, पायुमूल, देह का मध्य भाग, मेढ़्र, नाभि, हृदय, कण्ठकूप, तालुमूल, नासिकामूल, अक्षिमण्डल, भौंहों का मध्य भाग एवं ललाट—ये सभी मर्मस्थान कहे गये हैं। इतने ही मर्मस्थानों में धारणा करनी चाहिये। याज्ञवल्क्य ने ही कहा है कि उपर्युक्त मर्मस्थानों में मनसा वायु को आरोपित करके धारणा करे। तदनन्तर एक स्थान से दूसरे स्थान पर लाते हुये प्रत्याहार का साधन करने से समस्त रोग नष्ट होते हैं एवं साधक का योग भी सिद्ध होता है।

प्रपञ्चसार में भी कहा है कि दोनों अंगुष्ठ, दोनों गुल्फ, दोनों जानु, गुदा, सीवनी, मेढ़्र, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कण्ठ, नासा, भ्रूमध्य, ललाट का अग्र भाग, सुषुम्ना का अग्र भाग—ये बारह ही दूसरे शरीर में प्रवेश करने हेतु एवं पुनः अपने शरीर में आने हेतु प्राण के स्थान हैं। इन्हीं स्थानों की धारणा वायु के प्रयोग में निपुण लोग करते हैं। अंगूठे से ऊपर ऊर्ध्व आरोह में यह फल कहे गये हैं। मूर्धा से अंगुष्ठपर्यन्त अवरोहक्रम में धारणा का फल बताते हुये कहा गया है कि एक स्थान से दूसरे स्थान पर खींच कर वायु को जो धारण करता है, वह समस्त पापों से रहित विशुद्धात्मा होकर आकाश में चन्द्र-ताराओं की स्थितिपर्यन्त जीवित रहता है।

केवल कुम्भक-सिद्धि में प्राण और मन के स्थान विशेष हैं। प्रत्याहार के अभ्यास से धारणा सिद्धि में सुषुम्ना में प्राण और मन को प्रवेश कराना चाहिये। उसका उपाय है—मूल उड्यान जालन्धर बन्ध द्वारा शक्तिचालन से अपान को ऊपर आकुञ्चित करके देह में अग्नि प्रज्वलित करे। उसकी ज्वाला से कुण्डलिनी को तपाकर उद्बुद्ध करे। ब्रह्मनाड़ी-द्वारमध्यस्थ उसके मुख पसारने पर वहाँ वायु, मन एवं वह्नि का प्रवेश करे।

उड्याणमूलबन्धशक्तिचालनानि

उड्याणं यथा—

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्। उडियाणो ह्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी॥ इति।

मूलबन्धो यथा—

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्। अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो निगद्यते॥ इति।

शक्तिचालनं यथा—

सव्यासनस्थस्य फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम्।
प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्ता प्रदह्य नित्यं परिचालनीया॥ इति।

अतिसूक्ष्मां तन्वीं बालाग्रशत(सहस्रान्त)भागोपमां नाडीं सुषुम्नां समाश्रयेत्, अन्या नाडीरुत्सृज्य तत्रैव मनो रुन्ध्यादित्यर्थः। ततस्तयेत्यर्थः। तृतीयार्थे तसिः। तन्तुना इति प्रतियोगिनि तृतीयाश्रवणात्। सुषुम्नया प्राणान् सञ्चारयेदूर्ध्वं नयेत्। ऊर्णनाभी कीटविशेषो लूताख्यः स तन्तुना यथोर्ध्वं सञ्चरति तथा सञ्चारयेदित्यर्थः। तत इति। ततः सञ्चारानन्तरं तद्भित्त्वा इत्यग्रतनेनान्वयः। तत् पुण्डरीकं कीदृशं रक्तोत्पलवदाभासं रक्तवर्णं, नानावर्णनाडीयोगात् रक्तता। 'पुण्डरीकं सिताम्बुजे' इति कोषात्, सितत्वेऽपि औपाधिकी रक्तता ज्ञेया। पुरुषायतनं जीवनीडः महत् सर्वावभासकत्वात्। दहरं दभ्रं सूक्ष्मरूपत्वेन पुण्डरीके हृत्पद्मे दहराख्यमाकाशं वेदान्तेषु छान्दोग्यादिषु निगद्यते पठ्यते। तद्यथा—'अथ यदिदमस्मिन् ब्रह्मपुरे दहरं 'पुण्डरीकं वेश्म दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन् यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं तद्वा व विजिज्ञासितव्यम्' इति। तद्भित्त्वेति, तत्पुण्डरीकमनाहताख्यं कुण्डलिनीं मनःप्राणाग्निभिर्भित्त्वा कण्ठं विशुद्धिचक्रस्थानं अर्गलां भेत्तुमायाति जीवः। तां सुषुम्नां पूरयन् व्याप्नुवन् यतः प्रयतः सावधानः 'पूरयन् दिवि' इति पाठे दिवि इति निमित्तसप्तमी, फलमपि च निमित्तं भवति, दिवः प्राप्त्यर्थं ऊर्ध्वमारोहेदित्यर्थः। मनसस्त्विति मनःप्रकृतिकं क्षुरं शास्त्रनिष्णातं मन एवेत्यर्थः। सुतीक्ष्णं तर्केण घर्षणोपलेन निर्घृष्टं शाणस्थानीयया बुद्ध्या निर्मलम्। पादस्येति, ब्रह्मणः पादस्य श्रुत्यन्तरोक्तस्य पुंस्पादस्थानीयस्योपरि तदुपासनया मर्मृज्य निर्मलीकृत्य, मृजेर्यङन्तात् ल्यप् छान्दसः। ब्रह्मणः पादा यथा—'तदेतच्चतुष्पाद् ब्रह्म वाक् पादः प्राणः पादः चक्षुः पादः श्रोत्रं पादः' इत्यध्यात्मम्। अथाधिदैवतं 'अग्निः पादो वायुः पाद आदित्यः पादो दिशः पादः' इत्युभयमेवादिष्टं भवति। अध्यात्मं चाधिदेवं चेति। अथवा प्रणवस्य चत्वार्यक्षराण्येव जाग्रदादिरूपाणि पादाः। 'ओमित्येतदक्षरस्य पादाश्चत्वारः' इत्यथर्वणशिखोक्तेः। तत् प्रसिद्धं रूपं भूतादिस्वरूपं नाम तद्वाचकः शब्दः तद्द्वयं ब्रह्मणो लोमस्थानीयं स्वरूपाद् बाह्यं कृन्तयेन्निवर्तयेत्, तद्विषयां वृत्तिं भूतशुद्धिमार्गेण त्यजेदित्यर्थः। इदमेव तस्य निकृन्तनं यदविषयीकरणं मनोमयत्वात्

संसारस्य मनसानुपरक्तस्य स्वरूपाभावात्। हठपक्षे उत्तरमार्गरोधकं सग्रन्थि नाडीचक्रं छिन्द्यात्। तदुक्तम्—

नासादक्षिणमार्गवाहिपवनः प्राणातिदीर्घीकृतश्चन्द्राम्भः परिपूरितामृततनुः प्राग्घण्टिकायां तदा ।
छिन्द्यात् कालविशालवह्निवशतो भ्रूरन्ध्रनाडीगणान् तत्कार्यं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नद्रुमस्कन्धवत् ॥ इति।

किं कृत्वा निकृन्तयेदत आह मन इति। मनसा उपायेन नित्यशोऽभीक्ष्णं योगं जीवात्मपरमात्मनोरैक्यं पक्षान्तरे योगमुद्योगमाश्रित्य। इन्द्रेति। कीदृशं योगं इन्द्रवज्र इवेति। तथा प्रोक्तं यथा इन्द्रो वज्रेण भेद्यं भिनत्ति, एवमयं योगश्छेद्यं वासनाजालम्। इन्द्रवज्रो विद्युत् तत्तुल्यया कुण्डलिन्या नाडीजालं च छिनत्ति। पुनः कीदृशं, मर्मणो जङ्घाया अनुकीर्तनं यस्मिन् स तं जङ्घारूपं मर्म ध्यानस्थानं यत्र कथितम्। जङ्घाग्रहणमङ्गुष्ठादेरप्युपलक्षणं तुल्यन्यायत्वात्। अङ्गुष्ठादिमूर्धान्तानां मर्मणामनुकीर्तनात्। 'मर्मजङ्घानुकर्तनं' इति पाठे यथा नापितेन क्षुरस्य तैक्ष्ण्यज्ञानाय जङ्घा अनुकृत्यते मुण्ड्यते, तथाङ्गुष्ठादिमर्मस्थानानि नाडीमलापनुत्तये निर्मलीक्रियन्ते इत्यर्थः। तद्ध्यानेति, तच्छब्देन योग्यतावशाद् मर्म जङ्घादि गुणीभूतमपि परामृश्यते। तत् सनामकं मर्मादि धारणाभिः छिन्द्यात्। अथवा व्यवहितमपि रूपं नाम तच्छब्देन परामृश्यते, स एवार्थः। इममिन्द्रवज्रयोगं जिह्वायास्तालुमूले प्रवेशार्थं जिह्वामूलसूत्रकृन्तनरूपं हठयोगिनो वर्णयन्ति।

पेट को सिकोड़कर वायु को नाभि के ऊपर उठाने को उड्याण बन्ध कहा जाता है; यह मृत्यु को जीतने वाला होता है। पार्ष्णि भाग से योनि को पीड़ित कर गुदा को आकुञ्चित कर अपान वायु को ऊपर की ओर खींचना मूलबन्ध कहलाता है। सव्य आसन में स्थित होकर प्रातः एवं सायं आधा प्रहर तक कुण्डलिनी को सूर्य से परिधानयुक्त करते हुये तप्त कर प्रतिदिन परिचालन करना ही शक्तिचालन कहलाता है।

अति सूक्ष्म तन्वी बालाग्र शत भागोपम नाड़ी सुषुम्ना का समाश्रयण ग्रहण करे। अन्य नाड़ियों को छोड़कर उसी में मन को निरुद्ध करे। सुषुम्ना में प्राण का संचार करके उसे ऊपर ले आये। मकड़ी जैसे अपने ही देह से निकले सूते के सहारे ऊपर चढ़ती है, वैसे ही प्राण को संचरित करे। पुण्डरीक का भेदन करके ऊपर जाय। पुण्डरीक रक्तोत्पल-सदृश रक्त वर्ण का है, नाना वर्ण की नाड़ियों के योग से उसका लाल रंग है। हठयोग के पक्ष में उत्तर मार्गरोधक सग्रन्थि नाड़ी चक्र का छेदन करना चाहिये। कहा भी गया है कि नासिका के दाहिने छिद्र से प्रवाहित होने वाली वायु अर्थात् इड़ा नामक नाड़ी प्राणवायु को अत्यधिक विस्तारित करके चान्द्र जल अर्थात् अमृत से आप्लावित होकर स्वयं को अमृतमय बनाते हुये गले में स्थित घण्टिका के पूर्व स्थान पर स्थित कालरूपी विशाल वह्नि के वशीभूत होकर भ्रू-स्थित रन्ध्र में विस्तारित नाड़ी समूह को छिन्न-भिन्न करके कटी हुई शाखाओं वाले वृक्ष में पुनः प्रस्फुटित पल्लवों के समान ही शरीर को भी नूतन बना देती है। मनसा उपाय से मन का निकृन्तन करे। नित्य अभीक्ष्ण योग से जीवात्मा परमात्मा ऐक्य की भावना से करे। जैसे इन्द्रवज्र से मेद्य का भेदन करता है, वैसे ही इस योग से वासनाओं का उच्छेद करे। इन्द्रवज्र से निःसृत बिजली के समान कुण्डलिनी नाड़ी जाल को छिन्न करती है। यह इन्द्रवज्र योग जिह्वा तालुमूल में प्रवेश के लिये जिह्वा मूल के सूत्र को काटने की बात हठयोगी कहते हैं।

रसनामूले सिराबन्धच्छेदः

तदुक्तं खेचर्याम्—

तालुमूलं समुद्धृत्य सप्तवासरमात्मवित्। स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं विशोषयेत् ॥१॥
स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम्। समाधाय यतस्तेन रोममात्रं समुच्छिदेत् ॥२॥
छित्वा सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णं तेन प्रघर्षयेत्। पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिदेत् ॥३॥
एवं क्रमेण षण्मासं नित्ययुक्तः समाचरेत्। षण्मासाद्रसनामूले शिराबन्धः प्रणश्यति ॥४॥ इति।

ततो दोहनमुक्तम्।

अथ वागीश्वरीं नाम शिरोवस्त्रेण वेष्टयेत्। शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित् ॥५॥ इति।

खेचरी में कहा है कि आत्मज्ञानी सात दिनों तक तालुमूल के सभी मैल को गुरु के उपदेशानुसार साफ करे। स्नुहीपत्र के समान तेज स्निग्ध निर्मल शस्त्र लेकर रोम के बराबर जिह्वामूल के सूत्र को काटे। काटने के बाद उसमें सैन्धव चूर्ण मले। फिर सात दिनों के बाद रोममात्र काटे। इस क्रम से छः महीनों में जिह्वामूल के सूत्र का छेदन हो जाता है। इसके बाद दोहन करे। शिर को वागीश्वरी नामक वस्त्र से वेष्टित करे।

ब्रह्मार्गलप्रवेशफलम्

प्रवेशोऽप्युक्तः—

यदा त्वबाह्यमार्गेण जिह्वा ब्रह्मबिलं विशेत्। तदा ब्रह्मार्गलं देवि दुर्भेद्यं त्रिदशैरपि ॥६॥
अङ्गुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वां तत्र प्रवेशयेत्। इति।

ततो जिह्वया मथनाभ्यासात् फलमप्युक्तम्—

एवं द्वादशवर्षान्ते संसिद्धिः परमेश्वरि। शरीरे सकलं विश्वं पश्यत्यात्माविभेदतः ॥ इति।

स हठतरः पन्थाः। ऊरोरिति। ऊरुग्रहणमुत्तरोत्तरस्थानोपलक्षणम्, ऊरोर्मध्ये समनस्कं प्राणं संस्थाप्य मर्मणः प्राणस्य च विमोचनं कर्तव्यम्। 'अस्मिन् मर्मण्यहं स्थितः' इत्यभिमानं त्यक्त्वा निरालम्बस्तिष्ठेदित्यर्थः। एवं स्थानान्तरेष्वप्यूह्यम्। अथवा सर्वत्रावच्छेदेन व्यवधायकं नाड्यादि विदार्य स्थानात् स्थानान्तरे गमनं च। चतुरिति, ऊरोरुत्तरेषु चतुर्षु गुदशिश्ननाभिहृदयस्थानेषु अभ्यासयोगेन नामरूपमर्मप्राणान् छिन्देत्। अथवा चतुर्वारं चतुरावृत्त्या प्रातर्मध्याह्ने सायं निशीथे च सर्वेषु स्थानेषु अभ्यासयोगेन। नन्वेवं छेदने देहाभिमानत्यागेन देहपातः स्यादत आह— अनभिशङ्कित इति। अयं भावः—न ह्यभिमानत्यागेन देहपातो भवति, सुषुप्त्यादिषु तथादर्शनात्। ध्यानिनां चिरकालं देहावस्थानस्मृतेश्च। न वा चक्रादिभेदेनेत्यपि सा शङ्केति। तत इति, तदनन्तरं योगी कण्ठान्तरे कण्ठमध्ये नाडीसञ्चयं समूहन् सङ्घीकुर्वन् छिन्देदित्यनुषङ्गः। कियन्त्यो नाड्यः सन्तीत्यपेक्षायां मध्यमसंख्यामाह—एकेति। वरा उत्तमाः। इडा रक्षत्वेति। इडा वामेन पिङ्गला दक्षिणेन इत्येवं वक्तव्ये रक्षतु-शब्दप्रयोगः शिष्याणामाशिषे विद्यासंप्रदायोच्छेदो मा भूदिति। वरं स्थानं सुषुम्नाख्यं, तं तदधिष्ठातारं पुंलिङ्गनिर्देशात्। किं तत् स्थानं कश्च तदधिष्ठाता इत्यपेक्षायामाह— सुषुम्ना त्विति। परे परपुरुषे ब्रह्मणि लीना विरजा निर्मला ब्रह्मरूपिणी ब्रह्मस्थानत्वात् सुषुम्नैव वरं स्थानं पर एव तदधिष्ठाता इत्यर्थः। कथंभूता सुषुम्ना, नाडीषु मध्ये द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीः प्रति तैतिलमुच्छीर्षं गण्डुकम्। यथा गण्डुकाधारे उत्तमाङ्गं तिष्ठति एवं सुषुम्नाधारे सर्वा नाड्यः स्थिता इत्यर्थः। 'तैतिलो गण्डुके प्रोक्तस्तैतिलं कर-णान्तरे' इति विश्वः। छिद्यते इति। ध्यानयोगेन ताश्छिद्यन्ते, तासां छिन्नत्वादुच्चावचदेशेषु उत्क्रान्तौ जीवस्य गमनं भवतीत्यर्थः। यदुक्तम्—'तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङन्या उत्क्रमणे भवन्ति' इति। एका सुषुम्ना न छिद्यते, तस्याः परमसूक्ष्मत्वेन मनोविषयत्वायोग्यत्वात् मनोविषयस्यैव योगेन च्छेद्यत्वात् ऋजुतयाऽप्रतिद्वन्द्वित्वाच्च। योगनिर्मलेति, योग एव निर्मला धारा यस्य तेन क्षुरेण मनसा अनलवर्चसा पादस्योपरि मृ(घृ)ष्टत्वान्निर्मले तेजसा नाडीशतं छिन्देत्। तासां च्छेदे तत्प्रभूतस्य द्वासप्ततिसहस्रस्यापि छेद सिद्धः। धीरो धीमान्, प्रभावाद्योगसामर्थ्यात्, इहजन्मनि मनुष्यशरीरे। तैतिलेन सुषुम्नायाः सादृश्यान्तरमाह—जातीपुष्पेति। जाती मालती तस्याः पुष्पाणां समायोगैः संयोगैः कृत्वा यथा प्रसाधकास्तैतिकं गण्डुकं वास्यन्ति वासेन परिमलेन युक्तं कुर्वन्ति एवं सा नाडी शुभाशुभैर्भावैर्वास्यते इति विपरिणामः। पुष्पाधिवासाश्रयो यथा गण्डुकं भवति तथेयं नाडी वासनाश्रय इत्यर्थः। तर्हि किं कार्यमत आह— तामिति। चिन्तनफलमाह—तदिति। प्रपद्यन्ते संपद्यन्ते। तत इति, विदितं चित्तं येन स विदितचित्तः। मात्राधारेण मात्रा द्वादशादिसंख्या प्रणवमात्रास्ता एव धारा मनः क्षुरस्य स तथा, तन्तु वासनारूपं नाडीरूपं च। द्विरुक्तिर्निश्चयार्थः। समाप्त्यर्थ इतिशब्दः।

कालवेला विधान से योगी धीरे-धीरे जीभ का दोहन करे। जब बाह्य मार्ग से जीभ ब्रह्मबिल में प्रवेश करता है तब देवताओं से भी दुर्भेद्य ब्रह्म अर्गला को अंगुल्यग्र से घर्षित करके जीभ को प्रवेश करावे। इस प्रकार का अभ्यास बारह वर्षों तक करने से सिद्धि मिलती है। तब साधक अपने ही शरीर में सारे संसार को अपने से अभिन्न रूप में देखता हैं।

उत्क्रान्तिविधिः

अयमारोहप्रकार उत्क्रान्तिसमये खेचरीपटले उक्तः, यथा—

यदा तु योगिनो बुद्धिस्त्यक्तुं देहमिमं भवेत्। तदा स्थिरासनो भूत्वा मूलाच्छक्तिं समुज्ज्वलाम् ॥१॥
सूर्यकोटिप्रतीकाशां भावयेच्चिरमात्मनः। आपादतलपर्यन्तं प्रसृतं जीवमात्मनः ॥२॥
संहृत्य क्रमयोगेन मूलाधारपदं नयेत्। तत्र कुण्डलिनीं शक्तिं संवर्तानलसंनिभाम् ॥३॥
जीवं निजं चेन्द्रियाणि ग्रसन्तीं चिन्तयेद्धिया। संप्राप्य कुम्भकावस्थां तडिज्ज्वलनभास्वराम् ॥४॥
मूलाधाराद् यतिर्देवि स्वाधिष्ठानपदं नयेत्। तत्रस्थं जीवमखिलं ग्रसन्तीं चिन्तयेद् व्रती ॥५॥
तडित्कोटिप्रतीकाशां तस्मादुन्नीय सत्वरम्। मणिपूरपदं प्राप्य तत्र पूर्ववदाचरेत् ॥६॥
तत्र स्थित्वा क्षणं देवि पूर्ववद्योगमार्गवित्। अनाहतं नयेद्योगी तत्र पूर्ववदाचरेत् ॥७॥
ततो विशुद्धावानीय कुण्डलीं पूर्ववच्चरेत्। उन्नीय तस्माद् भ्रूमध्ये नीरक्षीरं ग्रसेत्पुनः ॥८॥
ग्रस्तं क्षीरं महाशक्त्या कोटिसूर्यसमप्रभम्। मनसा सह वागीश्या भित्त्वा ब्रह्मार्गलं क्षणात् ॥९॥
परामृतमहाम्भोधौ विश्रान्तिं तत्र कारयेत्। तत्रस्थं परमं देवं शिवं परमकारणम् ॥१०॥
शक्त्या सह समायोज्य तयोरैक्यं विभावयेत्। इति।

खेचरी पटल में कहा गया है कि जब योगियों का शरीर बुद्धिरहित हो जाता है तब आसन स्थिर होता है। तब मूल शक्ति कुण्डलिनी करोड़ सूर्य के समान प्रकाशमान होकर चित्त और आत्मा को आलोकित करती है। आपाद तल तक फैले जीवात्मा को समेट कर क्रम से पैरों से मूलाधार में ले आये। वहाँ कुण्डलिनी संवर्त अग्नि के समान प्रज्ज्वलित होकर अपने जीव इन्द्रियों को ग्रसित कर रही है—ऐसी भावना करे। कुम्भकावस्था में विद्युत् के समान चमकती कुण्डलिनी को योगी स्वाधिष्ठान में ले आये। वहाँ पर चिन्तन करे कि कुण्डलिनी ने सबों का ग्रास कर लिया। करोड़ बिजली के समान प्रकाशित उसे मणिपूर में ले आये। वहाँ पर भी पूर्ववत् भावना करे। वहाँ क्षण भर स्थित होकर पूर्ववत् उद्योग मार्गवित् योगी उसे अनाहत में ले आये। वहाँ पर भी वैसा ही आचरण करके कुण्डलिनी को विशुद्धि में ले आये। वहाँ से उसे आज्ञाचक्र में ले आये। वहाँ वह नीर-क्षीर का ग्रसन करती है। क्षीर पीने के बाद कोटि सूर्य के समान प्रभा वाली महाशक्ति वागीश्वरी का भेदन करके ब्रह्म अर्गला का भेदन करती है। तब वह परामृत महासागर में विश्रान्त होती है। वहाँ पर स्थित परम देव शिव परमकारण के साथ शक्ति को मिलाकर उनके ऐक्य की भावना करे।

कालवञ्चनप्रकारः

ज्ञातमुत्कान्तिकालं वञ्चयित्वा यदि जीवितुमिच्छेत् तदावरोहं कुर्यात्, इत्यपि तत्रोक्तम्। तद्यथा—

यदि वञ्चितुमुद्युक्तः कालं कालविभागवित्। कालस्तु यावद्व्रजति तावत्तत्र सुखं वसेत् ॥१॥
ब्रह्मद्वारार्गलस्याधो देहं कालप्रयोजनम्। तस्मादूर्ध्वं पदं देयं नहि कालप्रयोजनम् ॥२॥
यदा देव्यात्मनः कालमतिक्रान्तं प्रपश्यति। तदा ब्रह्मार्गलं भित्त्वा शक्तिं मूलपदं नयेत् ॥३॥
शक्तिदेहप्रसूतं तु स्वजीवं चेन्द्रियैः सह। तत्तत्कर्मणि संयोज्य स्वस्थदेहः सुखं व्रजेत् ॥४॥
अनेन देवि योगेन वञ्चयेत् कालमागतम्। इति।

अत्रारोहावरोहाभ्यास एव योगशास्त्रेषु मुख्यो योग इति द्रष्टव्यम्। स चात्र प्रकाशितः।

ज्ञात उत्क्रान्ति काल को वंचित करके यदि जीवित रहने की इच्छा हो तो अवरोहण कराना चाहिये। यदि जीने की

इच्छा हो तो बाल विभागवित् काल के रहने तक वहाँ सुख से रहे। ब्रह्मद्वार अर्गला के नीचे देह काल से प्रभावित होता है; इसलिये काल नहीं चाहता कि उससे ऊपर कोई जाय। यदि देव्यात्मा काल को अतिक्रमित देखता है तब ब्रह्म अर्गला को भेदकर शक्ति को मूलाधार में ले आये। शक्ति देहप्रसूत अपने जीव को इन्द्रियों सहित अपने-अपने कर्मों में लगा दे। स्वस्थ देह में सुखपूर्वक जीवित रहे। इस योग से आगत काल से बचा जा सकता है। यहाँ आरोह-अवरोह का अभ्यास योगशास्त्रों के मुख्य योग में देखना चाहिये।

पञ्चाशद्बुद्धिभेदनिर्णयः

अत्र पञ्चाशद्दलगामिनि चित्ते पञ्चाशद्बुद्धयो जायन्ते। तदुक्तमध्यात्मविवेके—

गुदलिङ्गान्तरे चक्रमाधारं तु चतुर्दलम्। परमः सहजस्तद्वदानन्दो वीरपूर्वकः ॥१॥
योगानन्दश्च तस्य स्यादीशानादिदले फलम्। स्वाधिष्ठानं लिङ्गमूलं षट्पत्रं चक्रमस्य तु ॥२॥
पूर्वादिषु दलेष्वाहुः फलान्येतान्यनुक्रमात्। प्रश्रयः क्रूरता गर्वनाशो मूर्छा ततः परम् ॥३॥
अवज्ञानमविश्वासो जीवस्य चरतो ध्रुवम्। नाभौ दशदलं पद्मं मणिपूरकसंज्ञकम् ॥४॥
सुषुप्तिरत्र तृष्णा स्यादीर्ष्या पिशुनता पुनः। लज्जा भयं घृणा मोहः क्रुधिताथ विषादिता ॥५॥
हृदयेऽनाहतं चक्रं दलैर्द्वादशभिर्युतम्। लौल्यप्रणाशः कपटः वितर्कोऽप्यनुतापिता ॥६॥
आशा प्रकाशश्चिन्ता च समीहा समता ततः। क्रमेण दम्भो वैकल्यविवेको हुंकृतिस्तथा ॥७॥
फलान्येतानि पूर्वादिदलस्थस्यात्मनो विदुः। कण्ठेऽस्ति भारतीस्थानं विशुद्धिः षोडशच्छदम् ॥८॥
तत्र प्रणव उद्गीथो हुंफट्वौषट्वषट्सुधा। स्वाहा नमोऽमृतं सप्त स्वराः षड्जादयो मताः ॥९॥
इति पूर्वादिपत्रस्थे फलान्यात्मनि षोडश। इति।

षोडशच्छदे त्वन्यत्र विशेष उक्तः—

कृपा क्षमार्जवं धैर्यं वैराग्यं च धृतिस्तथा। हास्यं रोमाञ्चनिश्चयौ ध्यानं सुस्थिरता तथा ॥१०॥
गाम्भीर्यमुद्यमं सत्त्वं चौदार्यैकाग्रता तथा। एते पूर्वादिपत्रेषु गुणाः………………॥११॥ इति।

'तत्त्वम्पदार्थावभासो द्रष्टव्यो द्विदले पुनः' इति। अत्र वायोरुत्थापनं तु आधारस्वाधिष्ठानयोरन्तरेऽग्नि-कुण्डं तन्मूले मनो दद्यात्। यत्र यत्र मनस्तत्र तत्र प्राण आयाति। प्राणवायुयोगेनाग्निर्दीप्यते स चोर्ध्वज्वलनस्वभावः। तस्मिंश्च ज्वालिते वायुरूर्ध्वं गच्छति ततः षट्चक्रभेदो भवति। स्वाधिष्ठानं लिङ्गचक्रं त्रिःप्रदक्षिणीकृत्य त्रिरावृत्त्या, तत्र कुण्डलिनीमिति अत एव वचनादनुमीयते।

अध्यात्मविवेक में पचास दलगामिनी पचास बुद्धियाँ इस प्रकार कही गई हैं—गुदा-लिङ्ग के मध्य में चार दल वाला मूलाधार चक्र है। वहाँ पर परम सहज आनन्द हैं। वीर साधक का योगानन्द ईशानादि दल का फल है। लिङ्गमूल में षड्दल चक्र स्वाधिष्ठान है। इसके पूर्वादि दल से अग्रलिखित फल मिलते हैं। इससे क्रूरता, गर्वनाश, प्रश्रय, मूर्छा, अवज्ञान, अविश्वास में जीव फँसता है। नाभि में दशदल पद्म का नाम मणिपूर है। इससे नींद, तृष्णा, ईर्ष्या, पिशुनता, लज्जा, भय, घृणा, मोह, क्रोध और विषाद होते हैं। हृदय में द्वादशदल वाला अनाहत चक्र है। यहाँ से लौल्य का प्रणाश, कपट, वितर्क, अनुताप, आशा, प्रकाश, चिन्ता, समीहा, समता, दम्भ, विवेक, वैकल्य, हुंकृति आदि गुण संचारित होते हैं। इसके फल पूर्वादि दलों से प्रारम्भ होते हैं। कण्ठ में सरस्वती का स्थान षोडश दल विशुद्धि चक्र है। वहाँ प्रणव, उद्गीथ, हुं, फट्, वौषट्, वषट्, स्वाहा, स्वधा, नमः अमृत, सप्तस्वर, षड्जादि उत्पन्न होते हैं।

षोडश दल के बारे में अन्यत्र भी कहा गया है कि कृपा, क्षमा, आर्जव, धैर्य, वैराग्य, धृति, हास्य, रोमांच, निश्चय, ध्यान, स्थिरता, गाम्भीर्य, उद्यम, सत्व, औदार्य, एकाग्रता—ये पूर्वादि पत्रों के गुण हैं।

यहाँ पर वायु का उत्थापन के लिये मूलाधार स्वाधिष्ठान के बीच में अग्नि कुण्ड के मूल में मन लगाना चाहिये। जहाँ-जहाँ मन जाता है, वहाँ-वहाँ प्राण जाता हैं। प्राण वायु के योग से अग्नि प्रदीप्त होती है, इसका उर्ध्व ज्वलन स्वभाव है। इसलिये ज्वलित वायु जब ऊपर उठती है तब षट्चक्रों का भेदन होता है। स्वाधिष्ठान लिंग चक्र को तीन प्रदक्षिणा करके तीन आवृत्ति में घेर कर कुण्डलिनी रहती है।

वेधमयी दीक्षा

तदुक्तं दीक्षापटले—

तत्र वेधमयीं दीक्षां वक्ष्ये संसारमोचनीम्। ध्यायेच्छिष्यतनोर्मध्ये मूलाधारे चतुर्दले ॥१॥
त्रिकोणमध्ये विमले तेजस्त्रयविजृम्भिते। वलयत्रयसंयुक्तां तडित्कोटिसमप्रभाम् ॥२॥
शिवशक्तिमयीं देवीं चेतनामात्रविग्रहाम्। सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरां शक्तिं भित्त्वा षट्चक्रमञ्जसा ॥३॥
गच्छन्तीं मध्यमार्गेण दिव्यां परशिवावधि। वादिसान्तदलस्थार्णान् संहरेत्कमलासन ॥४॥

इत्यादिकुण्डल्यनुसारेण वायोरपि चोर्ध्वं गच्छतस्त्रिः परिवृत्तिः। मणिपूरकं नाभिचक्रं गत्वा प्राप्य, अनाहतं हृच्चक्रं तदप्यतिक्रम्य, विशुद्धौ कण्ठप्रदेशे प्राणान् वायून्निरुध्याज्ञामाज्ञाचक्रं भ्रूमध्यवर्त्यनुध्यायन् अथो नादं ध्यायन्। कीदृशम् आधारमारभ्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं प्रतीयमानं तथोज्ज्वलं, स वै नादः ब्रह्म प्राणात्मा परमात्मैवेति। ते प्राणाः षट्शताधिकैकविंशतिसहस्रसंख्याकाः प्राक्प्रोक्ताः। ग्रन्थान्तरेषु तु षडुत्तरषट्शताधिकैकविंशतिसहस्रसंख्याकाः (२१६०६) इत्यङ्कतः। अन्यत्र ग्रन्थेषु 'अशीतिः षट्शतं चैव सहस्राणि त्रयोदश। लक्षं चैकं च निश्वासा अहोरात्रप्रमाणतः' इति संख्याभेद उक्तः। अङ्कतः (११३६८०) भवन्ति।

दीक्षा पटल में कहा गया है कि अब वेधमयी दीक्षा को कहता हूँ, जो भवमोचनी है। शिष्य के शरीर का चतुर्दल मूलाधार रूप में ध्यान करे। विमल त्रिकोण मध्य में तीन वलय के तेज से युक्त करोड़ बिजली के समान प्रकाशित शिव-शक्तिमयी देवी यहाँ पर चेतनामात्र विग्रह है। सूक्ष्म से सूक्ष्मतर शक्ति षट्चक्रों का भेदन करती हुई मध्य मार्ग से परशिव तक जाती है। मूलाधार के दलों में व श ष स वर्ण से कमलासन को संहृत कर लेती है।

कुण्डलिनी के अनुसार वायु भी तीन परिवृत्ति में ऊपर जाता है। नाभि का मणिपूर हृदय का अनाहत, चक्र कण्ठ का विशुद्धि चक्र को भेदन करते हुए भ्रूमध्य के आज्ञा चक्र में आता है। वहाँ नाद का अनुसन्धान करना चाहिये। मूलाधार से चलकर ब्रह्मरन्ध्र तक नाद उज्ज्वल प्रतीत होता है। वह नाद ही ब्रह्म, प्राणात्मा या परमात्मा है। उन प्राणों की संख्या इक्कीस हजार छः सौ है। ग्रन्थान्तर में इनकी संख्या २१६०६ कही गई है। अन्यत्र ग्रन्थों में इनकी संख्या ११३६८० रात-दिन के भेद से होती है।

तन्त्रान्तर में कहा गया है कि उच्छ्वास और निःश्वास में दो अक्षर 'हंस' है। उनमें प्राण हंस नाम से आत्मा के आकार में रहता है। नाभि में उच्छ्वास और हृदय के आगे निःश्वास व्यवस्थित रहता है।

निःश्वाससंख्याभेदः

तन्त्रान्तरे तु—

उच्छ्वासे चैव निःश्वासे हंस इत्यक्षरद्वयम्। तस्मात्प्राणस्तु हंसाख्य आत्माकारेण संस्थितः ॥१॥
नाभेरुच्छ्वासनिःश्वासा हृदयाग्रे व्यवस्थिताः । इति।

गुदं पायुमवष्टभ्य रुद्ध्वा आधारान्मूलाधारचक्राद्वायुं प्राणाख्यमुत्थाप्योर्ध्वमवष्टभ्य, अवष्टम्भनोपायो योगियाज्ञवल्क्येनोक्तः—

दक्षिणेतरगुल्फेन सीवनीं पीडयेद् दृढम्। अधस्तादण्डयोः सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणः ।।१।।
जङ्घोर्वोरन्तरं योगी निश्छिद्रं बन्धयेद् दृढम्। समग्रीवशिरःस्कन्धः समपृष्ठः समोदरः ।।२।।
इत्यादि। अत्र कादिमतोक्तश्वासक्रमोऽग्रे वक्ष्यते।

इति श्रीमहामहोपाध्यायभगवत्पूज्यपाद-श्रीगोविन्दाचार्यशिष्य-श्रीभगवच्छङ्कराचार्यशिष्य-श्रीविष्णुशर्माचार्यशिष्य-श्रीप्रगल्भाचार्यशिष्य-श्रीविद्यारण्ययतिविरचिते श्रीविद्यार्णवाख्ये तन्त्रे एकविंशः श्वासः।।२१।।

●

गुदा और लिङ्ग को रुद्ध करके मूलाधार चक्र से वायु को प्राणरूप में उठाकर ऊपर निरुद्ध करे। योगी याज्ञवल्क्य के अनुसार अवष्टम्भन का उपाय इस प्रकार है—दाँयें-बाँयें गुल्फों से सीवनी को दृढ़ता से दबाये। बाँयें गुल्फ पर दाँयाँ गुल्फ रखे। जांघों और उरुओं को निश्छिद्र दृढ़ बाँधे। ग्रीवा, शिर, कन्धा, पीठ, उदर को सीधा रखे।

इस प्रकार श्रीविद्यारण्ययतिविरचित श्रीविद्यार्णव तन्त्र के कपिलदेव नारायण-कृत भाषा-भाष्य में एकविंश श्वास पूर्ण हुआ

●

भस्त्रिका

शरीर को सीधा रखते हुए पद्मासन लगाकर बैठना चाहिए। मुख को बन्दकर नासिका से रेचन करें। वायु को प्रयत्नपूर्वक, आवाज के साथ इस प्रकार खींचना चाहिए कि मस्तक में एवं कण्ठ से हृदयकमलपर्यन्त स्पर्श प्रतीत हो। वेग से पूरक करने के पश्चात् कुछ समय तक वायु को रोका जाता है। पुन: रेचक करना चाहिए। उक्त रेचक और पूरक लोहकार की धौंकनी की भाँति अविरल गति से किया जाता है। जब श्रम हो जाये तब पिंगला नाड़ी से पूरक करना चाहिए। उदर में आपूरित वायु को तर्जनी के अतिरिक्त अन्य चारो अंगुलियों से नासिका के मध्य भाग को दृढ़ता से पकड़कर कुम्भक करना चाहिए। पुन: इड़ा नाड़ी से रेचक करना चाहिए।"[1]

भस्त्रिका के फल

इसके अभ्यास से कण्ठ की जलन दूर होती है, शरीर में जठराग्नि की वृद्धि होती है प्रसुप्त कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है। वात,कफ आदि से उत्पन्न रोग दूर होते है। सत्त्व आदि त्रय गुणों से उत्पन्न ग्रन्थि का भेदन होता है। इसके द्वारा पुण्य की वृद्धि होती है और पाप का नाश होता है।"[2]

सीत्कार

"मुख से सीत्कार करते हुए वायु को खींचकर यथाशक्ति कुम्भक करना चाहिए, तदनन्तर नासिकाओं से रेचक करना चाहिए। इससे भूख,प्यास,आलस्य

1-(क) यो०कु०उ०,1/32-37; यो०शि०उ०, 1/96-98.
(ख) घे०सं० 5/74-75; ह०यो०सं०, 9/39-40.

2- यो०कु०उ०, 1/37-39; यो०शि०उ०, 1/98-100; ह०यो०सं०,9/41-42; घे०सं०, 5/76.

और निद्रा नहीं उत्पन्न होते हैं।"[1]

"इन कुम्भकों को करते समय तीन बन्ध भी करना चाहिए-- 1- मूलबन्ध, 2- उड्डियाण बन्ध, 3- जालन्धरबन्ध।"[2]

"शाण्डिल्योपनिषद् में बताया गया है कि पूरक के अन्त में जालन्धर बन्ध करना चाहिए। कुम्भक के अन्त में मूलबन्ध और रेचक के प्रारम्भ में उड्डियाण बन्ध करना चाहिए। नीचे गुदा का संकोचन कर त्वरित कण्ठ का संकोचन करे और बीच में पश्चिमतान करने से प्राण ब्रह्मनाड़ी में जाती है।"[3]

मूलबन्ध

"गुदा के संकुचन द्वारा अधोगति वाले अपान वायु को शक्तिपूर्वक रोककर ऊर्ध्वमुखी बनाया जाता है, इसे ही मूलबन्ध कहते हैं। मूलबन्ध के अभ्यास से अपान वायु ऊर्ध्वगामी होकर वह्नि मण्डल से मिलती है, जिससे अग्नि अधिक तीव्र हो जाती है। उसकी उष्णता से संतप्त होकर प्रसुप्त कुण्डलिनी जागृत होती

1- वक्त्रेण सीत्कारपूर्वकं वायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत्।
तेन क्षुत्तृष्णालस्यनिद्रा न जायते ।

शा०उ०, 1/31.

2- चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्यं योगिभिर्वीतकल्मषैः ।।
प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिधः ।
जालन्धरस्तृतीयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते ।।

यो०शि०उ०, 1/102-103; यो०कु०उ०, 1/40-41.

3- पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ।।
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मनाडिगः ।।

यो०शि०उ०, 1/106-109, 111, 112; यो०कु०उ०, 1/47, 51, 52; शा०उ०, 1/28-29.

है और फुत्कार करती हुई सीधी होकर सुषुम्ना में प्रवेश करती है।"[1] "सदा मूलबन्ध करने से अपान और प्राण की एकता होती है। मल-मूत्र कम हो जाता है और बूढ़ा भी जवान हो जाता है।"[2]

उड्डियाणबन्ध

"इस बन्ध के करने से प्राण सुषुम्ना में ऊपर उड़ती है। इसलिए इसको उड्डीयाण कहते हैं। वज्रासन लगाकर दोनों पैरों को दोनों हाथों से दृढ़ता-पूर्वक पकड़े। गुल्फ प्रदेश के समीप कन्द को दबाकर उदर को ऊपर की ओर खींचे। हृदय और गले को भी तनाव के साथ खींचें। इससे प्राण शनैः -शनैः पेट की संधियों में प्रवेश करता है और पेट-सम्बन्धी सभी दोषों को दूर करता है।"[3] "थका हुआ प्राण रूप पक्षी जिससे उड़ता है वह उड्डीयाण है। उड्डीयाण बन्ध-मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह है। मस्तक के आकाश से उत्पन्न हुए जल को नीचे जाने से रोकता है।"[4]

1- (क) यो०कु०उ०, 1/42-46.

(ख) पार्ष्णिघातेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ।।
यो०त०उ०, 120, 131; ध्या०बि०उ०, 74-75; यो०चू०उ०-46.

(ग) गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात् ।
वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ।।
प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ।।
यो०शि०उ०, 1/104-105; घे०सं०, 3/14-15; ह०यो०सं०, 7/16-19.

2- अपानप्राणयोरैक्यक्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ।।
यो०चू०उ०-47; ध्या०बि०उ०, 73-74.

3- यो०कु०उ०, 1/47-50; यो०शि०उ०, 1/106-108.

4- ध्या०बि०उ०, -75-77; यो०त०उ० 119, 120; यो०चू०उ०-48-50; ह०यो०सं०-7/11-13; घे०सं० 3/9-10.

जालन्धरबन्ध

"इस बन्ध में वायुमार्ग के निरोध के लिए कण्ठ का संकोचन किया जाता है। कण्ठ को संकुचित करने से अमृत अग्नि में नहीं गिरता और न वायु दौड़ती है।"[1]

महामुद्रा

"छाती को ठोड़ी से दबाकर बाँयी एड़ी से योनि के छिद्र को दबायें। दक्षिण पैर को फैलाकर दोनों हाथों से पकड़े तथा श्वसन से आपूर्ण दोनों कुक्षियों को बाँधकर धीरे-धीरे रेचन करें। इसे ही पापनाशिनी महामुद्रा कहते हैं।" सब नाड़ियों का शोधन, सूर्य चन्द्र का चलाना, और रसों को सुखाना ही महामुद्रा है। चन्द्र अंश से अभ्यास करके पुनः सूर्य अंश से अभ्यास करना चाहिए। जब संख्या बराबर हो जाये तो मुद्रा को छोड़ देना चाहिए। इससे अपथ्य भी पथ्य हो जाता है, नीरस रस हो जाता है, खाया हुआ विष भी अमृत के समान पच जाता है। महामुद्रा के अभ्यास से क्षय, कुष्ठ, भगन्दर, गुल्म, अजीर्ण और अन्य रोगों का क्षय हो जाता है।"[2]

घेरण्डसंहिता और हठयोगसंहिता में भी महामुद्रा का वर्णन प्राप्त होता है।"[3]

महाबन्ध

बाँये पैर की एड़ी को योनि स्थान में लगावें दाहिने पैर को फैलाकर हाथ से दृढ़तापूर्वक पकड़े। ठोड़ी को छाती पर रखकर हृदय को वायु से पूर्ण करें।

1- ध्या०बि०उ०-77-79; यो०कु०उ०- 1/51-52; यो०चू०उ०-50-51; यो० शि०उ०, 1/110-111; घे०सं०-3/12; हयो०सं०, 7/14-15.

2-(क) यो०चू०उ०, 65-70.

(ख) ध्या०बि०उ०, 91-93.

3- घे०सं०, 3/6-7; हयो०सं०, 7/7-10.

कुम्भक से यथाशक्ति धारण कर रेचन करे। बाँये अंग से अभ्यास करने के बाद दाँये अंग से अभ्यास करना चाहिए। जो पैर फैला था उसे जाँघ पर झुकायें। इसे ही महाबन्ध कहते हैं। इसको दोनों तरफ से करना चाहिए।"[1] हठयोगसंहिता में भी महाबन्ध का वर्णन प्राप्त होता है।"[2]

महावेध

"महाबन्ध में स्थित होकर एकाग्र बुद्धि से पूरक करना चाहिए। कण्ठ-मुद्रा से धारण किए हुए वायु की गति को रोककर दोनों नथनों का संकोच करने से वायु शीघ्र भर जाता है, इसे ही महावेध कहते हैं।"[3] "हठयोगसंहिता में इसका वर्णन इस प्रकार है -- महावेध के बिना मूलबन्ध और महाबन्ध निष्फल होता है। महाबन्धमुद्रा में स्थित होकर उड्डीयाणबन्ध करते हुए कुम्भक द्वारा वायु निरोध करने से ही महावेध मुद्रा होती है। जो साधक प्रतिदिन महावेध सहित महा-बन्ध और मूलबन्ध को करता है, उसे जरा और मृत्यु से भय नहीं रहता है।"[4]

खेचरी मुद्रा

"कपाल के भीतर के छिद्र में जिह्वा को उलट कर धारण कर भ्रूमध्य

1- यो०त०उ०, 112-115.

2- ह०यो०सं० 7/20-22.

3- महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधी: ।
वायुनां गीतमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायु: स्फुरति सत्वरम् ।
अयमेव महावेध: सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम् ।
यो०त०उ०, 115-117.

4- ह०यो०सं०- 7/23-26.

में दृष्टि रखने पर खेचरी मुद्रा होती है।"[1] "ज्ञान वाले विवर में पाँच स्रोत है, वहाँ खेचरी मुद्रा होती है। इडा पिंगला में प्राण चलता है, यदि सुषुम्ना में प्राण स्थिर हो जाये तो खेचरी मुद्रा होती है। चन्द्र और सूर्य के बीच निराधार स्थान सहस्रार चक्र में खेचरी मुद्रा होती है।"[2] योगकुण्डल्युपनिषद् में खेचरी मुद्रा का विस्तार से वर्णन हुआ है। इसका द्वितीय अध्याय खेचरी विद्या के वर्णन से ही परिपूरित है। इसमें खेचरी मन्त्र, खेचरी मन्त्र से जपसिद्धि एवं खेचरी अभ्यास आदि का वर्णन हुआ है।

गुरु के सान्निध्य में रहकर ही इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। योगी सात दिन तक अपने गुरु के आदेशानुसार तालुमूल का घर्षणादि करके वहाँ के मल को दूर करता है। तत्पश्चात् थूहर पत्र के समान तीक्ष्ण, शुद्ध, शस्त्र ग्रहण कर एक रोम के बराबर छेदन करें। सेंधा नमक और हर्रे का चूर्ण वहाँ लगावे। फिर सातवें दिन कर्म को दोहराता रहे। छ: मास तक ऐसा करने से जीभ के मूल की शिरा का बन्धन नष्ट हो जाता है, तब जीभ के अग्रभाग को वस्त्र से बाँधकर धीरे-धीरे खींचना चाहिए। इस प्रकार नित्य दोहन से छ: मास में जीभ भ्रूमध्य तक और पार्श्व में कर्ण विवर तक पहुँच जाती है। क्रमश: इसके अभ्यास से जीभ ब्रह्मरन्ध्र तक चली जाती है, पार्श्व में गर्दन के पीछे तक और नीचे कण्ठ के अन्त तक पहुँच जाती है। इसप्रकार अभ्यास से जीभ ब्रह्मरन्ध्र का भेदन करती है। यह

1- कपाल कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥
ध्या०बि०उ०-79-80; यो०त०उ०-117-118; यो०चू०उ०-52; यो०शि०उ० 5/40; शा०उ०, 1/59; घे०सं०, 7/29, 3/27.

2- छेदन चालनदोहै: फलां परां जिह्वां कृत्वा
दृष्टिं भ्रूमध्ये स्थाप्य कपालकुहरे जिह्वा
विपरीतगा यदा भवति तदा खेचरीमुद्रा जायते ।
शा०उ०1/60

2- वही, 1/55-59.

अभ्यास क्रमश: और धीरे-धीरे करना चाहिए, जब बाहर के मार्ग से जीभ ब्रह्म विवर के भीतर जाने लगे तो उसे अंगुली से उठाकर ब्रह्म विवर में प्रविष्ट कर दें। इस प्रकार तीन वर्ष तक अभ्यास करने से जीभ ब्रह्म द्वार में प्रवेश करती है। सुखासन पर बैठकर हृदय में प्राण का निरोध कर दृष्टि को भ्रूमध्य में लगाकर धीरे-धीरे मन्थन क्रिया करनी चाहिए।"[1]

खेचरी मुद्रा के फल

खेचरी मुद्रा के अभ्यास से रोग, मरण, निद्रा, भूख, प्यास और मूर्च्छा आदि नहीं होते हैं। रोग के द्वारा वह पीड़ित नहीं होता है, कर्मों से लिपायमान नहीं होता, काल के द्वारा बाधित नहीं होता है। उसका चित्त और जिह्वा आकाश में विचरण करता है। जिह्वा के ऊपर का छिद्र खेचरी मुद्रा द्वारा मूंद जाता है, उसका बिन्दु कामिनी के आलिंगन से भी क्षय नहीं होता है। जबतक शरीर में बिन्दु स्थित रहता है, तबतक मृत्यु का भय नहीं रहता। जबतक खेचरी मुद्रा बंधी रहती है, तबतक बिन्दु का क्षय नहीं होता है। खेचरी मुद्रा द्वारा जिह्वा के अग्रभाग से जिसने कपाल विवर बन्द कर लिया हो उसका अमृत अग्नि में नहीं गिरता और प्राण भी नहीं चलते।

प्राणायाम के फल

प्राणायाम के द्वारा आरोग्य की वृद्धि, मानसिक विकास एवं आत्मिक प्रगति होती है। योगचूड़ामणि उपनिषद् के अनुसार "प्राणायाम पापरूपी ईंधन के लिए अग्नि स्वरूप है और संसार सागर से पार होने के लिए सेतु के समान

1- यो०कु०उ०, द्वितीय अध्याय ।

2- (क) ध्या०बि०उ०, 80-85.

(ख) यो०चू०उ०, 53-58.

(ग) यो०शि०उ०, 5/41-42.

(घ) शा०उ०, 1/60.

तदुक्तं उदरगतपदार्थमुद्वमन्ती पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले। क्रमपरिचयवश्यवायुमार्गा गजकरिणीति निगद्यते हठज्ञैः।।

अथ नेतिकर्म-
सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्। मुखान्निर्गमयेदेषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते।।
कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनि। जत्रूर्ध्वजातरोगाद्यैःजयत्येव सतीति नेतिः।।

अथ त्राटकम् -
विक्षेप निश्चलदृशां सुलक्ष्यञ्च समाहितः। अश्रुसंपातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ।।
मोटकं सर्वरोगानां तन्द्रादीनां कपाटनम् । यत्न तत्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ।।

सा च निश्चलदृष्टिस्त्रिविधा। भूचरी-खेचरी-अगोचरी च। तत्र या सर्वतोन्यतोनिरुद्धा। नासाग्रसंपूर्णदेहपादाग्रस्थ भूपर्यन्तं विलोकयति। सा भूचरी। या भ्रूमध्यस्थगगनं सूर्यचन्द्रमण्डलादिकं वा विभावयति सा खेचरी। या तु अत्यन्त निरुद्धा नासाग्र नाभि प्रदेशमात्रमेव विलोकयति सा ईषत् गोचरत्वात् अगोचरी। अलवणा यवागूरिति वदति।।

अथ नौलि-
अमंदावर्तवेगेन तन्दसव्यापसव्यतः। नतांसौ भ्रामयेदेषा नौलीगौडैःप्रशस्यते।।
मंदग्नि संदीपन पाचनादि सन्धावनानन्दकरी सदैव। अशेष दोषामयशोषनीयं हठक्रिया मौलिरियं हि नौलि।।

अथकपालभाति-
भस्त्रीवल्लोहकाराणां रेचपूरौससंभ्रमौ। कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी।।
षट्कर्माभिगत स्थौल्यं कफमेदोमलातिहा। प्राणायामं ततःकुर्यात् अनायासेनसिध्यति।।
प्राणायामैरेव सर्वे: प्रशुष्यन्ति मला इति। आचार्याणां तु केषाञ्चिदन्य कर्म म संमतम् ।।

त्राटकादिकन्त्वनन्तफलत्वात् सर्वैरेव कार्यम्। अन्यत्तु तद्दोषवतैरेव। अतिसंप्रदायः। नासिकाग्रे त्राटके क्रियमाणे निश्वासभासिका शक्तिर्जायते। यया तत्तत्स्वरूपोपलक्षितो वायुर्नासिकाग्रे चंद्रमण्डलवद्दृश्यते। तद्रूपेण च।
धूम्रहरितरक्तश्वेतपीतरूपाणि। आकाशतत्वादीनि परिचीयन्ते।।

किञ्च-
प्रथमं नासाग्रे मयूरपुच्छाकारं छत्रवद्दीक्ष्यते तत्तदेव लक्ष्मीनारायणादिरूपतया प्रकटीभवतीति गुरूपदेशतो ज्ञेयमिति दिक्।।

इति प्राणायामोपदेशषट्कर्मोपदेशः।।

अथ मुद्रादशकमुच्यते-
तत्र शिवयोगे गोरक्षशतक हठप्रदीपकादावुक्तं। सर्वविरोधेन लिखख्यते।।

तत्र हठप्रदीपिकायाम् -
सशैलवनधात्रीणां यथा धारो हि नायकः। सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारा हि कणडली।।
सुप्त गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली। तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोपि च।।

प्राणस्य शून्यपदवी महारन्ध्रं महापथम्। स्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकम्।।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्। ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्।।
महामद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी। उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराणि च।।
विपरीतगतिश्चैव वज्रोली शक्तिचलनम्। इदं हि मुद्रादशकं मद्राणामुत्तमोत्तमम्।।
आधिनाथोदितं संयगष्टैश्वर्यप्रदायकम्। वल्लभं सर्वसिद्धेन्दु दुर्लभं मरुतामपि।।
गोपनीयं प्रयत्नेन जरामरणनाशनम्। कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा।।

तत्र महामुद्रा-
पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम्। पादप्रसारितं कृतवा कराभ्यां धारयेद्दृढम्।।
कंठेबन्धसमारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः। यथा दंडाहतः सर्पो दंडाकारःप्रयुज्यते।।
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्। तदासौ मरणावस्था जायते त्रिपुटाश्रिता।।
ततः शनैःशनैरेव रेचयेत्तु न वेगतः। इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्श्यते।।
महाक्लेशायतो दोषा जीर्यन्ते मरणादयः। महामुद्रां च तामेवं वदंति विबुधोत्तमाः।।
चंद्रांगेन समभ्यस्य सूर्यांगेनाभ्यसेत्ततः। यावत्तुल्याभवेत् संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्।।
इदं पथ्यमपथ्यं वा सरसं नीरसं च वा। अपि भुक्तं विषं घोरं पीयुषमिव जीर्यते।।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः। तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामद्रां तु योभ्यसेत्।।
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम्।। गोपयित्वा प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्।।

अयमर्थः-

वामपादमूलेन गुदंमेढ्रांतरालगं योनिस्थानं संपीड्य दक्षिणं पादं प्रसारितं कृत्वा पाणिभ्यां च चरणाग्रे धृत्वा नवद्वाराणि संयम्य कंठे शिरासंकोचलक्षणं जालंधरबंधं विधाय चित्तं ब्रह्मणि वायौ वा निधाय ऊर्ध्वाधोभ्यां वायुमाकृष्य हृदयादूर्ध्वतो धारयेत्। एवं वायुधारणाभ्यां क्रियमानायां व्याकुला भूता कुंडलिनीं अपानं प्राणाभ्यां सह नासापुटद्वयाश्रिता भवति। अतः तन्निः शेषगमनरोधाय शनैः शनैः रेचयेत्। एवं ततः पूर्ववदेव यथाशक्ति प्राणायामं कुर्यात्। अथ दक्षिणपादेन योनिस्थानं संपीड्य प्रसारितं वामपादं पाणिभ्यां धृत्वा पूर्ववदेव तत्समकालं तत्समसंख्यकं च प्राणायामं कुर्यात्। एवं महामुद्रा भवतीति।।

अथ महाबंधः-
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्। वामोरुपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं द्रढम्। निःक्षिप्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत्।।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं सुधीः। राजदंतद्वयं तत्र जिह्वयोन्नमयेदिति।।
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः। कालपाशमहाबन्धे विमोचविलक्षणः।।
अयं हि सर्व नाडीनामूर्ध्वं गतिबोधकः। त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारंप्रापयेन्मनः।।
अयं भावः-

महामुद्रानन्तरं महाबन्धः क्रियते इति। महामुद्रायां यः पादो योनिस्थाने कृतः तं तथैव स्थापयित्वा प्रसारितमपरं पादं तदुपरिविन्यस्य। गुदे योनिस्थानं समाकुञ्च्य। अपानं ऊर्ध्वगं कृत्वा। समानेन सह संयोज्य। हृदयोदरादौ कुंभयित्वा शनःशनैः रेचयेत्। पूर्ववदेव वामदक्षिणांशयोः समसंख्याकं प्राणायामं कुर्यात्। मनस्तु सुषुम्नायां स्थापयेत्। कण्ठ शिरासंकोचनमपिकुर्यात्। यद्वा राजदंतद्वयं मूलं जिह्वयोन्नमयेदेव महाबन्धो भवतिति।।

अथ महावेधः-
महामुद्रा महाबन्धौ निःफलौ वेधवर्जितौ। रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना।।
महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधा। वायुना गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया।।
न्यस्तहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः। जंघाद्वयं समाकृष्य वायुस्फुरति सत्वरम्।।

सोमसूर्याग्निसंबन्धो जायते चामृताय च। समुत्पन्ना मृतावस्था ततो वायुं विरेचयेत्।।
महावेधोयमभ्यस्तो महासिद्धिप्रदायकः। वालीपालितवेधघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः।।
वेधेनानेन संभिद्य वायुना योगिपुंगवः। ग्रन्थीन् सुषुम्ना मार्गेण ब्रह्मरन्ध्रं भिनत्यसौ।।

अयं भावः-

महाबन्धानन्तरं महावेधः क्रियते तेन महाबन्धे स्थितः प्राणापानावेकीकृत्य उदरे पूरयित्वा कंठसंकोचादिना वायुगतिर्निरुद्ध्य भूमौ हस्तयुगं धृत्वा नाभ्यधो मांसलप्रदेशलक्षणं स्फिचं वायुनैव शनैः शनैः संताडयेत्। एवं महावेधो भवति।।

बन्धत्रयं महागुह्यं जरामृत्यु विनाशनम्। वह्निवृद्धिकरं चैव अणिमादिगुणप्रदम्।।
अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने पुण्यसंभारसंधायि पापौघाभिवरं तदा।।
संयक् शिक्षायतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम्।। वह्निस्त्रीपथसेवानामादौ वर्जनमाचरेत्।।

अथ खेचरी-

कपालकुहरे जिह्वाप्रविष्टा विपरीतगा। भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिः मुद्रा भवति खेचरी।।

अयं भावः-

सुखदे आसने उपविश्य भ्रुवोर्मध्ये सदृढं दृष्टिं विधाय सुधाकूपनाम्निलंबिकोर्ध्व स्थिते कंठगर्ते विपरीतगां जिह्वां प्रयत्नेनापि संयोज्य चन्द्रमंडलाच्च्युतममृतं ससीत्कारं तत्रैव स्थिरतया जिह्वया सर्वदैवतत्स्वरूपं कुण्डलिनीध्यानपूर्वकं पिबेदेवं खेचरी मुद्रा भवति।।

जिह्वां पराङ्मुखीं कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति। क्षणेन मुच्यते योगी व्याधि मृत्य रादिभिः।।
न रोग मरणं तस्य न निद्रा न तृषा क्षुधा। न मूर्छा च भवेत् तस्य यो मुद्रां वेति खेचरीम्।।
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न सकर्मणा। बाध्यते न सकालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी।।
चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे यतः। तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमरुता।।
खेचर्या मुद्रितं येन विवरंलंबिकोर्ध्वतः। न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गि तस्य च।।
कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे पथि योजयेत्। सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमवक्त्रं तदुच्यते।।
ऊर्ध्वजिह्वःस मेधावी स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः। मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगिवित्।।
नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः। तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति।।

गोरक्षनाथोपि प्राह-

मूर्ध्नःषोडशपद्मगलितं प्राणादावाप्तं हठादूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयेत्।।
तत्कल्लोलकलाजलं सुविमलं धारामृतं यःपिबेत् निर्दोषःस मृणालकोमलतनुःयोगी चिरं जीवति।।
चुंबन्ती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्यन्दिनी सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्याथवा।।
व्याधीनां हरणं जरांबुतरणं शस्त्रागमोद् गीरणं तस्य स्यादमृतत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम्।।
एकं सृष्टिमयं बीजमेकामुद्रा च खेचरी। एको देवो निरालंबो एकावस्था मनोन्मनी।।
यः पाताले यद्विशति सुचिरं मेरुमूले यदस्ति। तद्वै तत् प्रवदति सधीः तन्मुखं निम्नगानाम्।।
चन्द्रास्तावः स्रवति वपुषः तेन मृत्युर्नराणाम्। बध्नीयात् सुकरणमथो नान्यथाकामसिद्धिः।।
खेचरी धीच्छता छेदनचालनदोहनैःजिह्वा वृद्धिः संपादनीया।।

अथ उड्यानबंधः-

शिवयोगे-

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं निर्भरमाचरेत्। उड्यानो ह्ययं बंधः सर्वदुःखौघनाशनः।।
नित्यं यःकुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने। तस्य नाभेर्विशुद्धिः स्यात्तेन शुद्धो भवान् मरुत्।।

ऊर्ध्वाधोभ्यां नाभिर्दृढं संकोचयित्वा यथाभ्यासं वायुं कुंभयेदेवमुड्यानम् । दृढमासनं बद्ध्वा गुल्फदेशसमीपे कराभ्यांपादौ धृत्वा नाभिसमीपस्थं कन्दं पीडयन् उदरे पश्चिमतानं कुर्यात् यथा वायुः कुक्षिसन्धिं न गच्छत्येवमड्यानं बंधो जरामृत्युविनाशःसंपद्यते।।

अथ मूलबंधस्तत्रैव-
पादमूलेनसंपीड्य गुदमार्गे सुयंत्रितम्। बलादपामाकृष्य क्रमादूर्ध्वं समानयेत्।।
कथितोयं मूलबंधो जरामृत्यु विनाशनः। अपानप्राणयोरैक्यं क्षयं मूत्रपुरीषयोः।।
मूलबंधं करोत्येवं तथैक्यं बिंदुनादयोः। बंधस्यास्य प्रसादेन गगने विजितानिलः।।
पद्मासन स्थितो योगी भुवमुत्सृज्य गच्छति।।
पार्ष्णि संपीडितं गुदमाकुंदनाकुंच्य वायुमपानमूर्ध्वमानयेत् एवं मूलबंधो भवति।।

अथ जालन्धरबंधः-
बध्वा गलशिराजालं हृदये चबुकं न्यसेत्। बंधो जालंधरः प्रोक्तः देवानामपि दुर्लभः।।
बध्नाति हि शिराजालं नाधो याति न भोजनम् । ततो जालंधरो बधो कंठ दुःखौघनाशनः।।
जालंधरेकृतेबंधे कंठ संकोच लक्षणे। न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकृत्यति।।
बंधेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान्। अमरतत्वं च संप्राप्यः मादत्ते भुवनत्रये।।
कंठे संकोचनं कृत्वा हृदये चुबुकं न्यसेत्। एवं जालंधरबंधो भवति तेन चन्द्रान्निसृतममृतं नाभिस्थे वह्निमंडले। न पतति किंतु ज़िह्वाद्वारे देह पतति इति भावः।।

अथ विपरीतकृतिः-
भूतले स्वशिरो दत्वा खे नयेच्चरणद्वयम्। विपरीतकृतिश्चैषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता।।
एतां यः कुरुते नित्यं अभ्यासाद्याममात्रकम्। अमृतैः कुरुते पानं प्रलयेपि न सीदति।।

एतदेवोक्तं गोरक्षनाथेन-
ऊर्ध्व नाभिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी। करणी विपरीताख्यं गुरुवक्त्रेण गम्यते।। इति ।।
ऊर्ध्व चरणद्वयं कृत्वा अधः करद्वयोपरि शिरोन्यसेदेवं विपरीत गतिर्भवति सा च प्रथमदिने क्षणमात्रं विधेया द्वितीयदिने किंचिदधिकामेवं यामपर्यंतं विधेया। अस्यां क्रियमाणायां साधकस्य भक्ष्यं बहुलं संपद्यते। अन्यथा प्रवृद्धो जाठरानलो धातुं दहतीति। बलितं पलितं चैव षण्मासार्धान्न दृश्यते। याममात्रं तु यो नित्यं अभ्यसेत् सतु कालजित्।।

अथ वज्रोली-
सा च प्राप्तब्रह्मानंदतया मैथुनसुखानुरक्तानां ग्रहस्थयुंजानानां कृते प्रोक्ता गोरक्षनाथेन।।
वज्रोलीं कथयिष्यामि गोपिता सर्वयोगिभिः। त्यक्तयोगोक्तनियमाय या सिध्यंति योगिनः।।
अत्र वस्तुद्वयं मन्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित्। क्षीरमेकं द्वितीयं तु नारी स्ववशवर्तिनी।।
अभ्यासं श्रृणु वज्रोल्या वक्ष्याम्यतिरहस्यकम्। सुखानि लभते नारी पुरुषसिद्धिमाप्नुयात्।।
नारीरम्यामधस्थाप्य रहस्ये तु दिगंबराम्। स्वयं दिगंबरो भूत्वा उत्तानायास्तथोपरि ।।
शतं च कुंभकं कुर्यात् नारी मंदं च निश्वसेत्। अयोना दृढमालिंग्य यनौ लिंगं नचार्पयेत्।।
अतस्त्वधर पानं च परस्परमथाचरेत्। परस्परमथालिंग्य यावत्प्रस्वेदसंभवः।।
यदि स्खलेद्बहिर्वीर्यं तदा स्वेदेन मर्दयेत्। यदि बिंदुर्न स्खलति पुनराश् लेष्य कामिनी।।
योनौ शि.ं चार्पयेद्वा यथा बिंदुः पतेद्बहिः। पतिते च पुनर्स्वेदजलेन परिमर्दयेत्।।
एवं दिनत्रयं कुर्यात् त्रिवारं प्रत्यहं ततः। रसनालेन फूत्कारं वायोःसंचारकारणात्।।
कुर्याच्छनैश्शनैर्योगी यावच्छक्तिप्रजायते। ततो मैथुनकाले तु पतत् बिंदं समुन्नयेत्।।
वज्रकंदं समापीड्य कुंभयित्वापि मारुतम्। चलद्बिंदुं समाकृष्य मनस्तत्रैव धारयेत्।।
एवमभ्यसतो बिंदुः न योनौ पतति क्वचित्। इत्थं मैथुनशक्तिः स्यात् दुर्मदामपि कामिनी।।

मर्दयेद्योगयुक्तात्मा शतशो नात्र संशयः। एवं बिंदौ स्थिरे जाते मृत्यं जयति सर्वदा।।
मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदु धारणात्। एवं चैव स्थिरे जाते मृत्युं जयति नान्यथा।।
एवमभ्यसतो नारी यदिरेतस्समुद्धरेत्। देहस्थिरत्वमायाति वज्रोल्याभ्यासयोगतः।।
अभ्यासस्य क्रमं वक्ष्ये नारीणां च शनैश्शनैः। बहिशि गतं शुक्रं यदि स्खलति कालतः।।
टिंटिकामुखमाकुंच्यमणि तत्र प्रवेशयेत्। तमुद्धरेत्समाकृष्य वायुना तेन वर्त्मना।।
तदा रेतो रजो नाशं न गच्छति कदाचन। मूलाधारे च नारीणां सबिंदुर्नादतां व्रजेत्।।

अयं योगो पुण्यवतां सिद्देर्मत्सरिणां न हि। अयं भावः- निर्वाते विलासमंदिरे नानाप्रकारेण प्रियया सह विलासं कुर्यात्। पतद्बिंदुमपातेन सह हुं हुंकार सहितेन बलादूर्ध्वमाकृष्य किंचित्कालं व्यरमेद्यतः। यदा तु न धारयितुं शक्यते तदा बहिस्स्खलितेन बिंदुना सह प्रस्वेदेनांगं मर्धयेत्। एवं त्रिवारं त्रिवारं प्रत्यहं दिनत्रयं कृत्वा बिंदुसिद्धिं लभेत। नारीरजोप्येवमाकषयेत्। प्रियं शुक्रं च निश्वासं चाल्यं कुर्यात्। शीतलं कुंभकं च कुर्यात्।।

गोरक्षनाथशतकेनोक्तम् ।।शिवसंहितायाम् -
आदौ रजस्त्रियो योन्या यत्नेन विधिवत्सुधीः। आकुंच्य लिंगनालेन स्वशरीरे प्रवेशयेत्।।
स्वकं बिंदु च संबोध्य लिंगचालनमाचरेत्। दैवाचलेति चेदूर्ध्वं निबंधो योनिमुद्रया।।
वाममार् पतद्बिंदुं धृत्वालंग निवारयेत् । गुरूपदेशतो ज्ञेयो हुं हुंकारेण योगिनः।।
अपानवायुमाकुंच्य बलादाकर्षयेद् रजः। अनेन विधिना योगी क्षिप्रं योगस्य सिद्धये।।
गव्यभुक्कुरुते योगी गुरु पादाब्जपूजकः। बिंदुर्विदुमयो ज्ञेयो रजः सूर्यमयस्तथा।।
उभयोर्मेलनकार्यं स्वशरीरे प्रवेशनम्। अहं बिंदुरजश्शक्तिः उभयोर्मेलनं यदा।।
योगिनां साधनवतां भवेद्दिव्यवपुस्तथा। मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात्।।
तस्मादेतत्प्रयत्नेन कुरुते बिंदुधारणम्। जायते म्रियते लोकेबिंदुना नात्र संशयः।।
एतत् ज्ञात्वा सदा योगी बिंदु धारणमाचरेत्। सिद्धे बिंदौ महायत्नैः किन्न सिद्ध्यति भूतले।।
यस्य प्रसादमहिमा मन साद्दश्यतो भवेत्। बिंदुः करति सर्वेषां सुखं दुःखं च संस्थितम्।।
संसारिणां विमूढानां जरामरणनाशनम्। अयं सुखकरो योगीनामुत्तमोत्तमः।।
अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति भोगयुक्तौ हि मानवः। सकालं सिद्धितार्थेपि सिद्धिर्भवति भूतले।।
भुक्त्वा भोगानशेषान्वै योगेनानेन निश्चयम्। अनेन सकला सिद्धिः योगिनां भवति ध्रुवम्।।
स्वमूत्रोत्सर्गकाले यो बलादाकृष्य वायना। स्तोकंस्तोकं त्यजेन्मूत्रं ऊर्ध्वमाकृष्य तत् पुनः।।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्रत्यहं यःसमाचरेत्। बिंदुसिद्धिर्भवेत्तस्य सर्वसिद्धिप्रदायकः।।
षण्मासमभ्यसेद्यो वै प्रत्यहं गुरुशिक्षया। शतांगनोपभोगेपि न बिंदुस्तस्य नश्यति।।
सिद्धे यस्य बिंदुरत्ने किन्न सिद्ध्यति भूतले। इष्टत्वं यत्प्रसादेन ममापि दुर्लभं भवेत्।।
चलितोपि महाबिंदुःसंप्राप्तोपि हुताशनम्। व्रजत्यूर्ध्वं हठः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया।।
स्त्रवते विविधो बिंदुः पाण्डुरो लोहितस्तथा। पाण्डुरं शुक्रमित्याहुर्लोहितं च महारजः।।
सिंदूरद्रवसंकाशं रविस्थाने स्थितं रजः। शशि स्थाने स्थितो बिंदुः तयोरैक्यं सुदुर्लभम्।।
शिवो बिंदुरजः शक्ति बिंदुरिंदु रजोरविः। उभयोःसंगमादेवं प्रापयते परमंपदम्।।
वायुना शक्तिचारेण प्रेरितो च महारजः। याति बिंदुसहैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा।।
शुक्रंचंद्रेण संयुक्तं रजःसूर्येण संगतम्। तयो रस समैकत्वं यो जानाति स योगवित्।।
खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः। न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याक्लेशितस्य च।।
एतदगुह्यतमं गुह्यं न भूतं न भविष्यति। तस्मादेतत् प्रयत्नेन गोपितव्यं सदा बुधैः।।
इति शिवशतोक्तं शिवसंहितायाम्।।

पुनः शिवयोगे-
स्तोकंस्तोकंत्यजेन्मूत्रं ऊर्ध्वमाकृष्य तत्पुनः। गुरूपदिष्टमार्गेणप्रत्यहं यः समाचरेत्।।
बिंदुसिद्धिर्भवेत्तस्य सर्वसिद्धि प्रदायिनी। एतस्य षण्मासाभ्यासेन शतांगनोपभोगेपि न बिन्दुं पातः।।

अन्यत्र पुरीषत्यागकाले अङ्गुलीभिर्योनिस्थानं पीडयेदेवं मूत्ररोधोभ्यसनीयः। एवं मूत्रत्यागकाले गुदाकुंचनेन पुरीषरोधः शनैश्शनैः विधेयः।। एवं तावदभ्यसेत् यावत् स्वयमेव मूत्रपुरीषकालभेदेन भवतः इति एतदभ्सतो बिंदुसिद्धिर्भवेदिति। एतञ्च बिंदुसिध्यादिकं मूढानामेव।।

ज्ञानिनां तु यथोक्तं गीतायाम् -
विहाय कामान्यःसर्वान् पुमाश्चरति निस्पृहः। निर्ममोनिरहंकारः सशान्तिं समगच्छति।।
एषा ब्राह्मी स्थितिस्तात नैनां प्राप्य विमुह्यति। स्थित्वास्यामंतकालेपि ब्रह्मनिर्वाणमृच्छति।।
वज्रोल्येव किंचित् विशेषवती अमरोलि सहजोलिश्च।।

तथाहि शिवयोगे-
सहजोल्यमरोली च वज्रोली च न भिद्यते। येन केन प्रकारेण बिंदुं यत्नेन धारयेत्।।
दैवाच्चेद्भवति भगे मेलनं चंद्रसूर्ययोः। अमरोली इयं प्रोक्ता सर्वतंत्रेषु गोपिता।।
संज्ञाभेदाद्भवेद्भेदः कार्ये तुल्यगतित्रयम्। तथा च स्वबिंदोरूर्ध्वनयनं वज्रोली।
ओं व्रां फँ क्रूँ हुँ जँ जः स्वाहा । वज्रोली मंत्रः।।
भगे रक्तेन सह मिलितस्य बिंदोरूर्ध्वनयनं अमरोली। स्वदेहे सरक्तस्य केवलस्य वा बिंदोर्बन्धनं सहजोलीति विवेकः।।

अथ शक्तिचालनं शिवयोगे -
आधारकमले सुप्तां चालयेत्कुंडलीं दृढाम्। अपानवायुमाकृष्य बलादाकुंच्य बुद्धिमान्।।
शक्तिचालनमेतद्धि प्रत्यहं यः समाचरेत्। अग्निवृद्धिर्भवेत्तस्य रोगानां च विनाशनम्।।
विहाय निद्रां भुजगीं त्वरयोर्ध्वं व्रजेत्खलु। मुहूर्तद्वयं पर्यन्तं विधिना शक्तिचालनम् ।।
यःकरति प्रयत्नेन तस्य सिद्धिरदूरतः। कुटिलांगी कुंडलिनीभुजंगी शक्तिरिश्वरी।।
कुंडल्यरुन्धती देवी शब्दाःपर्यायवाचकाः।।
अपानाकर्षणं गुदाकुंचनं मूलाधारचालनैः शक्तिं चालयेदिति शक्तिचालनं। एतन्मुद्रादशकमतीवगोप्यं अनेकसिद्धिजनकमेतन्मध्ये सिद्धैकैकोपि सिद्धा भवतीति ध्रुवम्।। इति मुद्रादशकोपदेशः।।

इति मैथिलभवदेवनाम्नि योगनिबंधे सपरिकरप्राणायामोपदेशनाम सप्तमोपदशः।।

अथ प्रत्याहरः।।

स च स्वस्वविषयेभ्यः इन्द्रियाणां प्रत्याहरणरूपः।।

तदुक्तं पातंजले-
स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपांधकार इवेंद्रियाणां प्रत्याहरणं प्रत्याहारः।। ततःपरमा वश्यंते इंद्रयाणामपि।।

अयं भावः-
चक्षुरादीनां स्वस्वविषयासंप्रयोगे इति चित्तस्य स्वरूपांधकार इवात्मनि विश्रामःप्रत्याहारः। तेन चित्तस्य निर्व्यापारतया रूपाद्यप्रतिपत्ति लक्षणस्यापरम इन्द्रियजयो भवतीति। अत्र रूपादिष्वव्यसनमिंद्रियजयः। इत्यपरे। चित्तैकाग्र्यात्। बाह्यविषयाप्रतिपत्तिरिवेंद्रियजय इति जैगीषव्यः सेयं परमेंद्रियवश्ता चिति निरोधाद्भवति इति ध्येयम्। अस्य प्रत्याहारस्य चत्वारःप्रकाराः। तत्रैको विषयेषु बुध्या चरतामिंद्रियाणां ब्रह्मत्वेनावधारिते यत्र कुत्रापि ब्रह्मत्वबुध्या स्थिरीकरणम् ।।

गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूपा चैव यशस्विनी।
अलम्बुसा कुहूरत्र शङ्खिनी दशमी स्मृता[1]।।

विशेषतः योगवित् प्राणायामाभ्यासेन साधको भवति। तदुच्यते :-

खगरज्जुवदित्येतत् यो जानाति स योगवित्।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।
शतानि षट् दिवारात्रं सहस्राण्येकविंशतिः ॥

एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥

अस्याः सङ्कल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते।
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ।।

अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति।
येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम्॥

मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥
प्रबुद्धा वन्हियोगेन मनसा मरुता सह ।।

सूचिवद्गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया।
उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ॥
कुण्डलिन्या तया योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत्[2]।

यदा मूलबन्धादिना कुण्डलिनीशक्तिं जागरय्य एकैकं चक्रं क्रमशः क्रमयित्वा अन्ते सहस्रारकमलं प्रविशति तदा सः कालत्रयवेदी भवति।मूलबन्धनात् योगी वृद्धोऽपि तरुणायते । तदुक्तम् :-

अपानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते।

---

[1] ध्या.बि.-52-53
[2] ध्या.बिं. -61-68

उड्याणं कुरुते यस्माद् अविश्रान्तमहाखगः॥

उड्डियाणं तदेव स्यात् तत्र बन्धो विधीयते।
उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्। ।
उड्डियाणोऽप्ययं बन्धो मृत्युमान्तङ्गकेसरी।
बध्नाति हि शिरोजातमधोगामि नभोजलम् ॥

ततो जालन्धरो बन्धः कर्मदुःखौघनाशनः।
जालन्धरे कृते बन्धे कर्णसंकोचलक्षणे ॥

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रूवोरन्तर्गता दृष्टिः मुद्रा भवति खेचरी॥
न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा[1]।

एतादृशखेचरीमुद्रायोगज्ञस्य न रोगः न मरणं न निद्रा न क्षुधा न तृषा न वा मूर्छा भवति नापि कर्मणा बध्यते। ततः परं महामुद्रा काचित् उच्यते - तथा हि

वक्षोन्यस्तहर्नुनिपीड्य सुषिरं योनेश्च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामनुधारयन् प्रविततं पादं तथा दक्षिणम्। ;
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनैः रेचयेत्
एषा पातकनाशिनी ननु महामुद्रा नृणां प्रोच्यते[2] ॥इति।

अयमेवार्थः योगतत्वोपनिषदि च श्रूयते, यथा -

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेत् दृढम् ॥

चुबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेत् वायुना पुनः।
कुम्भकेन यथाशक्ति धारयित्वा तु रेचयेत्।।

---

[1] ध्या.बि.-74-80

[2] ध्या.बि.-93

वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन ततोऽभ्यसेत्।
प्रसारितस्तु यः पादः तमूरूपरि नामयेत् ॥

अयमेव महाबन्धः उभयत्रैवमभ्यसेत्॥
किञ्च – महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।।

वायुना गतिमावृत्य निभृतं कर्णमुद्रया।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम् ॥
अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम्[1]।

किञ्च खेचरीमुद्रानन्तरं कण्ठमाकुञ्च्य हृदये दृढबुद्ध्या स्थापयेत्। अयं जालन्धरो बन्धः इत्याख्यायते।

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः[2]।
उड्यानाख्यो हि बन्धोऽयं योगिभिः समुदाहृतः[3]॥

एवं ध्यानाङ्गतया एतादृशखेचरीमुद्रा, महाबन्धः, जालन्धरबन्धः, उड्यानबन्धः, योनिबन्ध इत्यादयः कुम्भकाभ्यासेन सह समनुष्ठिताः चित्तैकाग्र्य-सम्पादनाय सहकुर्वन्ति। एतदतिरिक्ततया वज्रोली अमरोली इत्यादयः अपि समाधिरूपराजयोगसम्पादने सोपानभूताः योगाः अभिधीयन्ते।

ललितासहस्रनामसु च तत्र तत्र **जया जालन्धरस्थिता[4], ओड्याण-पीठनिलया[5]** इत्यादिना विवृतं दृश्यते। तथैव मूलाधाराद्याज्ञाचक्रपर्यन्तं **मूलाधारैकनिलया[6] ब्रह्मग्रन्थिविभेदिनी[7], अनाहताब्जनिलया[8],**

---

[1] यो.त.-112 तः 117 पर्यन्तम्

[2] यो.त.-119

[3] यो.त.120

[4] ल.स.-378

[5] ल.स.-379

[6] ल.स.-99

[7] ल.स.-100

[8] ल.स.-485

मणिपूरान्त-रुदिता[1], **आज्ञाचक्रान्तरालस्था**[2], **विशुद्धचक्रनिलया**[3] **रुद्रग्रन्थिविभेदिनी**[4] इति षट्चक्राणां श्रीदेव्याः अधिष्ठानरूपेण विवरणं पश्यामः।योगभ्यासी मूलबन्धाद्य-भ्यासेन कुण्डलिनीशक्तिं जागरय्य अपानं ऊर्ध्वमाकृष्य प्राणेन संयोज्य तद्द्वारा उपर्युपरि चक्रमतीत्य सहस्रारपद्मं सुषुम्नया प्रविश्य योगी समाधिस्थः भूतभविष्यवर्तमानकालज्ञो भवेत् इत्येवं योगशास्त्रप्रसिद्धानि तत्त्वानि मोक्षमार्गे साधनानि बहुत्र उपनिषत्सु हठयोग -अष्टाङ्गहृदयादिग्रन्थेषु च विस्तृतरूपेण प्रतिपादितानि दृश्यन्ते।

परमस्माकं दौर्भाग्येन एतादृशयोगानुष्ठातारः योगिनः उपासका वा अद्यत्वे न दृश्यन्ते, केवलं ग्रन्थार्थनिर्वचनपरायणाः विरलमुपलभ्यन्ते। चित्तैकाग्रता धारणा। लक्ष्यस्यापि त्यागः समाधिः। स च समाधिः सम्प्रज्ञाता-सम्प्रज्ञातभेदेन द्विविधः। अन्यवृत्तिनिरोधेन एकस्यैव वस्तुनः वृत्तिरूपं ध्यानं संम्प्रज्ञातसमाधिः। सम्प्रज्ञातसमाधेः चिरकालाभ्यस्तस्य चित्ते सर्ववृत्तिनिरोधः अर्थात् सम्प्रज्ञातसमाधेः आलम्बनस्यापि क्षयः निरालम्बनरूपः असम्प्रज्ञात-रूपसमाधिः। असम्प्रज्ञातसमाधौ आत्मनः परमविशुद्धं केवलविशुद्धस्वरूपं अर्थात् कैवल्यं सिद्ध्यति इति अभ्यासवैराग्याभ्यां योगस्य सिद्धिः। उक्तप्रकारेण योगानुष्ठाने कृते सति कस्यचित् योगिनः कैवल्यसिद्धिरिति योगदर्शनहृदयम्।

हठयोगप्रदीपिकोक्ताः केचन योगाः -

पूरक-कुम्भक-रेचकयुक्तः प्राणयामः नियतरूपेण अर्थात् प्रतिदिनं घन्टाषट्कावधौ एकवारमिति क्रमेण चतुर्वारं प्राणायाममभ्यसेत्।अर्थात्

---

[1] ल.स.-495

[2] ल.स.-521

[3] ल.स.-475

[4] ल.स.-104

एकैकस्मिन् अवधौ अशीतिपर्यन्तं प्राणायाममभ्यसेत्। एवं कुर्वतः प्रतिदिनं विंशत्युत्तरत्रिशतं प्राणयामाः भवन्ति। एवं निरन्तरं मासत्रयं अभ्यस्यति चेत् नाडीशुद्दिर्भविष्यति। नाडीशुद्धौ सत्यां प्राणवायोः सुषुम्नानाड्यां प्रवेशो जायते। सुषुम्नायां वायुप्रवेशे सति मनसः चाञ्चल्यं नश्यति। एतादृशमनसः स्थैर्यसम्पादने सति खेचरीमुद्रा सिध्यति। तदुच्यते :-

विधिवत् प्राणसंयामैः नाडीचक्रे विशोधिते।
सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः।।

मारुते मध्यसञ्चारे मनःस्थैर्यं प्रजायते।
यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी[1]॥इति।

खेचरीमुद्रासिद्ध्यनन्तरं मनोन्मनीमुद्रा सम्भवति। तदुच्यते शाण्डिल्योपनिषदि :-

तारं ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुन्नमय्य भ्रुवौ।
पूर्वाभ्यासस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारकः क्षणात्[2]॥

तस्मात् खेचरीमुद्रामभ्यसेत्। ततोन्मनी भवति।

एतादृशयोगसिद्ध्ये कुम्भकाभ्यासः कर्तव्यः। कुम्भकश्च वायुबन्धनरूपः। इडया वायुमापूर्य किञ्चित् कालं उदरे स्तम्भयेत्। स च कुम्भक इत्यभिधीयते। स च कुम्भकः अष्टविध इति हठयोगप्रदीपिकाकारमतम्।

तदुच्यते –

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा।

---

[1] ह.प्र -41,42
[2] शां.उ.-1-34

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः[1]॥

योगकुण्डल्युपनिषदि कुम्भकस्य चत्वार एव भेदाः उच्यन्ते। यथा

सूर्योज्जायी शीतली च भस्त्री चैव चतुर्थिका।
भैदैरेव समःकुम्भो यस्मात् सहितकुम्भकः[2] ॥इति ॥

अन्ये च आन्तरबाह्यभेदेन कुम्भकद्वयमेव विवृण्वन्ति। हठयोगसिद्धौ बन्धत्रयं प्रामुख्यं भजते। तच्च बन्धत्रयं जालन्धरबन्धः, मूलबन्धः, उड्डीयान-बन्धश्चेति।

हठयोगप्रदीपिकायां दशमुद्रात्मकाः योगाः अभिधीयन्ते।
यथा

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः।।
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रा दशकं जरामरणनाशकम्[3] ॥

एतादृशदशमुद्राणामनुष्ठानेन साधको योगी मृत्युञ्जयः भवति। अणिमाद्य-ष्टसिद्धिमांश्च भवति। महामुद्रैव मूलबन्धः अथवा योनिबन्धः इत्याख्यायते।

महामुद्रा –

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणपादं प्रसारितं संस्थाप्य कण्ठदेशे वायुं प्रबध्य ऊर्ध्वदेशे धारणां कुर्यात्। अनेन कुण्डलिनीशक्तिः सहसा जागृता भवति। ततः परं कण्ठे बद्धं वायुं शनैः शनैः रेचयेत्। इयमेव महामुद्रा इत्यभिधीयते।

---

[1] ह.प्र.-44
[2] यो.कु.उ
[3] ह.प्र.-3-6,7

महाबन्धः –

वामपादं योनिस्थाने संस्थाप्य वामोरूपरि दक्षिणपादं विन्यस्य चुबुकं हृदये संस्थाप्य वायुं पूरयित्वा योनिं आकुञ्च्य वायुं धारयित्वा शनैः शनैः रेचयेत्। अयमेव महाबन्धः इत्याख्यायते।

महावेधः -

महाबन्धे स्थितो योगी बुद्धेः एकाग्रतां सम्पाद्ध्य वायुं पूरयेत्। वायोः गतिं निरुध्य प्राणायामं कुर्यात्। समहस्तगतः भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेत्। कण्ठमुद्रा इत्युक्ते जालन्धरबन्धः।तद्द्वारा वायोः ऊर्ध्वगमनम् अधोगमनञ्च निरुध्य कुम्भकं कुर्यात्।

खेचरीमुद्रा -

कपालकुहरे विपरीतगा जिह्वा ऊर्ध्वभागं स्पृशन्ती भवति तदा भ्रूवोर्मध्ये दृष्टिः प्रसार्यते चेत् सा खेचरीमुद्रेत्यभिधीयते। रसनामूर्ध्वगां कृत्वा भ्रूमध्यन्य-स्तदृष्टिः खेचरीमुद्रां षण्मासं यावत् समभ्यसेत् तस्य सिद्धिर्भवति। स च सर्वरोगविनिर्मुक्तो भवति।

ओड्डीयाणबन्धः –

येन वायुबन्धेन अर्थात् निरन्तरकुम्भकाभ्यासेन प्राणवायुः सुषुम्नायां प्रविशति सः उड्डीयानबन्धः। उड्डीयं कुरुते यस्मात् तद् उड्डीयानमुच्यते।

मूलबन्धः –

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयत[1]॥

अर्थात् पार्ष्णिभागेन योनिस्थानं सम्पीड्य गुदं सङ्कोच्य अपानवायुमूर्ध्वं आकर्षति चेत् सः मूलबन्ध इत्याख्यायते। अर्थात् वस्तुतः

[1] ह.प्र.-3-61

प्राणापानौ मूलबन्धेन एकतां गच्छतः येन मूत्रपूरीषयोः क्षयः भवति तत्साधकः युवा भवति।

जालन्धरबन्धः -

कण्ठमाकुञ्च्य चुबुकं हृदये स्थापयेत्। अयमेव जालन्धरबन्ध इति कथ्यते। अयं बन्धः नाडीसमूहं तथा कपालकुहरे नभस्थं जलं च बध्नाति। येन च कण्ठसम्बन्धिरोगाणां नाशो भवति।

विपरीतकरणीमुद्रा :–

यस्य योगिनः ऊर्ध्वं नाभिः अधः तालुः अर्थात् ऊर्ध्वं सूर्यः अधस्थात् चन्द्रमाः इति यथा क्रियते सा विपरीतकरणी भवति। अस्याः मुद्रायाः निरन्तराभ्यासेन जाठराग्निविवर्धनं भवति। गुरूपदेशानुसारेणैव अस्य अभ्यासो विधेयः अस्य निरन्तराभ्यासेन बह्वन्नपचनं भवति। वस्तुतः शीर्षासनम् एव इयं मुद्रा।

वज्रोलीमुद्रा –

वज्रोलीमुद्रां यस्तु जानाति सः योगशास्त्रोक्तनियमपरिपालनं विनापि स्वेच्छया वर्तमानोऽपि सिद्धिभाजनो भवति। वज्रोलीमुद्राभ्यासिनः मेहनेन शनैः सम्यक् ऊर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत्। तदभ्यासबलेन तद्वायुसञ्चारकारणात् पौनःपुन्येन अभ्यासे वज्रोलीसिद्धिर्भवति। अनेन बिन्दुपातसंरक्षणात् अर्थात् बिन्दुधारणात् पुरुषस्य, नार्यास्तु रजःसंरक्षणात् वज्रोलीसिद्धिर्भवति। वज्रोलीमुद्रायाः एव सहजोलिः अमरोलिश्चेति भेदद्वयमपि हठयोगप्रदीपिकायां प्रपञ्चितम्।

शक्तिचालनमुद्रा -

अन्तिममुद्रारूपेण शक्तिचालनमुद्रा परिपठ्यते। सा च मुद्रा इत्थम् – वज्रासने स्थितः योगी कराभ्यां कन्दं प्रपीडयेत्। एवं नैरन्तर्येण कुर्वतः भस्त्रिका – कुम्भकमभ्यस्यतः कुण्डलिनीशक्तिजागरणं भवति। कुण्डलिनीशक्तिजागरणे प्राणः सुषुम्नानाडीं प्रविशति। तादृशकुण्डलिनीशक्तिजागरणद्वारा दण्डताडित -सर्प इव कुण्डलिनीशक्तिः

ऊर्ध्वमाक्रमते। तदा मूलाधाराद्याज्ञाचक्रपर्यन्तं कुण्डलिनीशक्तेः सञ्चालनाय नित्यं योगभ्यासिना प्रयत्नो विधेयः। एवं प्रयत्ननैरन्तर्येण कुण्डलिनीशक्तिं सहस्रारकमलपर्यन्तं नयति चेत् कुण्डलिनीशक्तिसंस्पर्शमात्रेण सहस्रारकमलं विकसितं भवति। तेन सः योगी भूतभविष्यद्वर्तमानकालत्रयाभिज्ञो भवति इति हठयोगप्रदीपिकोक्तानां केषाञ्चन योगानां सङ्ग्रहः कृतः। एतेषामेव योगानां प्रकृतमातृकायां विवरणं दृश्यते इत्यतः योगशास्त्रसम्बद्धहठ-योगप्रदीपिकाग्रन्थात् उद्धरणमत्र सङ्गृहीतम्।

योगतारावली

योगतारावलीनामको ग्रन्थः हठयोगस्य तथा राजयोगस्य च सम्बद्धः। योगाभ्यासिनः प्रायशः अनेन ग्रन्थेन परिचिताः। शङ्करग्रन्थावलिषु अयमपि ग्रन्थःदरीदृश्यते। एतत्सम्बद्धं ग्रन्थप्रकाशनं भारतीयविद्याप्रकाशनसंस्थाद्वारा १९८७तमे वर्षे जातमिति ज्ञायते। ग्रन्थेऽस्मिन् योगशास्त्रसम्बद्धः अत्युन्नत-स्तरीयः विषयः यद्यपि प्रतिपाद्यते तथापि व्याख्यासापेक्षोऽयं ग्रन्थः।

अस्य ग्रन्थस्य संस्कृतटीका नोपलभ्यते स्म। ग्रन्थस्यास्य व्याख्यायाः अनुपलम्भात्। ग्रन्थोऽयं शङ्करकर्तृक इत्यस्मिन् विषये बहवः विद्वांसः संशीतिं लेभिरे। विभिन्नसंस्करणेषु श्लोकानां मध्ये पाठान्तरदर्शनात् शुद्धपाठनिर्णयः नितराम् दुष्करः आपतितः। ग्रन्थस्यास्य हिन्दीभाषायां तथा वङ्गभाषायां च यद्यपि व्याख्या उपलभ्यते स्म तथापि तत्र पाठान्तरविषये शुद्धपाठविषये वा न किमपि चर्चितम् इत्यतः तयोः व्याख्ययोः उच्चस्तरत्वं न परिगण्यते।

ग्रन्थोऽयं शङ्कराचार्यकृतः इत्यत्र अस्ति संशयस्यावसरः। कुत्रापि प्राचीनग्रन्थेषु ग्रन्थास्यास्य तद्गतश्लोकानां वा उद्धरणं नोपलभ्यते। तथापि अष्टादशशतकीयभास्कराचार्येण तथा सप्तदशशतकीययोगिना शिवानन्देन च ग्रन्थस्यास्य उद्धरणं कृतमिति ज्ञायते। किञ्च शाङ्करसम्प्रदाये विद्यमानैः

वाराणस्यादिके स्नाने स्नात्वा शुद्धो भवेन्नरः ॥इति ॥

आत्मसं[?]संस्थं शिवं त्यक्त्वा बहिष्ठं यजते शिवम्।
हस्तस्थं जलमुत्सृज्य लिहेत् कूर्परमात्मनः।।

शिवमात्मनि पश्यन्ति प्रतिमासु च योगिनः।
अज्ञानां भावनार्थाय प्रतिमा परिकल्पिता[1]**॥**

इत्यादिना। **सितासिते सरिते**[2] {यत्र } **सङ्गते तत्रा**{प्लु} **तासो दिवमुत्पन्तती-**त्यादिश्रुतिभ्यश्च। किं च प्रत्यहं प्रपञ्चप्राणाग्न्युपासना च क[3]र्तव्या ग्रह[4]णादिषु कार्यं शिवध्यानादिकं म[5]न्त्रयोगि च कु[6]र्यादिति च। एतत्सर्वं स्वप्नदृ[7]ष्टज्ञाना-लम्ब[8]नं वेत्यादियोगसूत्रभाष्या[9] दावन्यत्र च स्पष्टम्। ग्रहणक्षेत्रादि{?}स्वरूपं तु महाराजतरले सप्रपञ्चंनिरूपि तः{तम् }।

मूलम् –

जालन्धरोड्डीयणमूलबन्धान् जल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूलान्।
बन्धत्रयेऽस्मिन् परिचीयमाने बन्धः कुतो दारुणकालपाशात्।।

अथ शिष्यस्य मनोलयसिध्यर्थं केवलहठं विवक्षुः प्रथमं तत्साधनबन्धत्र-यप्रदेशानाह

जालन्धरेति। जालन्धरोड्डीयणमूलबन्धान् जालं नाडीसमूहं धरतीति जालन्धरः, कण्ठमूलप्रदेशः। तत्रत्यबन्धोऽप्यभेदोपचाराज्जालन्धर इत्युच्यते।

---

1 दे.मा. – कल्पि -x – त्यादि
2 दे.मा. – तो
3 दे.मा. –सना – xx – र्तव्या
4 दे.मा. - कर्त x^3 णादि
5 दे.मा. – नादि xx – न्त्रयो
6 दे.मा. - मन्त्र–x^4 - र्यादि
7 दे.मा. – स्वप्न – x – ष्टज्ञा
8 दे.मा. – ष्टज्ञा – x^3 –नं वे
9 दे.मा. – त्रभा – x – दाव

उड्डीयते प्राणवायुर्यस्मात् तदुड्डीयणमुदरादिभाग इत्यर्थः। तत्रत्यबन्धोऽप्युड्डी-यणमित्युपलक्ष्यते। मूलम् - पायुस्थानं सर्वकारणभूतपराशक्तेराश्रयकमल-स्थानत्वात् मूलमित्युच्यते। तत्रत्यबन्धोऽपि लक्षणया मूलमित्यभिधीयते। जालन्धरश्चोड्डीयणं च मूलं च तानि तथोक्तानि तानीति बन्धाः, जालन्धरोड्डीयण
मूलाख्यबन्धास्तान् कण्ठं च उदरं च पायुश्चकण्ठोदरपायु{पायवः} तस्य मूला {ले}न्या[1]दिप्रदेशा इत्यर्थ। तान्येषां सन्तीति कण्ठोदरपायुमूलाः अर्शादित्वादच्। यथाक्रमं बन्धाः कण्ठोदरमूलादिभागेषु स्थिता इत्यर्थः। तान् वेदवाचः योगिन इति वेति शेषः। जल्पन्ति व्यक्तं वदन्ति, तथा चोक्तम् –

पार्ष्णिघातेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयन् दृढम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयात् मूत्रपुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्।।
ओड्याणं कुरुते यस्मादाविश्रान्तमहाखगः{?}।
ओड्डीयणं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी।॥
उदरात् पश्चिमं ताण {स्थानं ?}मधो नाभेर्निगद्यते।
ओड्याणमुदरे बन्धस्तत्र बन्धो विधीयते । ।
बध्नाति हि शिला[2]जातमधोगामि नभोबिलम्।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखाघनाशनः।।
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणः ।

इत्यादि योगचूडामण्यादौ शिवयोगप्रदीपिकायां च। ततः किं कार्यमित्याह- बन्धत्रय इति अस्मिन् पूर्वोक्ते बन्धत्रये परिचीयमाने अनवरत-मभ्यस्यमाने सति परिपूर्वकाच्चिनोतेः कर्मणि यक् ततः शानच्

[1]दे.मा. – त्या
[2] दे.मा. – वा

नुमागमश्च। दारुणकालपाशात् दारुणसर्वलोकसंहारकः। स चासौ कालो यमः। तस्य पाशाद्बन्धो बन्धनं कुतः सम्भवतीति शेषः। कुतोऽपि न सम्भवत्ये[1]वेत्यर्थः। किं शब्दात् पञ्चम्यास्तसिलिति तसिल्कुतिहोरति किमः क्वादेशः। एतदन्य-कालपाशस्य बन्धनहेतोरभावादिति भावः। कुतो दारुणकालपाशादिति वा योजनीयम्। अकस्मादपीत्यर्थः। बन्धत्रयाभ्यासकुठारेण[2] ब्रह्मनाडीकवाटे भिन्ने सति केवलकुम्भकसिद्ध्या मनोलयानन्तरं भेदाभासेन स्वभिन्नकालस्य तत्पाशस्य वा कदाचिदप्यप्रतीतेस्तन्मूलकबन्धस्य सुतरामभावः सिध्यतीत्यतः कण्ठादि-स्थानेष्ववश्यं गुरूपदिष्टमार्गेणाभ्यासः कर्तव्य इति भावः। अथ पुनरावृत्त्यै तदभ्यासहिंसां दूषयति जालन्धरेति - य इति शेषः। जालन्धरोड्डीयणमूलबन्धान् कण्ठोदरपायुमूलान् जल्पन्ति अविवेकतो बहु वदन्ति शिष्येभ्य इति शेषः। धराद्यपहरणाय जनान्मोहयितुं ग्रन्था[3]न् सम्पाद्य फणन्ति न वस्तुतो जानन्तीति भावः। अस्मिन् बन्धत्रये तत्स्थाने कण्ठादावित्यर्थः। परिचीयमान उपचीयमाने घृतसूपादिबहुलतरान्नभोजनेन मांसलतां प्रापिते सतीत्यर्थः। दारुणकालपाशात् तेषाम् अबन्धो बन्धाभावः मोक्ष इत्यर्थः। कुतः कुतो हेतोस्सम्भवति न कुतोऽपीत्यर्थः। देहपोषणादिपराणां जन्मसहस्रेणापि मुक्तिर्नास्तीति भावः। तथा चेह जन्मनि जन्मान्तरे वा कृतयोगाभ्यासस्यैवात्माज्ञानमुत्पद्यते नान्यस्येत्यतो मुमुक्षुभिः योगाभ्यासः कर्तव्य इति परमहृदयम्। तथा चोक्तं – श्रीभगवता-

शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।
अथ[4]वा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।।इति।

अत्रेदमनुसन्धेयम्। यदि योगवेषधारिणो ये धनाद्यपहाराय प्राकृता-न्वाग्भिः मनोहराभिः मोहयित्वा योगानुपदिशन्ति ये च तदुक्तिम् –

[1] दे.मा. – तीति तदर्थः इति दृश्यते
[2] दे.मा. – रणे
[3] दे.मा. – धा
[4] दे.मा. – ध

मृता मोहमयी माता जातो बोधमयः सुतः।
सूतकद्वयसंप्राप्तौ कथं सन्ध्यामुपास्महे॥
हृदाकाशे चिदादित्यः[1] सदा भाति निरङ्कुशः।
उदयास्तमयौ न स्तः कथं संध्यामुपास्महे।।

इत्यादिरूपां संमान्य स्वकुलाश्रमाचारान्विहाय स्वगुरुपदद्वयमपि महायोगिन इति सन्तुष्ट्या यथेच्छं विषयानुपभुञ्जानाः तिष्ठन्ति तेषां तेषां च जलचरपानाय निबद्धप्रतिपद्वृष्टिकबकयोगवत् फलतीति[2]।

अन्धन्तमः प्रविशन्ति ये विद्यामुपासते।
ततो भूय इव ते ये अविद्यायां[3] रताः॥
अनन्दा नाम ते लोका अन्धेन तमसावृताः।
तांस्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति [4](ये के चात्महनो जनाः}॥

इत्यादिश्रुतिभ्यः। तथा चोक्तमागमे –

गुरुशिष्यावुभौ मोहादपरीक्ष्य परस्परम्।
उपदेशं वदन् गृह्णन् प्राप्नुयातां पिशाचताम् ॥इति।

हैतुकान् बकवृत्तीश्च वाङ्मात्रेणापि नार्चयेत्। इति स्मृतिरपीति। एवं च यथोक्तनियमपूर्वकमेव योगाभ्यासं कुर्यादिति गुरुयोग्यतां शु[5]श्रूषादिना ज्ञात्वा शिष्यो योगं समभ्यसेत्। शिष्ययोग्यतां ज्ञात्वोपदिशेद्गुरुरिति च गुरुशिष्यादिलक्षणं तु प्रकरणशेषे किंचिन्निरूपयिष्यामः। विस्तरस्तु महाराजतरले द्रष्टव्यः।

ओड्याणजालन्धरमूलबन्धैरुन्निद्रितायामुरगङ्गानायाम्।
प्रत्यङ्मुखत्वात् प्रविशन् सुषुम्नां गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः।।

---

[1] दे.मा. – तः
[2] दे.मा. – लती –x -अन्ध
[3] दे.मा. – अविद्यायोगे इति
[4] दे.मा. – अविद्वागसा इत्यधिकम् दृश्यते
[5] दे.मा. – शि

ततः किं भवतीत्याह -ओड्याणजालन्धरेति – ओड्याणजालन्धर-मूलबन्धैः ओ[1]ड्याणजालन्धरमूलाख्यैबन्धैरुदरकण्ठवायुमूलस्थानेषु कृतैः-प्राणवायुनिरोधैः करणैस्त्वयेति शेषः। उरगाङ्गनायां उरसा गच्छन्तीत्युरगाः। उरसो लोपश्चेति गमेर्धातोर्ड्ड प्रत्ययः। अङ्गात् कल्याण इति वार्तिकेन मत्वर्थीयो नः अङ्गनाशुभावयवा अक्षयावयवा वा उरगा च सा अङ्गना चेति तथोक्ता कुण्डलिनी शक्तिरित्यर्थः। तस्यामुन्निद्रितायां निन्द्यते तिरस्क्रि[2]यते अनयेति निद्रा निन्देर्नलोपश्चेति रल्। उद्गता निर्गता सा च निद्रेति तथोक्ता पुनरागमनकारणशून्यनिद्रा महाप्रबोध इत्यर्थः। सास्यास्सञ्जाता उन्निद्रता तादृश्यां सत्यां तारकादित्वादितच्। गन्धवाहः कर्मफलदानाय गन्धांश्चित्त-वासनाः वाहयति प्रापयतीति गन्धवाहः प्राणवायुः वहतेर्ण्यन्तात् कर्मण्यण्। **तस्मिन्नपो मातरिश्वा दधा[3]ति**-इति श्रुतेः। अस्यार्थः-

तस्मिन् ब्रह्मणि सति मातरिश्वा सूत्रात्मा अपः कर्मफलानि प्राणिनां दधा[4]ति, धारयतीत्यर्थः। सुषुम्नां स्वयंप्रकाशमानां ब्रह्मनाडीं प्रविशन् प्रकर्षेण इडापिङ्गलानाडीमार्गपरित्यागेन विशन् प्रविशन् विशप्रवेशन इति धातोर्लटश्शतृशानचावप्रथमासमानाधिकरण इति सूत्रेण सामानाधिकरण्येऽपि बहुलग्रहणादाब्रह्मणस्सन्निनितिवत् शतृप्रत्ययः सुषुम्नाया इति शेषः। प्रत्यङ्मुखत्वात् प्रातिलोम्येनाञ्चति प्रकाशति इति प्रत्यक् तस्य मुखं द्वारं तत्प्राप्तिमार्ग इत्यर्थः तस्य भावस्तत्त्वम्। तस्माद्धेतोः गमागमावतः प्रवेशः बहिर्निस्सरणे मुञ्चति, यद्वा प्राणवायोर्गमनार्हा इडापिङ्गलाख्या वृत्त्यानावृत्ति-हेतुदक्षिणोत्तरमार्गैः[5] मुञ्चतीत्यर्थः।

---

[1] दे.मा. – आ

[2] दे.मा. - स्क्री

[3] दे.मा. – दा

[4] दे.मा. – दा

[5] दे.मा. – गौ

सकलकर्मतूलपूलकानलब्रह्मप्राप्तिमार्गसुषुम्नाप्रवेशानन्तरं निखिल-कर्मफलदायकोदग्दक्षिणमार्गचन्द्रसूर्यनाडीस्पर्शप्रसक्त्यभावेन तदभाव इति भावः।

उत्थापिताधारहुताशनोल्कैराकुञ्चनैश्शश्वदपानवायोः।
सन्तापतश्चन्द्रमस स्रवन्ती पीयूषधारां पिबतीह धन्यः।।

ततः को लाभ इत्यत आह उत्था[1]पितेति। इह केवलकुम्भके धन्यः भाग्यवान्जनः उत्था[2]पिताधारहुताशनोल्कैरुत्थापिता ऊर्ध्वं प्रापिताः उत्पूर्वात् आर्धधातोर्जन्तात् कर्मणि क्तः।

आ[3]र्तिह्रीत्यादिना पुगागमः। आधारो मूलाधारकमलं तस्मिन् हुताशनः हुतं चतुर्विधमन्नमश्नातीति तथोक्तो वैश्वानरः। **अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रृ{श्रि}त** इत्यादिभगवद्वचनात्। तस्योल्का ज्वाला यैस्तैर्वाति सदा गच्छतीति वायुः। कृवापेत्यादिना उण्। आतो युगिति युगागम[4]श्च। अपानेति अधो गच्छतीत्यपानः, **योपानितो[5]ऽपानः** इति श्रुतेः। स चा सौ वायुश्च तस्य शश्वदनवरतम् आकुञ्चनैरूर्ध्वमुखीकरणैः कौटिल्यार्थककुञ्चतेर्भावे लृट्। तैस्सन्तापतोऽतिशयतापाद्धेतोश्चन्द्रमसः सहस्रारकमलान्तर्गताक्षीणचिच्चन्द्र-मण्डलात् स्रवन्तीं तत्कालनिःस्रुतां पीयूषधारां पिबति। पानार्थकपाधातोः पाघ्रेत्यादिना पिबादेशः। सन्ततसत्त्वसम्पादकसुधापानेन चित्तं शुद्धसत्त्वमयं भूत्वा निरुद्धावस्थापन्नं भवतीति भावः। तथा च श्रुतिः- **अन्नमयं हि सो[6]म्यमन आ[7]पोमयः प्राण** इत्यादि। अत्रेदमनुसन्धेयम्- केवलकुम्भकाभ्या{स}समये यथोक्तसुषुम्नां

---

[1] दे.मा. – अर्था
[2] दे.मा. – उत्तथा
[3] दे.मा. – अ
[4] दे.मा. – गाग –x – श्च अ
[5] दे.मा. – त्नो
[6] दे.मा. – सा
[7] दे.मा. – सोम्य –x[3]- पोम

ध्यात्वा ओ[1]ड्याणे प्राणापानौ निरुध्य चिच्चन्द्रमन्डलनिःस्रुतसुधां पीत्वा मणिपूरकमलकर्णिकायां दीपिकारूपं ज्वलन्तं परमशिवं ध्यात्वा मृतेनाभिषिच्य वाहनाद्युपचारान् भावयित्वा मनसा हंसानुसन्धानं{ने} प्रत्यहं नियमेन कृते यदि तस्याकल्पं जरामरणरोगादिकं न सम्भवति किं त्वणिमादिविभूतिः सिद्ध्यति। अविच्छिन्नाभ्यासी चेत् ईश्वर एव भवति। निष्कामश्चेत् तदैव ब्रह्मज्ञानी भवतीति। सुषुम्नास्वरूपं तूत्तरत्र निरूपयिष्यामः। तथा चोक्तम् ब्रह्मविद्योपनिषदि –

रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भकेनास्थितस्सुधीः।
नाभिकन्दे समं कृत्वा {प्राणापानौ समाहितः}

इत्यादिना। तथैव सूतगीतासु च। अभवं सा शिवस्याज्ञेत्यादिना खरोष्ट्रतुरवः[2]क्षुद्राब्रह्मविष्णवादयोऽभवन्नित्यन्तेनोक्तम्।

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां विवर्जितां रेचकपूरकाभ्याम्।
विशोषयन्तीं विहितप्रवाहां विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम् ॥

अथ[3] केवलकुम्भकस्यैव प्राधा[4]न्यद्योतनाय तं प्रस्तौ[5]ति-बन्धत्रयेति। बन्धत्रयेति। बन्धत्रयस्य जालन्धरादिबन्धत्रयस्य योऽभ्यासः सन्ततधारणा तेन विपाकः कुण्डलिनीप्रबोधनद्वारा ब्रह्मनाडीद्वारा भेदनरूपफलसिद्धिः। तस्माज्जातां रेचकपूरकाभ्यां वैकृतप्राकृतभेदेन द्विविधाभ्यां विवर्जितां विशेषेण निश्शेषेण वर्जितां त्यक्तां सर्वधा{था}द्विविधपूरकरेचकशून्यामित्यर्थः। विषयप्रवाहं विशेषेण षिण्वन्ति[6] बध्नन्ति स्वेषु जनानिति विषयाः शब्दादयः, तेषां

[1] दे.मा. – दो
[2] दे.मा. – गः
[3] दे.मा. – ध
[4] दे.मा. – था
[5] दे.मा. – स्तै
[6] दे.मा. – ती

प्रवाहोऽविच्छिन्नपरम्परा तं विशोषयन्तीं निश्शेषं नाशयन्तीमित्यर्थः केवल-कुम्भरूपां केवलो सदृशः कुं एव रूपं यस्यास्तां विद्याविवेकख्यातिर्मनोलयद्वारा तद्धेतुत्वादियमपि विद्या तां भजे सेवेहमिति शेषः। ब्रह्मावधिपर्यन्तमवश्यं केवल कुम्भकाभ्यास एव कर्त[1]व्य इति भावः।

प्रत्याहृतः केवलकुम्भकेन प्रबुध्दकुण्डल्युपभुक्तशेषः।
प्राणः प्रतीचेन पथेन{पथा} मन्दं वितीर्यते विष्णुपदान्तराले।।

नन्वेवं सदा सञ्चरणशीलस्य प्राणवायोरतिविस्तृतत्वेनातिसूक्ष्मतनुषि सुषुम्नामात्रप्रवेशोऽनुपपन्न इत्यत्राह प्रत्याहृत इति। केवलकुम्भके[2]न प्रत्याहृतः इतरमार्गात् व्यावर्तितः। अत एव प्रबुध्दकुण्डल्युपभुक्तशेषः प्रबुध्दा सम्यग्बुध्दा जाग्रन्मध्यवर्तिनीत्यर्थः। कुण्डलीकुण्डलं कुण्डलवद्वेष्टनम् अस्या अस्तीति कुण्डली अर्शादित्वादच्, शाङ्गरवादित्वकल्पनादिकारः। तयोपभुक्तोऽतिशयेन भुक्तो वायुस्तस्मात् शेषः शिष्टः प्राणः प्राणाख्यो वायुः प्रतीचेन प्रातिलोम्येनाञ्चतीति प्रतीचः तेन प्रत्यक्प्राप्त्यनुकूलेनातिसूक्ष्मेणेत्यर्थः। पथेन{पथा} मार्गेण मन्दं गत्वेत्यध्याहारः। विष्णुपदान्तराले विष्णोः पदं विष्णुपदं चिदाकाश इत्यर्थः। वियद्विष्णुपदमित्यमरः। तस्यान्तरालो मध्यप्रदेशः तस्मिन् कारणे विलीयते विशेषेण पुनरागमनराहित्येन लीयते एकीभवतीत्यर्थः। **आत्मन आका[3]शस्सम्भूतः** इत्यादिश्रुतेः। स्वकारणमहाकाशान्तराले विलीनस्य वायोः स्वरूपं कदाचिदपि न पुनर्लभ्यते महाग्निपतितजलबिन्दुवत् जलनिक्षिप्तसैन्ध-वकणवच्चेति भावः। सहस्रशः सन्तु हठेषु कुम्भः सम्भाव्यते। केवलसंज्ञयैव कुम्भोत्तमो यत्र तु रेचपूरौ प्राणस्य न प्राकृतवैकृताख्यौ। ननु

---

[1] दे.मा. – वक –x – व्य इ

[2] दे.मा. – क

[3] दे.मा. – न आ –x – शस्स

ब्रह्माद्यधिदेवतानां वैकृतकुम्भकानां सतां किं केवलकुम्भक प्रशस्तयेत्यत्राह - सहस्रश इति। हठेषु तन्नामकयोगेष्वित्यर्थः कुम्भकुम्भकाः सहस्रशः सन्तु तिष्ठन्तु तेष्विति शेषः। तेषु कुम्भकेषु केवलसंज्ञयैव सिद्धादिवत्केवलरूढैव{?}सम्भाव्यते सम्भावितम्। भूप्राप्तावित्यस्मात् चुरादेर्भावे युक् न तु योगरूढतयेत्यर्थः। वैकृतकुम्भकानां पूरकरेचकविशिष्टत्वेन पूरकरेचकरहितवायुनिरोधमात्रार्थकुम्भकः शब्दप्रवृत्तेः तत्रानर्हत्वादिति भावः। तदभ्यासेन कदाचिदपि मनोलयासम्भवात् पुनःपुन-स्संसारप्रवर्तकेषु तेषूत्तमत्वशेमुषी न कार्येति भावः। तर्हि क उत्तम इत्यत्राह कुम्भो म इति यत्र कुम्भके प्राणस्य प्राकृतवैकृताख्या प्रकृत्या स्वभावेन निष्पन्नः प्राकृतविकृतिविकारः ते न निष्पन्नो वैकृतः प्राकृतवैकृताविति द्वन्द्वः। तावित्याख्या ययोस्तौ तौ रेचपूरौ न भवतः। स एव कुम्भोत्तमः कुम्भश्रेष्ठो भवति। तस्मिन्नेव कुम्भके कुंभ्यते{?} प्राणवायुगमनागमनराहित्येन येन स कुम्भक इति यौगिककुम्भकशब्दो योगरूढतया वर्तते नेतरेष्विति भावः। केवलकुम्भके सुषुम्नाप्रविष्टप्राणवायुना सह इत्येव दृश्यते चित्तलयसम्भवान्मुमुक्षुभिः केवलकुम्भकाभ्यास एव कार्यः। न त्वितरकुम्भकाभ्यास इति परमहृदयम्। अत्रेदमनुसन्धेयम्। यथोक्ते मठे यथोक्तासने स्थितो योगी हठमभ्यसेत्। हठो नाम, यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारध्यान-धारणासमाध्यष्टाङ्ग[1]योगः। तत्रारम्भघटपरिचयनिष्पत्तिभेदात्[2] चतस्रोऽवस्थाः। तत्रारम्भे यमनियमप्राणायामपूर्वकं कुम्भकाभ्यासं कुर्या[3]त्। तत्र ब्रह्मचर्य-नियमस्थैर्यदयासत्यशौचास्तेया हिंसाक्षमार्जवभेदेन दशविधो यमः। सन्तोषा-
स्तिक्यसद्गुणरतितपोव्रतशिवपूजनयोगशास्त्रविचारवेदान्तश्रवणसत्पात्रदा

[1] दे.मा. - गो
[2] दे.मा. - भोच्च
[3] दे.मा. - त्या

नह्नीभेदेन नियमोऽपि दश विधः। सिद्धपद्मस्वस्तिकमुक्तवीरभद्रादिभेदेनासनानि च दश। तत्र स्तेयहिंसादीनां मृदुमध्यादिभेदेनैकाशीतिभेदनिरूपणं सिध्दाद्यासन-निरूपणञ्च महाराजतरले द्रष्टव्यम्। प्रा[1]णायामप्रकारस्तूक्त एव। तदाहारादि-नियम उच्यते। कट्वाम्लवणसर्षपहिंगूष्णशीतान्नशाकादिकमुपवासादिकं त्रिनिषेवणञ्च वर्जयेत्। प्रथमतःकी[क्षी}राज्यविशिष्टान्नभोजनं ततो गोधूमपिष्टभोजनं मुद्गविशिष्टशाल्या-न्नभोजनं च प्रशस्तम्। स्वपरिमिताहारस्य सव्यञ्जनमन्नमर्धपादपरिमितजलं च भुक्त्वा वायुसञ्चारार्थमेकपादमवशेषयेत्। एवं प्रत्यहं कुर्वन् यथा शक्तिसिद्धबद्धपद्माद्यासनासीनस्सन् यथेष्टवायुधारणां कुर्यात्। अभ्यासकाले प्रथमतः प्रस्वेदो जायते, तदा गुरूक्तप्रकारेण तत्साधनं कुर्यात्। ततोऽधिकाभ्यासात् आसनस्थस्य शरीरकम्पो जायते।

ततोऽधिकाभ्यासाद्दर्दुरवदासना{त्}उत्प्लुत्योत्प्लुत्य याति। ततोऽप्यधिका-भ्यासात् पद्मासनस्थ एव भूमिमुत्सृज्य केवलाकाश एव यथेष्टं वर्तते। तदा अतिमानुषव्यापारसमर्थो भवति। स्वसामर्थ्यमन्यस्मै न दर्शयेत्। सदा अज्ञात दुःखलेशःशुद्धसत्त्वप्रधा[2]नोऽल्पमूत्रपुरीषः स्वल्पनिद्रो लालदूषिकास्वेददुर्गन्धादि रहितश्च जायते। ततो बहुतराभ्यासात् बलवांश्च जायते। तद्धस्तताडनादेव व्याघ्र सिंहशरभादिमारणं भवति। मन्मथा[3]दप्यतिसुन्दरश्च भवति। तदा स्त्रीभिः प्रार्थितोऽपि न सङ्गं कुर्यात्। बिन्दुधारणात् सगन्धदेहः ततो रहसि प्लुतप्रणवजपं कुर्वन् प्रध्द्वस्तसकलदुरितप्रत्यूहसन्दोहो भवति। इयमारम्भावस्था। अथ घटावस्था निरूप्यते। प्राणापानयोर्मनोबुद्ध्योर्जीवात्मपरमात्मनोरैक्यं यत्र भवति, सा

---

[1] दे.मा. – प्र
[2] दे.मा. – था
[3] दे.मा. – धा

घटावस्था। तस्यां पूर्वोक्ताभ्यासं याममात्रमेव प्रत्यहं यदा कदा वाभ्यसेत्। अथ प्रत्याहारः शब्दादिषु विषयभावनामुत्सृज्य ब्रह्मभावनं तत् प्रत्याहारः। तन्नियमेनात्यहं याममात्रं वा कुर्यात् सन्ततकुम्भकाभ्यासी तु दूरदृष्टिर्दूरज्ञानवान् भवति। तन्मूत्रादिस्पर्शात् लोहादिकं शुद्धसवर्णं भवति। मुमुक्षुश्चेदेतादृशकाम्य-बुध्दिमुत्सृज्य गूढसामर्थ्यं[1] यथा तथा मूर्खबधिरादिवत् प्रवर्तमानो गुरुवाक्यमविस्मृत्य सन्तताभ्यासं कुर्यात् इयमेव घटावस्था। ततः परिचयावस्था। वायुः केवलकुम्भकाभ्यासविषये यदि परिचितः स्यात्, सा परिचयावस्था। अथ पञ्चधारणीः, पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानं पीतवर्णं चतुरश्रं सबिन्दुकलकारयुक्तं वज्रलाञ्छितं विभाव्य तत्र चतुर्बाहुं चतुर्मुखं किरीटादियुक्तम् अनिरुद्धंवा ध्यायन्नेव पञ्चघटिकाः प्राणवायुधारणीं यदि करोति तस्य तदा भूमिजयो दीर्घा[2]युश्च भवति। जान्वादिकटि[3]पर्यन्तं जलस्थानम् अर्धचन्द्रसमाकारं श्वेतवर्णम् अर्जुनलाञ्छितं सबिन्दुकलान्तबीजयुक्तं जलमण्डलं विभाव्य तत्र नारायणं शङ्खचक्रादि-युक्तंशुध्दस्फटिकसङ्काशं पीतवाससं स पञ्चघटिकाः ध्यायन्नेवावधारणीं यदि करोति तदा तस्य महाबलविजयो भवति। कटिप्रदेशमारभ्य नाभि[4]पर्यन्तमग्निस्थानम्। सबिन्दुकं यान्तबीजे बीजं[5] युतं{?] ज्वालालाञ्छितं सिन्धूरवर्णं ध्यात्वा तत्र बालसूर्यप्रतीकाशं त्रिनयनं भस्मोध्दूलितसर्वाङ्गं वराभयकरं रुद्रं प्रद्युम्नं वा पञ्चघटिका ध्यायन्नेव तत्र वायुधारणीं यदि करोति तदा तस्य महाग्निविजयो भवति। आनाभिभ्रूमध्यपर्यन्तं वायुस्थानम्। तत्र धूम्रवर्णं वेदिकाकारं भूतमारुतं विभाव्य तत्र सबिन्दुकवायुबीजेनातिदीप्यमानमीश्वरं सङ्कर्षणं वा

---

[1] दे.मा. – र्थं
[2] दे.मा. – र्गा
[3] दे.मा. - टी
[4] दे.मा. – भी
[5] दे.मा. – बीजे –xx – युतं

ध्यायन्नेव पञ्चघटिकाः स्तत्र वायुं निरोधयेत्। ततोऽस्यमहावायुविजयो भवति। वायुवदतिवेगेन सर्वलोकान् चरति भ्रूमध्यमारभ्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तमाकाशस्थानं तत्र नीलाञ्जनसमप्रभं महाकाशं विभाव्य तत्र पार्वतीसहितं चन्द्रशेखरं शुद्धस्फटिकवर्णं पञ्चवक्त्रं नीलकण्ठं दशभुजं सर्वायुधयुतं वराभयकरं भस्मदिग्धशरीरं परशिवं वासुदेवं वा हकारेण स्मरन्नेव पञ्चघटिकाः वायुं तत्र निरोधयेत्। तत् सायुज्यादिकं भवति। केचित्तु जान्वादिनाभ्यन्तं जलमण्डलं नाभ्यादिकण्ठान्तं वह्निमण्डलं कण्ठादिभ्रूमध्यान्तं वायुमण्डलं चाहुः। यथा गुरुमतज्ञोऽयमिति दिक्। राजयोगाङ्गपञ्चधारणीस्तु सदा पञ्चभूतेषु ब्रह्मभावना तां कुर्वन्नेव वसेत्। झटिति कैवल्यं सिध्यतीति दिक्। कुम्भकेन चिदाकाशे अष्टघटिका अभीष्टदेवतां ध्यायेत् तदेव सगुणध्यानम् इति परिचयावस्था। अथ समाधिः। जीवात्मपरमात्मनोरैक्यभावनैव समाधिरिति निष्पत्तिः। एवं यः कुरुते सदा तस्य स्वदेहं त्यक्तुं पुनस्प्र[1]ष्टुं व्याघ्राद्यनेकरूपाण्येकधैव धर्तुं च समर्थो भवति। यदि महेश्वरत्वेच्छा स्यात्{स?} एव भवतीति दिक्। अथ महाबन्धः- वामपाणिं[2] योनिस्थाने संस्थाप्य दक्षिणं प्रसार्य हस्ताभ्यां दृढं गृहीत्वा चुबुकं हृदि विन्यस्येडया वायुमापूर्य यथाशक्ति कुम्भयित्वा पुनर्दक्षिणया विरेचयेत्।

ततो दक्षिणपादं वामोरुरुपरि विन्यस्य तत्पार्ष्णिं{र्ष्णिं} च योनिस्थाने संस्थाप्य वामं प्रसार्य हस्ताभ्यां दृढं च गृहीत्वा पुनर्दक्षिणयापूर्य कुम्भयित्वा पुनर्वामनाड्या विरेचयेत्। एवं क्रमेण यथाशक्ति प्रत्यहं गुरूक्तमार्गेण कुर्यात्। अयमेव महाबन्धः, महामुद्रासंज्ञिकश्च भवति। तदुक्तं मुक्तिसोपाने –

वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य चुबुकं योनौ च वामाङ्घ्रिणी
हस्ताभ्यामनुधारयन् प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम्।।

[1] दे.मा. – स्पृ .
[2] दे.मा. – ष्णिं .

आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बद्धासनो रेचयेत्।
सर्वव्याधिविनाशिनीति महतीमुद्रा नृणां प्रोच्यते।।
चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्यांशेन समभ्यसेत्।
यावत्तयोर्भवेत्सख्यंस्ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ इति।

अयमेव कण्ठबन्धं विहाय नाडीद्वयेनापूर्य यथाशक्त्याकुंभ्य{कुञ्य}-पुनस्तेनैव विरेचयेदिति महावेधः। बन्धत्रयाभ्यासस्तूक्त एव। बन्धत्रयाभ्यास-काले जठराग्निवृध्दिर्भवति तदा क्षुदनुकूलाहारं भक्षयेत्। न चेत् तत्क्षणादेव जठराग्निः शरीरं भस्मीकरोति। केवलकुम्भकाभ्यासी तु गुरूपदिष्टासने स्थिते[1] हृदये बद्धाञ्जलिनासाग्रन्यस्तलोचनः ऋजुकायः प्रातर्मध्यान्हकालेषु नाभीकन्द-नासाग्रपादाङ्गुष्ठेषु यत्नपूर्वकं मनसा प्राणवायुधारणीं[2] करोति यदि, सर्वरोगरहितो निरायासंजीवति।

नाभीकन्दमात्र एव वायुनिरोधः स्यात् कुक्षिरोगनाशो भवति। नासाग्रमात्रे यदि दीर्घायुः शरीरलघुता च प्रत्यहं ब्राह्मे मुहूर्ते[3] जिह्वायाः प्राणवायुमाकृष्य तत्र धारणीं यदि करोति सरस्वतीप्रसादात् तस्य सर्वविद्यालाभो भवति। यस्मिन्नवयवे रोग उत्पद्यते तत्र यदि वायुधारणी[4] क्रि[5]यते तदङ्गरोगो विनश्यतीति। किं च द्विसप्ततिसहस्रनाडीषु यत्र यत्र कुम्भकं कर्तुमिच्छा तस्यां तस्यां प्रत्येकं प्राणः कुम्भितो भवति। अतः कुम्भका नाडीभेदेन द्विसप्ततिसहस्रसंख्याका भवन्ति इत्यादि सामान्यतो ज्ञेयमिति दिक्। अथ विशेषहठयोगप्रकारस्संक्षेपत उच्यते।

---

[1] दे.मा. – तो
[2] दे.मा. – णां
[3] दे.मा. – जाते इत्यधिकं दृश्यते
[4] दे.मा. – णां
[5] दे.मा. – क्री

तत्राष्टाङ्गानि - देहेन्द्रियपुत्रादिषु वैराग्यं यमः। सर्वदा परब्रह्मैक्यकामनैव नियमः। सर्वविषयेषु निस्सङ्गतया प्रवर्तनमासनम्, सर्वजगति मिथ्यात्वभावनैव प्राणायामः। सर्वदा प्रत्यग्ब्रह्मविचारः प्रत्याहारः। चित्तनैश्चल्यमेव धारणा। सर्वस्मिन् ब्रह्मभावनैव ध्यानम्,ध्यानविस्मृत्याखण्डानन्दानुभूतिः समाधिरिति। अत्र सर्वो[1]त्तमसमाधिपर्यन्तम् एवंप्रकारेणाष्टाङ्गाभ्यासं कुर्यात्। अथवा शीतोष्णाहारनिद्राविजयाविच्छिन्नयान्तिचित्तनिश्चलत्वविषयेन्द्रियनिग्रहः यमः।
गुरुभक्तिसत्यमार्गानुरक्त्यनिच्छाप्राप्तवस्त्वनुभवलब्धकामनाभावजगत्सङ्ग राहित्य-ब्रह्मानुसन्धानकर्मफलकामनाभाववैराग्यभावाः नियमाः। सुखासनस्थिरत्वमा-सनम्। यथोक्तप्राकृतप्राणायामाभ्यास एव प्राणायामः। विषयेभ्य इन्द्रियव्यावर्तनं प्रत्याहारः। स्वशरीरे चैतन्यभावना ध्यानम्। पृ[2]थिव्यादिषु विष[3]यत्वव्यावर्त-नपूर्वकब्रह्मभावना धारणा अभेदभावनायाश्च विस्मृतिस्समाधिरित्य[4]ङ्गानि यमनियमौ विना षडङ्गानि च भवन्ति। अथादौ मनोहरं सूक्ष्मद्वारं सरीसृपवृश्चिकादिप्रवेशानगर्वादिधू[5]पवासितं मठं प्रकल्प्य य[6]त्र रम्यवेदिकाया-मतिमृदुले कुशाद्यासनविशिष्टासनमुपविशन् गुरुमभिवाद्य गणपतिं सम्पूज्य पूर्वो[7]क्तप्रकारेण नाडीशोधनं कृत्वप्रत्यहमाहारनियमेन वैकृतकुम्भकान्यनायासेन कुम्भकाभ्याससिद्धिपर्यन्तं कृत्वा ततः

---

[1] दे.मा. – र्वा
[2] दे.मा. – प्र
[3] दे.मा. – षुवि –x - यत्व
[4] दे.मा. – ष्टां इत्यधिकं दृश्यते
[5] दे.मा. – मा
[6] दे.मा. – त
[7] दे.मा. – र्वा

पूर्वोक्तमार्गेण बन्धत्रयाभ्यासं कुर्या[1]त्। क्रमेण सुषुम्नाद्वारभेदनं भवति बन्धत्रया[2]दभ्यासपटुर्गु[3]रुसमीप एव कुम्भकबन्धत्रयाभ्या-सादिकं कार्यम्। ग्रन्थतः हठाद्यभ्यासरहितगुरुमुखाद्वा ज्ञात्वा यदि करोति तस्य गर्भो[4]भिन्नो भवति रोगो वा जायते। ततः शि[शु]श्रूषया गुरुसामर्थ्यं[5] ज्ञात्वा हठादिग्रहणं हठादिग्रहणं कुर्यादिति ज्ञेयम्। अयं प्रकारस्तु सम्प्रज्ञातसमा ध्यवस्थापन्नस्य कर्मयोगि[6]नो न तु ज्ञानयोगिन इति। अथ तारकयोग उच्यते तदङ्गं शाम्भवीमुद्रा गुरुमुखात् ज्ञेया। तल्लक्षणं तु मण्डलब्राह्मणोपनिषद्युक्तम्। लक्ष्येऽन्तस्थे बाह्यया दृष्टौ निमेषोन्मे[7]षवर्जितायां इयं शाम्भवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोप्या भवतीति दृष्टयस्त्रयः प्रतिपत्पूर्णिमाभेदात्। तत्रार्धोन्मीलनं प्रतिपद्दृष्टिः सर्वोन्मीलनं पूर्णि[8]मादृष्टिः इत्यादिरिति। तासां मध्ये प्रथमं पूर्णिमादृष्ट्या लक्ष्यं पश्येदित्यादि इति दिक्। निस्सङ्काल्पक्षमालघ्वा[9]वाहाराप्रमादतातत्त्वसेवनैः क्रमेण कामक्रोधनिःश्वासभय-निद्रादि विजित्य निद्राभयसरीसृपमसत्य हिं[10]सादितरङ्गं तृष्णावर्तं जायापङ्कसंसार-महाम्बोधिं तर्तुं तमोरजसि रजस्सत्वे सत्त्वं नारायणे क्रमेण विलीनं विभाव्य तारकभावनां कुर्यात् य[11]था - नासा[12]ग्रबद्धदृष्टिरर्धोन्मीलितनेत्रो भ्रूमध्यादुपरि

1 दे.मा. – त्या .
2 दे.मा. – धत्र –x - दभ्या
3 दे.मा. – गु
4 दे.मा. – भ्रो
5 दे.मा. – र्थं
6 दे.मा. - योगी
7 दे.मा. - मो
8 दे.मा. – सर्वोन्मिलन ममा इति दृश्यते
9 दे.मा. – ख्वा
10 दे.मा. – हीं
11 दे.मा. – त
12 दे.मा. - थाना – x – ग्रब

चतुष्षट्दशद्वादशाङ्गुलिपरिमिताकाशे लक्ष्यं करोति यदि क्रमान्नील-धूम्ररक्ततरङ्गरुचिपीतकान्तयो दृश्यन्ते। तदा दृष्टिः स्थिरा भवति। स्वाभिमुखाकाशे स्वाभिमुखभूमौ वा स्थिरदृष्ट्या यदि लक्ष्यं करोति दृष्ट्युग्रापाङ्गान्यतरस्मिन्नुभयोर्वा स्वाभिमुखभूमौ वा काञ्चनमयूखाः दृश्यन्ते तदा दृष्टि: स्थिरा भवति अथवा शीर्षोपरि द्वादशषोडशाङ्गुलपरिमिताकाशान्यतरस्मिन्नाकाशे परमशिवरूपज्योतिर्भावनां भ्रूमध्ये चन्द्रबिम्बभावनां वा यदि करोति, तदा दृष्टिस्थैर्यं भवति। यदा स्थैर्यं तदा चित्तं लक्ष्यमयं भवतीति ज्ञेयमि{ज्ञेयम्}बाह्यलक्ष्यलक्षणम्। अथ मध्यलक्ष्यलक्षणं- यथा प्रत्यहं प्रातःकाले प्राप्तश्वेतादिवर्णाकाशम् अखण्डसूर्यचक्रवह्निज्वालाव-लीवत्तद्विहीनान्तरिक्षवत् पश्यति तदाकाराकारितस्तिष्ठति ततोऽभ्यसातिशयात् निर्विकारो गुणरहिताकाशो भवति। ततो विस्फुरत्तारकाकारगाढतमोपमः पराकाशो भवति। कालानलसमद्योतमानो महाकाशस्ततः सर्वोत्कष्टपरमज्योतिः प्रद्योतमानः तत्त्वाकाशो भवति। ततः कोटिसूर्यप्रकाशस्सूर्याकाशो भवति। एतादृशबाह्या-भ्यन्तरस्थव्योमपञ्चके योगी यदि लक्ष्यं करोति तन्मयो वियुक्तो भवति। अथान्तर्लक्ष्यलक्षणमुच्यते – मूलाधारादारभ्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तस्थितां सर्वदेवलोकाश्रयां सूर्याभामतिसूक्ष्मां ब्रह्माश्रयां सुषुम्नां ध्यात्वा तन्मध्यवर्तिनीमतिसूक्ष्मरूपां तटित्कोटिसमानाकारां सूक्ष्मकुण्डलिनीं मनसा ध्यात्वा सर्वपापविनिर्मुक्तो भवति। द्विदलकमले सच्चिदानन्दरूपं तेजः पश्यति चेत् सिद्धो भवति। तर्जन्यग्रोन्मीलितकर्णरन्ध्रद्वये नादः श्रूयते तत्र मनसि स्थिरे सति चक्षुर्मध्यगतनीलज्योतिस्थलं विलोक्य असदृशसुखं प्राप्नोति। एवमेव हृत्पङ्कजमध्यवर्ति तेजश्शिखादर्शनेनापि[1] सामान्यतो लक्ष्यत्रयं निरूपितम्। अथ पूर्वोत्तरतारकद्वयं निरूप्यते। यदीन्द्रियान्तं तन्मूर्तितारकम् यद् भ्रूयुगाती[2]तं तदमूर्तितारकम् इति द्विविधं तारकम्। मूलाधारादिकमलेषु

[1] दे.मा. - पी

[2] दे.मा. - त्ती

मूलाधारादिकमलेषु गणपत्यादिरूपे खण्डतेजोमण्डले लक्ष्यं सदा यदि करोति तन्मनो यदि भवति। भ्रूमध्ये माणिक्य[1] शिखोपमं नीलमणिशिखोपमं वा परशिवं यदि पश्यति मुक्तो भवति। महाकाशे निर्गुणशिवं मनसा यदि पश्यति तदा मुक्तो भवति सर्वभूतेषु सर्ववस्तुषु च सदा परशिवभावनां यदि करोति[2] मुक्तो भवति सहस्रारकमले जलज्योतिरन्तर्लक्ष्यं भवति। बुद्धिगुहायां सर्वाङ्गसुन्दरं तेजोऽन्तर्लक्ष्यम् इत्यपरे वदन्ति। शीर्षान्तर्गत-मण्डलमध्यगं पञ्चवक्त्रमुमासहायं नीलकण्ठं प्रशान्तमन्तर्लक्ष्यं केचिद्वदन्ति, अङ्गुष्ठमात्रपुरुषमन्तर्लक्ष्यं केचिद्वदन्ति। एवं क्रमेण पूर्वतारकाभ्यासं कृत्वोत्तर-तारकाभ्यासं कुर्यात्। खेचर्या जलज्योतिर्मनसा पश्यन् प्रथमं नादं श्रुण्वन् मनस्तत्र विलीनं कुया{र्या}त्। ततः क्रमेण कलायां ततः तदन्तर्गततेजो[3]द्वारा परे ब्रह्मणि विलीनं भवति। तदामनस्कतारकसिध्दिरिति। इयमेवोन्मन्यवस्था चेति च। तथा चोक्तं –

स एव लययोगस्यात्, तत्र योगमतःश्रुणु।

यमश्चनियमश्चैवेत्यादिना योगतत्त्वोपनिषदि। मण्डलब्राह्मणाद्युपनिषत्सु च ज्ञानयुक्तयष्टाङ्गयोगमुच्यते - **शीतोष्णाहारनिद्राविजय** इत्यादिना। श्रीमच्छ-शङ्कराचार्यविरचितविजृम्भितयोगविजृम्भितयोगशास्त्रभाष्ये च स्पष्टम्।

त्रिकूटनाम्नि स्तिमितान्तरङ्गे खे स्तम्भिते केवलकुम्भकेन।
प्राणानिलो भानुशशाङ्कनाड्या{?} विहाय सद्यो विलयं प्रयाति।।इति।

केवलकुम्भकस्यैवोत्तमत्वद्योतनाय तदभ्यासफलमाह। त्रिकूटनाम्नीति। त्रिकूटनाम्नि त्रयाणां सोमसूर्याग्नीनां कूटं यस्मिन् तत्तथोक्तं, तदिति नाम यस्य तस्मिन् खे आकाशे स्तिमितान्तरङ्गे स्तिमितं निश्चलं

[1] दे.मा. - क्क
[2] दे.मा. – तदा इति अधिकं दृश्यते
[3] दे.मा. – तेजो इति स्थाने लेखा इति दृश्यते

मनोमार्गं जित्वा मरुत इह नाडीगणजुषो
निरुध्यार्कं सेन्दुं दहनमपि संज्वाल्य शिखया ।
सुषुम्नां संयोज्य श्लथयति च षड्ग्रन्थि शशिनं
तवाज्ञाचक्रस्थं विलयति महायोगिसमयी ॥३॥

हे भगवति ! साधना में स्थित महायोगी समयमार्गी उपासक मन के मार्ग नाडीगणस्थित वायु को जीतकर इंडा एवं पिंगला में स्थित सूर्य एवं चन्द्र को भी निरुद्धकर अग्नि को भी ज्वाला से प्रज्वलित कर उसी से सुषुम्ना में प्रविष्ट कुण्डलिनी शक्ति से षट्चक्रभेदन करते हैं और आज्ञाचक्रस्थ चन्द्रमा को द्रवीभूतकर अमृतवर्षा करते हैं ॥३॥

अन्वयार्थबोधिनी

इह = साधनायां महायोगिसमयी = महायोगी चासौ समयमार्गी चेति तथा सः मनोमार्गं = मनोमार्गभूतान् नाडीगणजुषः = नाडीसमुदाय-वर्त्तिनः मरुतः = वायून् जित्वा—द्वासप्ततिसहस्रनाडीगणवर्त्तिवायुरूपं मनोमार्गं मनःसंचारणमार्गं प्राणायामादिना जित्वेत्यर्थः । सेन्दुम् = इन्दुना सहितम् अर्कं = सूर्यं निरुध्य—सूर्यचन्द्राविडापिङ्गलागतौ निरुध्य, शिखया = गुदाकुञ्चनवाय्वाघातजनिताग्निशिखया दहनमपि = स्वाधिष्ठान-गतमग्निमपि संज्वाल्य=सम्यग् ज्वलयित्वा ततः सुषुम्नां संयोज्य=सुषुम्ना नाडीं सम्यग् योगयुक्तं कृत्वा, तत्र प्राणसंचारणेन कुण्डलिनीं प्रवेश्ये-त्यर्थः । तयैव च, षड्ग्रन्थि = षण्णां—मूलाधार-स्वाधिष्ठान-मणिपूरा-नाहत-विशुद्ध्या-ऽऽज्ञानां ग्रन्थीनां समाहारं श्लथयति = भिनत्ति । किं च तव = भगवत्या आज्ञाचक्रस्थं शशिनं विलयति = विशेषेण द्रावयति ॥३॥

अमृत झरिका

साध्यसाधनभावेन मनोजयादि बहिरन्तःस्फुरणपर्यन्तमभिहितम् । तदेतत् कथं सम्भवतीत्याशङ्कायामुपासनाङ्गतया योगं विधत्ते—**मनोमार्गं जित्वेति** । महायोगिसमयी मनोमार्गजयादिकं कृत्वा षड्ग्रन्थि श्लथयति शशिनं च विलयति । एवं सति पूर्वोक्तं मनोजयादिकं सम्पद्यत इति संग्रहः । महायोगी चासौ समयी चेति महायोगिसमयी । समयी समय-

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मार्गी। योगी चासौ समयो च योगिसमयो। महांश्चासौ योगिसमयी च महायोगिसमयीति वा। स मनोमार्गं जित्वा। कोऽसौ मनोमार्ग इति जिज्ञासायां विशेषणं नाडीगणजुषो मरुत इति। इह शरीरे नाडीगणजुषो मरुतो मनोमार्गं जित्वेनि योजना। वेदाः प्रमाणमितिवद् मरुतो मनोमार्गमिति प्रयोगः। यतो मरुतः प्रवर्तन्ते ततो मनः प्रवर्तत इति मनोमार्गत्वं मरुताम्। तथा चोक्तमात्मारामयोगीन्द्रेण—

"यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्ति-
र्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः"। इति।

नन्वेतद्वचनेन मरुन्मार्गत्वं मनसोऽपि स्यादिति चेद् ? अस्तु। अत्र तूपासनाप्रस्तावे मनोजयस्यैव मुख्यतयाऽपेक्षितत्वात्तन्मात्रकथनमुपपद्यते। यद्यपि—

द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पञ्जरे।
सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः॥

इति तदीयवचनात् सुषुम्नेतरनाडीनामानर्थक्यकथनात् तदीयवायुसंरोधनस्य नैरर्थक्यं पर्यवस्यतीति नाडीगणजुष इति सकलनाडीग्रहणमफलमिव भाति। तथापि मुख्यप्रयोजनवत्वात् सुषुम्नायाः, इतरासां च तदभावात्तावन्मात्रेण नैरर्थक्यकथनं, न तु तदीयवायुसंरोधननैष्फल्येन। अत एव तत्र टीकायां—"शं सुखं भवत्यस्मादिति शम्भुस्तस्येयम्, यद्वा शं सुखरूपो भवति तिष्ठतीति शम्भुरात्मा तस्येयं शाम्भवी शम्भोरात्मनो वाऽभिव्यक्तिकारणत्वाच्छाम्भवी। निरर्थकः पूर्वोक्तप्रयोजनाभावाद्" इत्येव व्याख्यातम्। न त्वत्यन्तनैरर्थक्यम्। पूर्वोक्तप्रयोजनाभावात्=शाम्भवीपदद्योतितसुखभवन-सुखरूपावस्थानाऽऽत्मस्वरूपाभिव्यक्तिलक्षण-प्रयोजनाभावादिति तत्रार्थः।

ननु कथं सकलनाडीगणमरुद्विजयसम्भव इति चेद् ? प्राणायामाद्यभ्यासवशेनेति ब्रूमः। तथा चोक्तं वसिष्ठेन—

अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणानां क्षयमागते।
मनः प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते॥ इति।

एतदेव प्रतिपादयति—निरुध्यार्कमित्यादिना। सेन्दुमिन्दुसहितमर्कं सूर्यं निरुध्य। इन्दुसूर्यप्रचारनाड्याविडापिङ्गले निरुध्येति फलितार्थः। इडापिङ्गलागतप्राणं निरुध्येति यावत्। एतदुक्तं भवति—यद्यपि

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मनोमार्गः सकलनाडीगणगतमरुत एव। शैत्यादिना जडीकृतहस्तादौ प्राणसंचाराभावे ज्ञानानुत्पत्तिदर्शनात्। तथापि मनोजयार्थं न सकलनाडीनिरोधस्तद्गतप्राणनिरोधो वाऽऽवश्यकः। किन्तु मुख्ययोरिडापिङ्गलयोस्तद्गतमरुतो वा निरोधेनैव मनोजयसंभव इति। तथा च कुम्भकविशेषेणेडापिङ्गलामरुन्निरोधः कर्त्तव्य इत्युक्तं भवति। तथा सति च हृदयोपरिगतसूर्यः आज्ञोपरिस्थचन्द्रश्च स्वस्वस्थानस्थितो भवतीति यथाश्रुतसूर्यचन्द्रनिरोधोऽप्युपपद्यते। तच्चाग्रे स्फुटीभविष्यति।

ननूक्तरीत्या इडापिङ्गलयोरेव जयो भवेन्न तु मुख्यायाः शाम्भव्याः सुषुम्नाख्यायाः। न हि तत्र प्राणसंचरणमस्ति येन तन्निरोधेन तज्जयः स्यादित्याशङ्कायां तत्र वैपरीत्यमेव, यतस्तत्र प्राणसंचारणमेव तज्जय इत्याशयवांस्तज्जयोपायमाह—दहनमपीत्यादि। प्राणायामकाले मूलबन्धेनापाने ऊर्ध्वगे क्रियमाणे स वह्निमण्डले गत्वा वह्निं प्रज्वालयति। सा च ज्वाला सर्वं शरीरं सुषुम्नां च तापयति। तदा सुषुम्नायां प्राणसंचारः प्रादुर्भवति। तदानीं च कुण्डलिनी प्रबुध्य षड्ग्रन्थिं भिनत्ति। तदेतदाह—दहनमपि संज्वाल्य सुषुम्नां तद्दहनशिखया संयोज्य षड्ग्रन्थिं षण्णां ग्रन्थीनां समाहारः षड्ग्रन्थि, तत् श्लथयति भिनत्ति। एवत्सर्वं स्वात्मारामयोगीन्द्रेणापि निरूपितम्—

अपान उर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम्।
तदानलशिखा दीर्घा वर्धते वायुनाऽऽहता॥
ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम्।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते।
दण्डाहता भुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥
बिले प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत्।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा॥ इति।
सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च॥ इति च।

सुषुम्नायां प्राणसंचारं च व्यतिरेकमुखेनाह—

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत्॥ इति।

'मध्यगः सुषुम्नामार्गगामी'ति तत्र टीका।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अत्रायं क्रमः—प्रथमं तावद् यमनियमसंपन्नो विजितासनः प्राणायामान् रेचकपूरककुम्भकाख्यान् कुर्यात्। एतेन मुहुराचरितेन नाडीशुद्धिः सम्पद्यते। एवं नाडीषु शुध्यन्तीषु मूलबन्धादीनपि गुरूपदिष्टमार्गेण कुर्यात्। तेन शनैः प्राणस्य सुषुम्नाप्रवेशो भवति। तदुक्तं योगिभिः—

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः॥ इति।

मूलबन्धजालन्धरबन्धोड्डियानबन्धैः प्राणो ब्रह्मनाड्यां सुषुम्नायां प्रविशतीत्यर्थः। एवं मूलबन्धेनापाने मुहुर्मुहुरूर्ध्वगामिनि जायमाने तदाहृतं वह्निमण्डलं प्रज्वलितं भवति। तथा चाभिहितं तत्रैव—

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम्।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात्॥ इति।

तदीयया ज्वालया प्रागुक्तरीत्या कृत्स्नो देहस्तप्तो भवति सुषुम्ना नाडी च। तदा कुण्डलीनी प्रबुद्धा प्राणमार्गेणोर्ध्वमायाति षड्ग्रन्थिं च भिनत्ति। एवं सति उन्मनीभावो मनोजयात्मकः पूर्वोदितक्रम इति।

एतत्सर्वं हठयोगप्रक्रिययास्माभिरभिहितम्। तन्त्रप्रक्रियायां कश्चिद्विशेषः। तथा हि योगिनां नाभौ वह्निमण्डलं समानवायुना ज्वाल्यमानं वर्तते। अशितपीतादिसमीकरणपरस्य समानस्य नाभिसंस्थत्वात्। मूलबन्धकुम्भकाभ्यां तस्यैव प्रज्वलनम्। तान्त्रिकाणां तु स्वाधिष्ठाने वह्निमण्डलम्।

'वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन्'।

इति वामकेश्वरवचनात्। अन्यत् प्रायः समानम्। समनन्तरश्लोकेऽधिकं स्पष्टीभविष्यति, अग्रे च स्फोरयिष्यते।

षड्ग्रन्थिश्लथने सति किं स्यदित्युच्यते **शशिनमिति**। तव भगवत्या यदाज्ञाचक्रं तत्र स्थितम्। सर्वत्र चक्रेषु देवीस्थितिसत्त्वात्तवेति चक्रविशेषणोपपत्तिः। तव शशिनमित्यपि शक्ययोजनम्। भगवत्याः पञ्चदशकलाभिर्युक्तत्वाच्छशिनः। तव समयीत्यपि तथा। त्वदीयसमयमार्गानुसारीत्यर्थात्। आधाराधिष्ठानयोरुपरि वह्निमण्डलम्, मणिपूरानाहतयोरुपरि सूर्यमण्डलं विशुद्ध्याज्ञायोरुपरि चन्द्रमण्डलमित्यग्रे व्यक्तीभविष्यति। तथा चाज्ञाचक्रस्थमित्याज्ञाचक्रोपरिस्थिमित्यर्थः। विलयति द्रवीकरोति। **'ली द्रवीकरणे'** चुरादिः। दीर्घपाठसामर्थ्याद् अणिजन्तोऽपि।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

क्र्यादिदिवाद्योस्तु लिनाति लीयते इति रूपे। न तु लयतीति। विलयति वर्षयति चामृतधारा इति ज्ञेयम्। तथा चोक्तं भैरवयामले—

शिवार्कमण्डलं भित्वा द्रावयन्तीन्दुमण्डलम्
तदुद्भूतामृतस्यन्दि — परमानन्दनन्दिता
कुलयोषित् कुलं त्यक्त्वा परं वर्षणमेति सा ॥ इति।

शिवा कुण्डलिनी अर्कमण्डलं भित्वेति वह्निमण्डलभेदनोत्तरमिति द्रष्टव्यम्। परं वर्षणं द्वासप्ततिसहस्रनाडीषु प्रवर्षणं करोतीत्यर्थः। तेन चाप्यायिततनुर्महायोगी परमानन्दनिमग्नो भवति।

ननु सहस्रारगतद्वितीयचन्द्रबिम्बस्रवदमृतधारयैव योगिनः परमानन्दः, न त्वज्ञाचक्रोपरिस्थचन्द्रबिम्बामृतस्रवणात्। वक्ष्यति हि—'महाव्योमस्थेन्दोरमृतलहरीप्लावितततनुः' इति, इति चेत्, सत्यम्। सहस्रारबिम्बप्रस्रवदेवामृतमाज्ञाचक्रस्थचन्द्रो धत्ते। स्रावयति च। तदपि वक्ष्यति—'तदाज्ञाचक्रस्थं शिशिरकरबिम्बं रविनिभं दृढव्यालीढं सद्विगलितसुधासारविसरम्' इति। एतावांस्तु विशेषः। साधारणानां तदमृतं हरति सूर्यः। अमायां कुलकुण्डे निपतति यत् पीत्वा भुजगी सुखं स्वपिति। चन्द्रार्कनिरोधे तु सा वक्ष्यमाणरीत्या प्रबुध्याज्ञोपरिस्थचन्द्रमण्डलं द्रावयति। द्रावणं च तत्संगृहीतामृतस्रावणमेव। तच्च न कुलकुण्डे किन्तु द्वासप्ततिनाडीसहस्रेषु इति। परन्त्वाज्ञाचक्रभेदनकाले तत्परिच्छिन्नं भवति। वक्ष्यमाणसहस्रारगतबिम्बदशनोत्तरमपरिच्छिन्नमिति। अत एव प्रदर्शितभैरवयामलवचने द्रावयन्तीन्दुमण्डलमिति परं वर्षमेतीति च पृथगुक्तम्। न हि द्रावणं सुवर्णादिद्रावणवच्छिथिलीकरणमात्रम्। तदुक्तिवैयर्थ्यापत्तेः। इत्थं च परं वर्षणमित्यत्र परमिति विशेषणमपि संगच्छते। द्रावणमपरवर्षणम्। इदं पुनः परवर्षणम् यत्सहस्रारचन्द्रबिम्बाज्जायते। परं वर्षणमेत्य सेति पाठे परं वर्षणं कृत्वा कुलकुण्डमेत्य स्वपितीति योजना ॥ ३ ॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha.

यदा तौ चन्द्रार्कौ निजसदनसंरोधनवशा-
दशक्तौ पीयूषस्रवणहरणे सा च भुजगी ।
प्रबुद्धा क्षुत्क्रुद्धा दशति शशिनं बैन्दवगतं
सुधाधारासारैः स्नपयसि तनुं बैन्दवकले ॥४॥

जब अपने संचारसदन इडा एवं पिंगला नाड़ियों के निरोध से चन्द्र एवं सूर्य अमृत के स्रवण एवं हरणं करने में असमर्थ होते हैं, तब मूलाधार स्थित कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है, और भूखी होने से ऊपर को उठकर सहस्रारकमलस्थित चन्द्रमा को काटती है, अर्थात् वहाँ पहुँच कर अमृतरसास्वादन करने लगती है। तब सहस्रारस्थित हे भगवती ! आप साधक योगी को अमृतरसास्वादन कराकर आप्यायित करती हैं ॥ ४ ॥

अन्वयार्थबोधिनी

यदा = सुषुम्नासंयोजनकाले = सुषुम्नायां प्राणायामादिना वायु संचारणकाले **तौ** = इडापिङ्गलासंचारिणौ चन्द्रार्कौ योगेन **निजसदन-संरोधनवशात्** = निजसदनयोः = चन्द्रार्कसदनयोः इडापिङ्गलयोः, अनाहताश्रयोर्वा सम्यग्रोधनवशात्, **पीयूषस्रवणहरणेऽशक्तौ** = सहस्रार-निर्झरत्पीयूषस्य ग्रहणपूर्वकस्रवणे चन्द्रोऽशक्तस्तद्धरणे च सूर्योऽशक्तो यदा स्यातामित्यर्थः। तदा **च सा** = प्रसिद्धा **भुजगी** = कुण्डलिनी **प्रबुद्धा** = पूर्वोक्तज्वलिताग्निशिखाघातादिना जागरिता **क्षुत्क्रुद्धा** = कुपितक्षुत्का च सती ऊर्ध्वमाक्रम्य **बैन्दवगतं** = सहस्रारगतं **शशिनं दशति** = भक्षयति = तदीयामृतरसास्वादनं करोति। तदा हे **बैन्दवकले**= बैन्दवस्थनित्यचन्द्रकलारूपिणि हे भगवति त्वं **सुधाधारासारैः** = स्वनिर्झरदमृतधारानिरन्तरसंपातैः साधकस्य **तनुं** = शरीरं **स्नपयसि** = मज्जयसि ॥ ४ ॥

अमृत क्षरिका

उक्तमेवार्थं विशदयन्नुत्तरां प्रक्रियामाह—**यदा ताविति**। **ताविति** वक्ष्यमाणचन्द्रव्यावृत्त्यर्थमिडापिङ्गलागतौ सूर्याचन्द्रमसौ परामृशति। **निजसदनेति**। निजसदनयोर्निजसंचरणस्थानयोरिडापिङ्गलयोः प्राणाया-

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मेन कुम्भकविशेषेण संरोधनवशादित्यर्थः। कुम्भकविशेषे सति सुषुम्नायां वायुसंचारात्तदभिभूतत्वेन तयोः संरोधनम्। दृश्यते हि मध्यगतस्य फुल्लतायां पार्श्वयोः संकोचनम्। निजे-निजे सदनेऽनाहतोपरिस्थाने, आज्ञाचक्रोपरिस्थाने च ध्यानविशेषादिना तयोरेव चन्द्रार्कयोः संरोधवशादित्यप्यर्थः संभवति। स्रवणं च हरणं च स्रवणहरणं समाहार द्वन्द्वः। तस्मिन् स्रवणहरणे। पीयूषस्य सहस्रारचन्द्रप्रवहत्पीयूषस्य स्रवणहरणे यदा तावशक्तौ भवतः। तथा हि सहस्रारगतचन्द्रबिम्बान्नित्यममृतनिर्झरः प्रवहति। तमिडागतश्चन्द्रो गृहीत्वा प्रस्रवति सूर्याभिमुखम्। पिङ्गलागतश्च सूर्यस्तं हरति हृत्वा च शोषयति। तत एवाऽमृताऽप्राप्तेरनिर्वृतयः सर्वेपि पामराः जनाः इति योगसिद्धान्तः। चन्द्रसूर्यसदनसंरोधने च सति तौ स्रवणहरणयोरसमर्थौ भवतः। ततः किं? तत्राह—**सा चेति**। यदेत्यनुषञ्जनीयम्। दशति शशिनं बैन्दवगतमित्यनन्तरं तदेति च पूरणीयम्। अथवाऽत्रैव तदेति पूरणीयम्। अत्र पक्षे पीयूषस्रवणहरणाशक्तिकाले भुजगी प्रबोधसुधास्नपनलक्षणकार्यद्वयमित्यर्थपर्यसानम्। सा च भुजगी कुण्डलिनी प्रबुद्धा पूर्वश्लोकव्याख्यायामुपदर्शितक्रियाभ्यासेन स्वाधिष्ठानाग्निप्रज्वलनतापेन प्रबोधं गता। सा किल प्रायः सुप्ता मूलाधारे शेते। तस्याः स्वरूपमुक्तम्—

तस्योर्ध्वे बिसतन्तुसोदरलसत्सूक्ष्मा जगन्मोहिनी
ब्रह्मद्वारमुखं मुखेन मधुरं संछादयन्ती स्वयम्।
शङ्खावर्तनिभा नवीनचपलामालाविलासास्पदा
सुप्ता सर्पसमा शिवोपरिलसत्सार्धत्रिवृत्ताकृतिः॥ इति।

इयमेव वाग्रूपिणीत्यग्रे व्यक्तीभविष्यति। **क्षुत्क्रुद्धेति**। सूर्येणानुह्रियमाणां कृष्णपक्षे चन्द्रनिःसरदमृतस्रुतिं पीत्वा तृप्ता सती सा स्वपिति। सूर्यचन्द्रसदनरोधे तु सति अमृतस्रवणाभावात् सा क्षुदाविष्टा भवति। विशेषमग्रे वक्ष्यामः। इतः परं पूर्वश्लोकोक्तप्रक्रियानुसन्धेया। तथा हि क्षुत्क्रुद्धा दण्डाहतेव भुजगी ऊर्ध्वमाक्रामति। भिनत्ति षट्चक्राणि। विलयति चाज्ञोपरिस्थचन्द्रमण्डलम्। ततः किमित्युच्यते—**दशति शशिनं बैन्दवगतमिति**। सहस्रारगतचन्द्रबिम्बनिःसरदमृतरसमास्वादयतीत्यर्थः। स च रसो न शिवशक्तिमेलनजन्यानन्दरसात्पृथक् कश्चन द्रवपदार्थं इति द्रष्टव्यम्। एतत् सर्वं संगृह्य वामकेश्वरतन्त्रेऽभिहितम्—

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha.

भुजङ्गाकाररूपेण मूलाधारं समाश्रिता ।
शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभा शुभा ॥
मूलकन्दं फणाग्रेण दष्ट्वा कमलकन्दवत् ।
मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रं समाश्रिता ॥
पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः ।
वायुमूर्ध्वंगतिं कुर्वन् कुम्भकाविष्टमानसः ॥
वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन् ।
ज्वलनाघातपवना—ऽऽघातैरुन्निद्रितोऽहिराट् ॥
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यदः ।
ब्रह्मग्रन्थिं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट् ॥
सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते ।
सा चावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारणम् ॥ इति ।

सुधाधारासारैरिति । यदेत्युपक्रमात्तदेति योज्यमित्युक्तम् । तदा सुधाया धाराणामासारैर्धारासंपातैः । न च धाराशब्दस्य पठितत्वाद् **'धरासंपात आसार'** इति कोशोदितविशिष्टार्थघटकविशेषणस्याभिहितत्वाद् विशेष्यमात्रपरता आसारशब्दस्य युक्तेति वाच्यम् । यतो धारासंपातो हि न धारायाः संपात इति षष्ठीसमासलभ्यार्थबोधकः । किं तर्हि ? धारया संपातो धारासंपात इति तृतीयासमासलभ्य–निरन्तर संपातबोधकः । न च प्रथमाधराशब्देनैव निरन्तरप्रवाहार्थेन तल्लाभ इति वाच्यम् । विच्छिद्य-विच्छिद्य प्रवहत्यपि धाराशब्दप्रयोगदर्शनात् । अत एव तैलधारायां जलधारायां च विशेषः । न चैवं धारया संपात इत्युक्तावपि नाविच्छिन्नधारालाभसंभव इति वाच्यम् । विच्छिन्नधाराया अनेकत्वप्रतीतेर्धारया संपात इत्येकत्वेन निर्देशादविच्छेदलाभात् । सकृद्धारायां संपतन्त्यामासारशब्दप्रयोगादर्शनाच्च । तैः सुधाधारासारैः साधकस्य तनुं शरीरं स्नपयसि । साधकमानन्दसरोनिमग्नं करोषीत्यर्थः । नन्वेवं भुजगी वा शशी वा स्नपयेत्, न तु भगवतीत्यतः संबोधनं बैन्दवकल इति । बिन्दुमध्यगता षोडशी नित्या चन्द्रकला बैन्दवकला । तत्सम्बुद्धौ हे बैन्दवकले । सैव परमानन्दरूपिणी अमृतरूपेणावतिष्ठत इति युक्तं तस्याः स्नपनकर्तृत्वमिति भावः ।

ननु चन्द्रार्कसंरोधवशादेव पीयूषस्रवणहरणावरोधे आज्ञोपरिस्थचन्द्रबिम्बद्रावणादेव शशिनं तवाज्ञाचक्रस्थं विलयतीति पूर्वोपदर्शितात् सकल-

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

तनुस्नपनसंभवे क्षुद्रकुद्धायाः शशिदशनं किमर्थम् ? दशने च सति क्लेश एव संभाव्यत इति कथं सुधाधारासारस्नपनोपपत्तिश्चेति चेद् ? उच्यते। आज्ञासदनस्थश्चन्द्रो न स्वयममृतरूपः। किन्तु सहस्रारगता षोडशीकलैव नित्याऽमृतरूपा। तदीयामृतेनैवाज्ञोपरिस्थचन्द्रस्य सामृतत्वम्। तथा चाज्ञाचन्द्रद्रावणे भवतु काममानन्दलेशानुभूतिः। तथापि निरतिशयानन्दानुभूतिः सहस्रारचन्द्रबिम्बदशनेनैव भवति। अत एव "**सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते सा चावस्था परा ज्ञेया**"त्युपदर्शितवामकेश्वरवचनसंगतिः। एतेन सर्पदशने क्लेश एव स्यादित्यपि समाहितम्। न हि लौकिकं सर्पदशनमिह विवक्षितम्। किन्त्वमृतरसास्वाद एव। स च "सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदत" इति वचनप्रतिपाद्यार्थ एव।

नन्वमृतं नाम यदि कश्चन द्रवपदार्थः स्यात्तदा तदीयधारासारैः सकलशरीरस्नपनं संगच्छते। अतिसूक्ष्मशक्तिविशेषप्रसर एव सर्वस्यां तनाविति व्याख्यानेऽपि तत्कथंचिदुपपद्यते। यदि तु शिवशक्तिसमायोगजनितपरमानन्दोपभोग एव फलितार्थः स्यात्तर्हि तेन कुण्डलिनी वा शिवो वा मोदमानः स्यान्न तु साधको जीवः। तथा च सैव निर्वृतिकारणमित्युक्तिः कथं संगच्छते ? कुतो वा शिवशक्तिमोदार्थं साधकस्य प्रवृत्तिः। प्रवर्तमानो हि पुरुषः स्वार्थमेव समीहत इति चेद् ? उच्यते। न खलु जीवः शिवव्यतिरिक्तः। न वा कुण्डलिनीशक्तिरपि निजशक्तेः पृथक्। तथा च शिवशक्तिसमायोगस्य निर्वृतिकारणत्वं नानुपपन्नम्। यावच्च शिवशक्तिसमायोगो न भवति तावदसमर्थ एवायमात्मा पूर्णभोगादावप्यवतिष्ठते। एतदेव—

परोऽपि शक्तिरहितः शक्तः कर्तुं न किंचन।
शक्तः स्यात्परमेशानि शक्त्या युक्तो भवेद्यदि॥

इत्यनेनोक्तम्। सौन्दर्यलहर्यां च—

शिवः शक्त्या युक्तो यदि भवति शक्तः प्रभवितुम्।
न चेदेवं देवो न खलु कुशलः स्पन्दितुमपि॥

इत्यनेनाभिहितम्। अन्यथा यदिचेदोरानर्थक्यं स्यात्। न हि परमशिवः कदाचिदपि शक्त्या वियुज्यते। तथा चाऽप्राप्तप्रतिषेधः स्यात्। तथा चोक्तम्—

न शिवेन विना शक्तिर्न शक्त्या रहितः शिवः।
तादात्म्यमनयोर्नित्यं चन्द्रचन्द्रिकयोरिव॥ इति।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

न हि चन्द्रिकया वियुक्तश्चन्द्रः स्यादिति शक्यं सभावयितुम्। नतरां परोऽपि शक्तिरहितः इति।

ननु चैवमपि जीवस्यापि शिवरूपत्वे परोऽपि शक्तिरहित इति सम्भावना निरास्पदेत्यप्राप्तप्रतिषेधप्रसक्तितादवस्थ्यम्। तथा च कुण्डलिनी शक्तेः शिवेन संयोगवियोगावुभावप्यनुपपन्नावेव। अप्राप्तयोः प्राप्तिर्हि संयोग इत्यभिधीयत इति चेद्? अत्र वदामः। व्यापकोऽपि परमशिवो मायासमाच्छादितः सहस्रकमले एव साधनैरभिव्यक्तो भवति। अत एव—

दहरं पुण्डरीकं वेश्म दहरोऽस्मिन्नन्तराकाश-
स्तस्मिन् यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं तद्वाव विजिज्ञासितव्यम्।

इत्याद्याः श्रुतयः संगच्छन्ते। दहराकाशस्याभिव्यक्तिस्थानत्वात्। शिवेन सह नित्ययुक्तापि कुण्डलिनी शिवस्य सहस्रारेतरदेशावच्छेदेनाच्छादिततया मूलाधारे पृथगिवावतिष्ठते। अनिर्वचनीयायां च तस्यां न किंचिद् दुर्घटम्। व्यवहारसत्तायां पार्थक्योपपत्तेः। एषैव शिवस्य जीवावस्था नाम। अभ्यासवशेन च योगी कुण्डलिन्याः शिवयोगं सम्पादयति। तदा च स समर्थः सम्पद्यते। परमशिवरूपता तु मोक्षकाले एव भवति। कुण्डलिनीसंयोगे च विवृतानन्दः शिवो भवति। स एव साधकस्य परमानन्दः 'सा चावस्था परा ज्ञेये'त्यनेनोक्तः। ननु

हृदम्बुजे ब्रह्मकन्दसंभूते ज्ञाननालके।
आराग्रमात्रो जीवस्तु चिन्तनीयो मनीषिभिः॥

इति वचनाज्जीवो हृदयकमले तिष्ठतीति कथं सहस्रदलकमलगतशिवस्य जीवभाव इति चेन्न। चैतन्यस्यैक्यमेव। तदेव परं ब्रह्म। तन्मायाव्यवहितमपि सहस्रारे शक्याभिव्यञ्जनम्। एवं मायाव्यवधानकाल एव तत् चैतन्यमविद्यावच्छिन्नं सद् हृदयाम्बुजे वर्तमानं जीवसंज्ञं भवतीत्यन्यत्र विस्तरः।

अत्र क्रुद्धा कुपिता क्षुद् यस्याः सा क्षुत्क्रुद्धेत्याहिताग्न्यादेराकृतिगणत्वात्समासे क्षुधः पूर्वनिपातः। क्षुधा क्रुद्धा क्षुत्क्रुद्धेति तृतीयासमासे कुण्डलिन्याः क्रुद्धत्वमप्रसिद्धं कल्पनीयं स्याद्। यद्यपि

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम्

इति हठयोगिवचनाज्जठराग्नेः प्रदीप्तिर्योगिनां भवतीति सैवात्र क्षुदिति शक्यं व्याख्यातुम्। तथापि तन्त्रेषु कुण्डलिन्या एव देव्याः क्षुद्वर्णनान्न

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सोऽर्थो गृहीत इति ज्ञेयम् । कलायाः षोडश्या इति श्लोकव्याख्यानावसरे च विशदीकरिष्यामः ।

अत्र श्लोकद्वयस्य प्रकारान्तरेणापि व्याख्या सम्भवति । तथा हि पूर्वश्लोके मनोमार्गमित्यादौ न कुण्डलिन्युन्थानप्रयुक्तषड्ग्रन्थिभेदनमुच्यते । किन्तु सुषुम्नायां वायुसंचारप्रयुक्तषड्ग्रन्थिश्लथीभावमात्रम् । मनोमार्गं मारुतं प्राणायामेन जित्वा कुम्भकेन सूर्याचन्द्रमसाविडापिङ्गले निरुध्य तमेव मारुतं सुषुम्नां संयोज्य सुषुम्नायां प्रवेश्य षड्ग्रन्थि श्लथयति शिथिलं करोति शशिनं च द्रावयतीति । तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहतेत्युक्तत्वात् । द्वितीयश्लोके तु कुण्डलिन्युत्थानमभिधीयते । तथा हि यदा तौ चन्द्रार्कौ निजसदनसंरोधनवशादित्यनेन पूर्वमेव सुषुम्नायां वायुसंचारो द्योत्यते । वायुसंचारं विना शुष्कीभूता हि सुषुम्ना तिष्ठति । तदा पार्श्वस्थयोरिडापिङ्गलयोः प्रफुल्लता । यदा पुनः सुषुम्नायां वायुसंचारो भवति तदा सा प्रफुल्ला भवति पार्श्वगते च शुष्के भवत इति सूर्यचन्द्रसंरोधोपपत्तिः । एतदुत्तरं भुजगी प्रबुद्धा भवति क्षुत्क्रुद्धा चोर्ध्वमाक्रामतीति ॥ ४ ॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इडायां पिङ्गल्यां चरत इह तौ सूर्यशशिनौ
तमस्याधारे तौ यदि तु मिलितौ सा तिथिरमा।
तदाज्ञाचक्रस्थं शिशिरकरबिम्बं रविनिभं
दृढव्यालीढं सद् विगलितसुधासारविसरम् ॥३३॥

सूर्य और चन्द्र इडा तथा पिंगला नाडियों में विचरण करते हैं। जब वे मूलाधार तमस् में मिल जाते है तब अमावास्या तिथि होती है। तब आज्ञाचक्रस्थ चन्द्र सूर्य से आच्छादित होकर सूर्यसमानरूप हो जाता है तो मूलाधार में अमृत प्रस्रवण होता है ॥३३॥

अन्वयार्थबोधिनी

तौ = संवित्कमलाऽऽज्ञाकमलस्थानौ **सूर्यशशिनौ इह**—शरीरे **इडायां**= वामनाड्यां **पिङ्गल्यां**= पिङ्गलायां = दक्षिणनाड्यां **च चरतः** = संचारं कुरुतः। **आधारे**=मूलाधारे **तमसि यदि तु**=यदा तु **तौ मिलितौ** भवतः **सा तिथिरमा** भवति। **तदा**=तस्मिन् समये **आज्ञाचक्रस्थं शिशिरकरबिम्बं**= चन्द्रबिम्बं **रविणा दृढव्यालीढं**=रविग्रस्तं **रविनिभं** रविसमानस्वरूपमापन्नं **सत्** कुलकुण्डे **विगलितसुधासारविसरं**=प्रस्रुतसुधारसं भवति ॥३३॥

अमृतझरिका

एवमग्नेः स्थानं सूर्याचन्द्रमसोश्च स्थाने अभिहिते, यत्राग्नेः प्रज्वलनं सूर्याचन्द्रमसोर्निरोधश्च कर्तव्यः सपर्यादिना। अधुना कुण्डलिनीप्रसुप्तिहेतुं सूर्यचन्द्रसंचरणादिकं तन्निरोधस्य कुण्डलिनीप्रबोधौपयिकत्वाद्विवृणोति- **इडायामिति**। मूलादारभ्य ग्रीवापर्यन्तव्यापि पृष्ठास्थि मेरुरित्युच्यते। तस्य वामे भागे इडा नाम नाडी। दक्षिणे भागे पिङ्गला नाम नाडी। तदुक्तं भूतशुद्धौ

मेरोर्वामे इडा दक्षे पिङ्गला च स्थिते उभे॥ इति।

अनयोः स्वरूपमभिहितं योगार्णवे—

इडा च शङ्खकुन्दाभा तस्याः सव्ये व्यवस्थिता।
पिङ्गला सितरक्ताभा दक्षिणं पार्श्वमास्थिता॥ इति।

ते च मूलादृजुरूपेणाज्ञाचक्रं गत्वा नासारन्ध्रमायात इति यामलमतम्।

इडा च पिङ्गला चैव तस्य वामे च दक्षिणे।
ऋज्वीभूते शिरे ते च वामदक्षिणभेदतः।
सर्वपद्मानि संवेष्ट्य नासारन्ध्रगते उभे॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इति तन्त्रोक्तत्वात्। अन्ये तु तयोर्धनुराकारत्वमाहुः। तथा चोक्तं—

विद्धि ते धनुराकारे नाडीडापिङ्गले परे॥ इति।

अनयोश्च चन्द्रसूर्यरूपत्वं यदुक्तं संमोहनतन्त्रादौ—

वामगा या इडा नाडी शुक्लचन्द्रस्वरूपिणी।
शक्तिरूपा हि सा देवी साक्षादमृतविग्रहा।
दक्षे तु पिङ्गला नाम पुंरूपा सूर्यविग्रहा।
रौद्रात्मिका महादेवी दाडिमीकेसरप्रभा॥

इति, तत्तु चन्द्रसूर्ययोः संचरणमार्गत्वेन लक्षणया ज्ञेयम्।

पद्मासनगतो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयत्॥

इत्येवं योगिभिरप्युक्तिलाघवायैव चन्द्रेण सूर्येणेत्येवं निर्देशः कृतः। चन्द्रसूर्यनामत्वाद्वा। न तु वस्तुतस्तौ चन्द्रसूर्यौ। चन्द्रे चन्द्रस्य सूर्ये सूर्यस्य संचरणायोगात्। पृथक्चन्द्रत्वसूर्यत्वकल्पनावैयर्थ्याच्च।

एतत्प्रसङ्गेन सुषुम्नापि निरूप्यते। तत्र—

"मेरुदण्डबहिः पार्श्वे चन्द्रसूर्यात्मिके शिरे।
मध्ये सुषुम्णा"

इति मायातन्त्रवचनान्मेरुमध्ये सुषुम्नानाडीति बहवः। तन्त्रचूडामणिप्रभृतिषु तु

मेरोर्वामे स्थिता नाडी इडा चन्द्रामृता प्रिये।
दक्षिणे सूर्यसंयुक्ता पिङ्गला नाम नामतः॥
तद्बाह्ये तु तयोर्मध्ये सुषुम्णा वह्निसंयुता।

इत्येवं मेरोर्बाह्यप्रदेशे एवेडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्णास्थितिरुक्ता। धनुराकारतया इडापिङ्गलयोः स्थितिपक्षे द्वयोः स्थानयोः इडापिङ्गलासुषुम्णानां संयोगो भवति। ध्वजमूले आज्ञायां च। तथा चोक्तम्—

इडायां यमुनादेवी पिङ्गलायां सरस्वती।
सुषुम्णायां वसेद्गङ्गा तासां योगस्त्रिधा भवेत्॥
संगता ध्वजमूले या विमुक्ता भ्रू वियोगतः।
त्रिवेणीयोगः स प्रोक्तस्तत्र स्नानं महाफलम्॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

एतदेव विवृत्यान्यत्राभिहितं

वाममुष्कात्तु संभूता नाडी दक्षिणगामिनी ।
सुषुम्णाकलिता जाता वामभागं समाश्रिता ॥
हृद्गता दक्षभागस्था जत्रुमध्यं समाश्रिता ।
वामं तु नासिकाद्वारं प्राप्नोति गिरिजेऽमले ॥
नाडी दक्षिणमुष्कात्तु संजातोत्तरगामिनी ।
सुषुम्णा कलिता जाता भागं दक्षिणमाश्रिता ॥
हृद्गता वामभागस्था जत्रुमध्यं समाश्रिता ।
दक्षिणं नासिकाद्वारं प्राप्नोति गिरिजेऽमले ॥

तथा हि इडा वाममुष्कादारभमाणा दक्षिणाभिमुखं गत्वा ध्वजमूले सुषुम्णया संयुङ्क्ते । ततो दक्षिणाभिमुखीभूयोर्ध्वं गच्छति हृदयपर्यन्तम् । हृदये सुषुम्णातो दूरव्यवहिता । ततः पुनर्दक्षिणाभिमुखं वक्रीभूय जत्रुपर्यन्तं गत्वाऽऽज्ञायां सुषुम्णया संयुङ्क्ते । ततो विश्लिष्य वामनासिकां प्रविशति । एवं पिङ्गलापि दक्षिणमुष्कादारभ्य ध्वजमूले सुषुम्णया संयुज्य पुनर्वामाभिमुखं हृदयपर्यन्तं, ततो वक्रीभूय दक्षिणं जत्रुमाश्रित्याज्ञायां सुषुम्णया संयुङ्क्ते ततो दक्षिणनासिकायां विश्लिष्य प्रविशतीति । उपासकानामधिकचिन्तनस्यानुपयोगादत्र न विस्तरेण प्रतिपाद्यत इति ।

तौ संवित्कमलोपर्याज्ञाचक्रोपरि च प्रदर्शितौ सूर्यशशिनौ इह साधारणतया सर्वेषां शरीरे इडायां यथाप्रदर्शितायां पिङ्गल्यां पिङ्गलायां च चरतः । पिङ्गशब्दस्य सिध्मादित्वाल्लच्प्रत्यये सति टापि पिङ्गलेति रूपं भवति । पिङ्गं लातीति विग्रहेऽपि तथैव रूपम् । "आतोऽनुपसर्गे कः" इति कप्रत्यये टाप एव संभवात् । तथापि पिङ्गं लीयतेऽस्यामिति विग्रहे पिङ्गलीशब्दनिष्पत्तिः कर्तव्या । चरन्तौ च तौ यदि तु यदा हीत्यर्थः । न त्वत्र संशये यदिशब्दः । चरतोर्मेलनावश्यंभावात् । तमसि तामिस्रलोकरूपे आधारे मूलाधारचक्रे मिलितौ भवतः सा तादृशकलात्मिका तिथिरमाऽमावास्या भवति ।

तत्र किं भवतीत्युच्यते—तदेति । तदा तस्मिन्नमावास्याकाले आज्ञाचक्रस्थमाज्ञाचक्रोपरिस्थं शिशिरकरबिम्बं चन्द्रबिम्बं संचरत् सद् मूलाधारं प्राप्य रविनिभं रविसरूपं भवति । कुतः ? दृढव्यालीढं सद् । अर्थाद् रविणैव । मूलाधारे रविणा दृढव्यालीढं ग्रस्तमाच्छादितं सदित्यर्थः । रविबिम्बाद्दृढव्यालीढमिति पाठः समीचीनो भाति । अमायां

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

रविचन्द्रयोरत्यन्तसंयोगाद्रवौ चन्द्रलयः प्राग् दर्शितः। अमा न मीयते चन्द्रो यस्यां तिथौ सा सूर्ये चन्द्रलयादिति व्युत्पत्त्या सोऽर्थः सिध्यति। अमेत्यव्ययं साकमित्यर्थे। अमा सूर्येण साकमत्यन्तसन्निकर्षेण तत्सम्बन्धित्वादमावास्येति शब्दः। ननु—

अमा षोडशभागेन देवि प्रोक्ता महाकला।
संस्थिता परमा माया देहिनां देहधारिणी॥

इति स्कान्दे प्रभासखण्डवचनादमीयमानत्वार्थोऽयुक्तः। एतद् रघुनन्दनो व्याचष्ट—"**चन्द्रमण्डलस्य षोडशभागेन परिमिता परिमिताऽऽधारशक्तिरूपा क्षयोदयरहितत्वान्नित्या स्रक्सूत्रवत् सर्वानुस्यूता अमानाम्नी महाकला प्रोक्ते**"ति। सत्यम्। अत्रैव सहस्रारकमलचन्द्रमण्डलवर्ती नित्या षोडशी कला। सैवांशरूपेण मूलाधारे आधारशक्तिरूपेण वर्तते। षोडश्या एव सर्वानुस्यूताया पञ्चदशकला आज्ञाचक्रचन्द्रस्थाः सत्यः परिवर्तन्ते। ता एवामावास्यातिथौ सूर्ये प्रविलीयन्ते। तथा चोभयमुपपन्नं नित्या कला सर्वानुस्यूता षोडश्यमेति न मीयन्ते पञ्चदशकला अस्यामिति च। प्रागुपपादितं चास्माभिः पूर्णमास्यां सूर्यचन्द्रयोस्त्रिंशद्घटिकादूरस्थितत्वममावास्यायां चात्यन्तसंन्निकर्ष इति। तथा च सहार्थसन्निकर्षार्थावप्यमाशब्दस्य युज्येते।

कालमाधवीये पुनरेतच्छ्लोकव्याख्यायां तिथिद्वैविध्यं साधितम्। तदुक्तं "**एवं चात्र सामान्यविशेषरूपेण तिथिद्वैविध्यमुक्तं भवति, तत्र येयममेत्युक्ता क्षयोदयवर्जिता ध्रुवा षोडशीकला तद्युक्तः कालस्तिथिसामान्यम्। यास्त्ववशिष्टा वृद्धिक्षयोपेताः पञ्चदशकलास्ताभिर्विशिष्टकालविभागस्थितिविशेषः**" इति। अयं भावः। अमा तिथिः सामान्यरूपा सर्वाभिस्तिथिभिः सह वर्तते। तस्या एव विशेषाः प्रतिपदादयः। यदा विशेषा न भवन्ति तदा सामान्यमात्रं वर्तते। स चैकदिवसात्मक एव कालो मासे। अन्येषु दिवसेषु तिथ्यन्तरसद्भावाद्। यथा घटादिविशेषभावमापन्ना मृदेव घटादिप्रागभावध्वंसयोः काले सामान्येन मृद्रूपेण वर्तते। अन्यदा घटादिविशेषभावेन सह तद्वदिति।

अमायां सूर्यचन्द्रयोः सन्निकर्षे सति किं स्यादित्युच्यते—**विगलितेति**। सुधाया आसाराणां धारासंपातानां यो विसरः समुदायः स विगलितो येन तत्तादृशम्। कुलकुण्डे सुधासारविसरं प्रस्रावयतीत्यर्थः। तथा च तस्यामृतस्य प्रस्वादनेन परितृप्ता मत्ता च भुजगी तत्रैव कुलकुण्डे सुखं

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

स्वपितीति भावः। न च सूर्यस्तदमृतं हृत्वा शोषयिष्यतीति वाच्यम्। सूर्यविमुखत्वात्तदा चन्द्रमसः। न हि स्वमुखविपरीतमुखकमण्डलुप्रस्रवज्जलं स्वयं जनाः पातुं प्रभवन्ति कमण्डलुमुखसांमुख्ये एव तत्पानसंभवात्। अमावास्यायां प्रस्नुतामृतेनैव मासपर्यन्ता कुलकुण्डलिन्यास्तृप्तिः।

परे तु कृष्णपक्षः कृत्स्न एव अमावस्या। चन्द्रश्च कृष्णपक्षे सूर्यविमुख एव भवति इति पञ्चदशदिवसपर्यन्तं कुलकुण्डे तेनामृतप्रस्रवणं भवति। तत्परिपानतृप्ता सती शेषपञ्चदशदिवसपर्यन्तमपि सुखं स्वपती शेत इत्याहुः।

एतत्सर्वमाध्यत्मिकाधिभौतिकयोरमावास्ययोरैक्याभिप्रायेण। केचित्पुनराधिभौतिकौ शुक्लकृष्णपक्षौ मासपर्यन्तौ चरमा च तिथिरमावस्या। अध्यात्मं पुनः सूर्यचन्द्रनाड्योः संचरणे शुक्लकृष्णपक्षौ। उभयसंचरणेऽर्थात् सुषुम्णासंचरणे पूर्णिमा। उभयासंचरणे अमावस्या। तदा न कुण्डलिन्युत्थानम्। पूर्णिमायामेव कुण्डलिन्युत्थानमिति व्याचक्षते।

ननूपदर्शितस्कान्दवचनेऽमैव षोडशी कला। सैव चाधःरशक्तिरित्युक्तं, रघुनन्दनेन तथैव व्याख्यानात्। न च मूलश्लोक आधारशक्तित्वं नोक्तमिति वाच्यम्। देहधारिणीति विशेषणेन तदर्थलाभात्।

पृथिवी विश्वस्य धारिणी

इति श्रुतेर्मूलाधारे पृथिवीतत्त्वोपगमात्तत्रैव देहधारकशक्तिसिद्धेः। तस्या एव कुण्डलीस्वरूपत्वादिति चेन्न। आधारशक्तेः षोडश्यंशमात्ररूपताया अस्माभिरुत्पपादनात्। न चांशन्वेऽपि तत्रामृतं स्यादेव, फलैकदेशेऽपि फलरसवदिति वाच्यम्। अंश इवांश इति व्याख्यानात्। प्रतिबिम्बकल्पः किलांश इति। अन्यथा शिवेन तस्या नित्यसंबद्धत्वात्तदुद्बोधनोर्ध्वनयनशिवमेलनादिकमनर्थकं स्यात्।

"सर्वं शक्तिमयं जगत्"

इत्युक्तेः सर्वस्य शक्तिमयत्वेऽपि न विशेषतोऽमृतम्। सामान्येन त्वमृतेन सर्वस्य जीवनं भवति। तथा च षोडश्यमृतविगलनेनैव कुण्डलिन्यास्तृप्तिः। तत्र सहस्रारस्थितामृतप्रस्रावकं तु चन्द्रबिम्बमाज्ञाचक्रस्थम्। तत्पुनः सूर्यो हरत्यन्यतिथिषु। कुण्डलिन्युत्थानानन्तरं तु कुण्डलिनीदशनेनामृतप्रस्रवणम्। तत्तु न कोऽपि हरतीति तेन सकलदेवतातृप्तिः सर्वनाडीपरिपोषणं चेति वक्ष्यते॥३३॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

महाव्योमस्थेन्दोरमृतलहरीप्लावितनुः
प्रशुष्यद्वै नाडीप्रकरमनिशं प्लावयति तत्।
यदाज्ञायां विद्युन्नियुतनियुताभाऽक्षरमयी
सिता विद्युल्लेखा भगवति विधिग्रन्थिमभिनत् ॥३४॥

हे भगवती ! जब करोड़ों बिजलियों की प्रभा से युक्त, मातृकाक्षरमयी, श्वेतवर्णा कुण्डलिनी आज्ञाचक्र में आकर ब्रह्मग्रन्थि का भेदन करती है तब वह सहस्रार में स्थित चन्द्रबिम्ब के अमृत से सारे शरीर को सराबोर करती है और बहत्तर करोड़ नाड़ियों को और षट्चक्र को भी सराबोर करती है ॥ ३४ ॥

अन्वयार्थबोधिनी

हे **भगवति** ! **यदा विद्युन्नियुतनियुताभा** = सहस्रकोटिविद्युत्समानप्रभा **अक्षरमयी** = मातृकामयी **सिता** = श्वेता **विद्युल्लेखा** = कुण्डलीनी **आज्ञायाम्** = आज्ञाचक्रे समागत्य **विधिग्रन्थि** = ब्रह्मग्रन्थिम् **अभिनत्** = भिनत्ति **तत्** = तदा **महाव्योमस्थेन्दोः** = सहस्रारगतचन्द्रस्य **अमृतेति** । अमृयलहर्या प्लाविता साधकतनुर्यया सा तथाविधा सैव कुण्डलिनी **प्रशुष्यत्** = शोषमुपगच्छत् **नाडीप्रकरं** = द्वासप्ततिसहस्रादिसंख्याकतया प्रसिद्धनाडीसमुदायं **वै** = निश्चयेन **प्लावयति** = प्लावितं करोति । **प्रशुष्यद्वैशन्तप्रकरमिति** पाठे प्रशुष्यन्तो ये वेशन्ता अल्पसरांसि षण्णां पद्मानामाधारस्थानानि तेषां प्रकरं समुदायमिति ॥ ३४ ॥

अमृतझरिका

एवं कुण्डलिनीप्रसुप्तिकारणं परिदर्शितम् । इतः परं यद्वक्तव्यं तद् "मनोमार्गं जित्वे"ति "यदा तौ चन्द्रर्कावि"ति च श्लोकाभ्यां तृतीयचतुर्थाभ्यां प्रागुपदिष्टम् । तत्र वक्तव्यो यो विशेषस्तं वदन्नेव सुधाधारास्नपनं तत्प्रयुक्तन्वाह्लादं च विशदयति—**महेति** । हे भगवति ! यदा यस्मिन्काले विद्युल्लेखा कुण्डलिनी विधिग्रन्थिमभिनत् तत्तदा अमृतलहरीप्लावितनुर्नाडीप्रकरं प्लावयतीति सम्बन्धः । कीदृशी सा विद्युल्लेखारूपिणी कुण्डलिनी तत्राह—**विद्युन्नियुतनियुताभेति** । कोटिविद्युत्प्रभेत्यर्थः । एतच्च षोडशीममाकलां प्रस्तुत्य प्रागेव निवेदितम्—

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

विद्युत्कोटिसमानकोमलतनूर्विद्योतिताधोमुखी ॥ इति ।

इमामेव कलामादायाधारशक्तिरूपेणोक्तं स्वच्छन्दसंग्रहे—

ब्रह्माणी त्वं परा शक्तिर्ब्रह्मणोत्सङ्गगामिनी ।
द्वारं सा मोक्षमार्गस्य रोधयित्वा व्यवस्थिता ॥

तां भित्त्वा तु वरारोहे ऊर्ध्वशक्तिं परां शिवाम् ।
शक्तितत्त्वात्मिकां देवीं प्रसुप्तभुजगाकृतिम् ॥

शक्तितत्त्वं समाख्यातं भुवनैराश्रितं महत् ।
शक्तिं तत्त्वात्मिकामूर्ध्वशक्तेरुपरि संस्थिताम् ॥ इत्यादि ।

अक्षरमयीति । एषैव मातृकामयी पराशक्तिः । तस्या एव पश्यन्तीमध्यमाक्रमेण वैखर्यक्षरजाताभिव्यक्तिहेतुत्वात् । तदप्युक्तं प्रागेव । शारदायां च—

तत्प्राप्य कुण्डलीरूपं प्राणिनां देहमध्यगम् ।
वर्णात्मनाविर्भवति गद्यपद्यादिभेदतः । इति । अपि च तत्रैव

ततश्चैतन्यरूपा सा सर्वगा विश्वरूपिणी ।
शिवसंनिधिमासाद्य नित्यानन्दागुणोदया ॥ इत्यारम्भ

आधारे सर्वभूतानां स्फुरन्ती विद्युदाकृतिः । इति ।

द्विचत्वारिंशद्वर्णात्मा पञ्चाशद्वर्णरूपिणी ।
गुणिता सर्वगात्रेषु कुण्डली परदेवता ॥ इति च ।

आकारादीनां पञ्चदीर्घाणामनुस्वारस्य च त्यागेनाऽकारादिसकारान्ताः भूतलिपयो द्विचत्वारिंशत् । तेषां हक्षयोश्च योजने पञ्चाशत् । इमां कुण्डलिनीमेव परां शक्तिं विदन्ति । शारदायां तु विशेष उक्तः—

सा प्रसूते कुण्डलिनी शब्दब्रह्ममयी विभुः ।
शक्तिं ततो ध्वनिस्तस्मान्नादस्तस्मान्निरोधिका ॥
ततोऽर्धेन्दुस्ततो बिन्दुस्तस्मादासीत् परा ततः ।
पश्यन्तीमध्यमा वाचि वैखरीशब्दजन्मभूः ॥
इच्छाज्ञानक्रियात्मासौ तेजोरूपा गुणात्मिका ।
क्रमेणानेन सृजति कुण्डली वर्णमालिकाम् ॥
अकारादिसकारान्तां द्विचत्वारिंशदात्मिकाम् ।
पञ्चाशद्वारगुणितां पञ्चाशद्वर्णमालिकाम् ॥ इति ।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सत्त्वयुक्ता शक्तिः, रजोयुक्ता ध्वनिः, तमोविद्धा सा नादः, तमःप्राचुर्यान्निरोधिका। सा निरोधिका सत्त्वप्राचुर्येणार्धेन्दुः। उभयसंयोगाद् बिन्दुः। बिन्दुः किंचिदूर्ध्वमागतः परा वाक्। पश्यन्ती स्वाधिष्ठाने इति केचित्। नाभावित्यन्ये। हृदये मध्यमा। मुखे च वैखरी। अकारादिक्षकारपर्यन्तं रमत इत्यक्षरशब्दार्थः। तथा चोक्तं कादिमते—

स्वात्मेच्छाशक्तिघातेन प्राणवायुस्वरूपतः।
मूलाधारे समुत्पन्नः पराख्यो नाद उत्तमः॥
स एवोर्ध्वं तयानीतः स्वाधिष्ठाने विजृम्भितः।
पश्यन्त्याख्यामवाप्नोति तत्रैवोर्ध्वं शनैः शनैः॥
अनाहते बुद्धितत्त्वसमेतो मध्यमाभिधः।
तथा तयोर्ध्वं नुन्नः सन् विशुद्धौ कण्ठदेशतः॥
वैखर्याख्यस्ततः कण्ठशीर्षताल्वोष्ठदन्तगः।
जिह्वामूलाग्रपृष्ठस्थस्तथा नासाग्रतः क्रमात्॥
कण्ठताल्वोष्ठकण्ठोष्ठाद्दन्तोष्ठद्वयतस्तथा।
समुत्पन्नान्यक्षराणि क्रमादादिक्षकावधि।
आदिक्षान्तरतेत्येषामक्षरत्वमुदीरितम्॥ इति।

श्रुतिरपि परापश्यन्तीमध्यमावैखरीश्चतस्रो वाच आह—

चत्वारि वाक् परिमिता पदानि
तानि विदुर्ब्राह्मणा ये मनीषिणः।
गुहा त्रीणि निहिता नेङ्गयन्ति
तुरीयं वाचो मनुष्या वदन्ति॥ इति।

त्रीणि परापश्यन्तीमध्यमाख्यानि। तुरीयं वाचो वैखरीरूपाः सर्वे मनुष्या वदन्ति उच्चार्यमाणत्वेनानुभवन्तीत्यर्थः। तिसृणामपि वाचां वैखरीं प्रतिमूलत्वेन तासामप्युद्भवस्य सर्वमनुष्येष्वावश्यकत्वात्। अत एव

आधारे सर्वभूतानां स्फुरन्ती विद्युदाकृतिः।

इत्यादिना सर्वप्राणिषु तदुद्भवः शारदायां सूचितः।

मूलाधारात् प्रथममुदितो यस्तु भावः पराख्यः
पश्चात्पश्यन्त्यथ हृदयगो बुद्धियुङ्मध्यमाख्यः।
वक्त्रे वैखर्यथ रुरुदिषोरस्य जन्तोः सुषुम्णा-
बद्धस्तस्माद्भवति पवनप्रेरितो वर्णसङ्घः॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इत्येकस्यैव भावचतुष्टयोक्तेश्च । अथवा बालोत्पत्तिमभिधाय

क्षणं तिष्ठति निश्चेष्टो भीत्या रोदितुमिच्छति ।
ततश्चैतन्यरूपा सा सवंगा विश्वरूपिणी ॥

इत्यादिरीत्या शारदायामुक्तत्वादिच्छामात्रेण परापश्यन्तीमध्यमानामुद्भवो न तूच्चारणं तत्रापेक्षितमित्याशयेन "तुरीयं वाचं मनुष्या वदन्ती"त्युक्तं श्रुतौ । न तु सर्वेषां मनुष्याणां ता न सन्तीति कृत्वा । किं च वैखरीं मनुष्या एव वर्णात्मिकां वदन्ति पश्वादिभिर्वर्णोच्चारणादर्शनादित्यपि श्रुत्यभिप्रेतार्थः ।

विधिग्रन्थिमभिनदिति । मूलाधारस्वाधिष्ठानचक्रे भित्वा रुद्रग्रन्थि भिनत्ति । मणिपूरानाहते भित्वा विष्णुग्रन्थि भिनत्ति । विशुद्धयाज्ञे भित्वा ब्रह्मग्रन्थि भिनत्ति । तथा च विधिग्रन्थिमभिनदित्यनेन षण्णां चक्राणां त्रयाणां ग्रन्थीनां च भेदनकाल उच्यते । एतच्च प्रागुक्तं "सुषुम्णां संयोज्य श्लथयति च षड्ग्रन्थि शशिनं तवाज्ञाचक्रस्थं विलयति महायोगिसमयी" इति । वामकेश्वरे च—

ज्वलनाघातपवनाघातैरुन्निद्रितोऽहिराट् ।
रुद्रग्रन्थि ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थि भिनत्त्यतः ॥
ब्रह्मग्रन्थि च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट् ।
सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते ।
सा चावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारणम् ॥ इति ।

अत्रापि ग्रन्थित्रयभेदनानन्तरं षट्कमलभेदनमिति नार्थः । किन्तु यथोक्तक्रमेण द्विकद्विककमलभेदनपूर्वकैकैकग्रन्थिभेदनमेवेति द्रष्टव्यम् ।

तदा किं स्यादित्युच्यते—महेति । तत्तदा महाव्योमस्थेन्दोः—

बैन्दवे परमाकाशे सच्चिदानन्दलक्षणे ।
निष्प्रपञ्चे निराभासे निर्विकल्पे निरामये ॥

इत्युक्तचिदाकाशस्थचन्द्रमस इत्यर्थः । एतच्च दर्शितं स्वच्छन्दे—

षोडशान्तमिति ख्यातं व्योमस्थानेन्दुमण्डलम् ॥ इति ।

केचित्तु षोडशान्तं षोडशस्वरूपान्तं षोडशकलातिरिक्तमिदं निर्वाणकलां सप्तदशीं वदतीत्याहुः । तद् भावनाभेदमात्रम् । सप्तदश्याः कलाया अप्रसिद्धत्वात् । सहस्रदलगतं षोडशं, तत्र कला सप्तदशीति विभागमात्रं न तु वस्तुतः साप्तदश्यमिति । अत्र बिन्दुः श्रीचक्ररूपमिति वक्ष्यति । तस्य

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चामृतलहरीभिः प्लाविता तनुर्यस्य स साधकः नाडीप्रकरममृतैः प्लावयतीत्येका योजना । अथवा महाव्योमस्थेन्दोरमृतलहरीभिः प्लाविता तनुः साधकतनुर्यया सेति विद्युल्लेखायाः *कुण्डलिन्या एव विशेषणमस्तु । सा नाडीप्रकरं प्लावयतीति च सुयोजम् ।

या मुण्डाधारदण्डान्तरविवरगता हारनीहारगौरी
सौधीं धारां नभोऽम्भोरुहकुहरविधोः संस्रवन्तीं वहन्ती ।

इति सारसमुच्चयोक्तेः सौधीं सुधासम्बन्धिनीं धारां, कस्य ? व्योमकमलकुहरगतेन्दोस्तां वहन्ती कुण्डलिनी, वहन्ती प्रापयन्ती सर्वां तनूमिति द्रष्टव्यम् ।

सुधाधारासारैश्चरणयुगलान्तर्विगलितैः
प्रपञ्चं सिञ्चन्ती पुनरपि रसाम्नायमहसः ।

इति भगवत्पादोक्तेश्च । प्रपञ्चमिति शरीरमित्यर्थः । तथा च गौतमीये—

विश्वं शरीरमित्युक्तं पञ्चभूतात्मकं मुने ।
चन्द्रसूर्याग्नितेजोभिर्जीवब्रह्मैक्यरूपकम् ॥ इति ।

प्रपञ्चशब्दस्य यथाश्रुतार्थत्वेऽपि भगवतीचरणामृतमुपजीव्यैव जगतः स्थितिरिति न काप्यनुपपत्तिः । कुण्डलिनीशक्तिवदेव संकर्षणशक्तिः । कुण्डलिन्यनुत्थानेऽपि महाव्योमस्थेन्दोरमृतकणेनैव शरीरस्थितेः । कुण्डलिन्युत्थानोत्तरं तु तदीयचन्द्रमण्डलदर्शनात् प्रस्तुतामृतलहर्या योगी प्लावितत‍नुर्भवतीति विशेषः । आपूर्यमाणवापीतडागादितो जलस्य प्रस्रवणे वाऽप्रस्रवणे वा न किंचिदन्तरं भवति । प्रस्रवणकरणे वृक्षलतावीरुदादीनां जीवनं भवतीति विशेषो न तु जलाशयस्य कश्चित् । एवं महाव्योमेन्दुमण्डलामृतस्यानन्तत्वात्तदप्रस्रवणे प्रस्रवणे वा न तस्य कश्चिद्विशेषः । योगिनस्तु शरीरमाप्लावितं भवतीति विशेषः प्रस्रवणादिति ।

किं च **प्रशुष्यदिति** । सा प्रबुद्धा सहस्रारगता कुण्डलिनी तत्रत्यामृतं वहन्ती प्रशुष्यद् नाडीप्रकरं नाडीसमुदायमनिशं प्लावयति सिञ्चति । यद्यपि

प्रकरः स्यात्पुमान् सङ्घे विकीर्णकुसुमादिषु ।
नपुंसके जोङ्गके स्त्री नाटयाङ्गे चत्वरावनौ ॥

इति मेदिनीकोशात्संघार्थकप्रकरशब्दस्य पुंस्त्वात्तद्विशेषणस्यापि पुंस्त्वं युक्तमिति प्रशुष्यन्तमीति प्रयोक्तुमुचितम् । तथापि क्वचिज्जोङ्गकार्थे

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इव समुदायार्थेऽपि नपुंसकस्य वृत्त्यभ्युपगमे क्षतिविरहादुपपत्तिः। वै इत्यव्ययपदम्। तेन सह समासे प्रशुष्यद्वैनाडीप्रकरमित्येकपदमित्यतोऽप्युपपत्तिः।

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः।
चतुरङ्गुलविस्तारं कन्दमूलं खगाण्डवत्॥
नाड्यस्तस्मात्समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः।

इत्युक्तं द्विसप्ततिनाडीप्रकरम्। यद्वा गौतमीये—

तिस्रः कोट्यस्तदर्धेन शरीरे नाड्यो मताः।
तासु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः॥
प्रधाना मेरुदण्डेऽत्र चन्द्रसूर्याग्निरूपिणी॥

इत्याद्युक्तनाडीप्रकरो द्रष्टव्यः।

अथवाऽत्र "प्रशुष्यद्द्वैनाडीप्रकरमि"त्यत्र द्विदकारः पाठः। वै इत्यव्ययपक्षेऽपि "अनचि चे"ति द्वित्वेन द्विदकारोपपत्तेः। द्वैनाडीति च्छेदः। द्वयोरिडापिङ्गलयोः सम्बन्धिन्यो नाड्यो द्विनाड्यः द्विनाड्य एव द्वैनाड्यः स्वार्थे ष्यञि षित्वात् ङीष्। द्वैनाडीनां प्रकरो द्वैनाडीप्रकरः। प्रशुष्यंश्वासौ द्वैनाडीप्रकरश्चेति स तथा तम्। सुषुम्णाया मेर्वन्तरस्थत्वात्कन्दे इडापिङ्गलयोरेव साक्षात्संबन्धोऽन्यनाडीनामित्यतो द्वैनाडीप्रकरमित्युक्तम्।

एतच्च "प्रशुष्यद्वैनाडीप्रकरमि"ति पाठमभ्युपगम्य व्याख्यातम्। क्वचित्कोशे "प्रशुष्यद्वेशन्तप्रकरमनिशं प्लावयति तदि"ति द्वितीयपादपाठः। तत्र वेशन्तशब्दस्य अल्पसरोऽर्थः। तथाचाहामरसिंहः—

वेशन्तः पल्वलं चाल्पसरो (वापी तु दीर्घिका) इति।

अत्र च षण्णां पद्मानां प्रसिद्धत्वात् पद्मानां च सरोजत्वात्सरउत्पन्नत्वाद् बृहत्सरसाश्च शरीरमध्येऽसंभवाद्वेशन्तप्रयोगः। वेशन्तेन षट्पद्मतदाधारतद्देवतानां सर्वासां ग्रहणम्। अत एव सर्वसंग्रहार्थं पद्मादिपदं परित्यज्य वेशन्तपदप्रयोगः। पद्मपदप्रयोगेऽति प्रसिद्धत्वात्पद्मान्येव गृह्येरन् वेशन्तस्य शरीरमध्येऽप्रसिद्धत्वात्कल्पनीयत्वात्तेन सर्वग्रहणतात्पर्यावसायः। एतत्प्लावनमुपपादितं प्रागस्माभिः। पुनरत्रोच्यते —

सदाशिवेन देवेशि क्षणमात्रं रमेत् प्रिये।
अमृतं जायते देवि तत्क्षणात् परमेश्वरि॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

तदुद्भवामृतं देवि लाक्षारससमायुतम् ।
तेनामृतेन देवेशि तर्पयेत् परदेवताम् ॥
षट्चक्रदेवतास्तत्र संतर्प्यामृतधारया ।
आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं पुनः सुधीः ॥ इत्यादि ।

कुण्डलिनी सहस्रारं गता सदाशिवेन संयुङ्क्ते । तदेव रमणम् ततोऽमृतं जायते प्रादुर्भवति व्यक्तीभवति स्रवतीत्यर्थः । परदेवतां पराशक्तिं कुण्डलिनीं तर्पयेत् । तृप्ता भवतीत्यर्थः । तथा च षट्चक्रदेवतातर्पणेन कमले तत्प्लावनमपि सिद्धं भवति । युक्तश्चायमेव पाठः । अमृतलहरीप्लावितततनुरिति प्रथमपादेनैव सर्वनाडीनां प्लावनसिद्धेः । स्थूलस्य सर्वस्य तनुपदग्राह्यत्वात् । षट्चक्रस्य तु भावनागम्यस्यातिसूक्ष्मत्वात्तत्पृथगुक्तिरिति ध्येयम् ।

यद्यपि अनिशं प्लावनं न घटते । कुण्डलिन्युद्बोधनोर्ध्वनयनसमागमनकाल एव अमृतप्लावनोपपत्तेः । तथापि **यदाज्ञायामिति** कालविशेषनिर्देशात्तादृशकालव्यापकतयाऽमृतप्लावनविवक्षणान्न कापि क्षतिरिति द्रष्टव्यम् ॥३४॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ततो गत्वा ज्योत्स्नामयसमयलोकं समयिनां
पराख्या सादाख्या जयति शिवतत्त्वेन मिलिता ।
सहस्रारे पद्मे शिशिरमहसो बिम्बमपरं
तदेव श्रीचक्रं सरघमिति तद् बैन्दवमिति ॥३५॥

विधिग्रन्थि के भेदन के बाद कुण्डलिनी वहाँ से ज्योत्स्ना (चन्द्रिका) मय समयलोक में, जिसको समयमार्गी ही देख पाते हैं, पहुँच जाती है। वहाँ वह कुण्डलिनी पराशक्ति होकर सादाख्य शक्ति होकर शिव तत्त्व से संयुक्त हो जाती है तो महान् उत्कर्ष को प्राप्त होती है। सहस्रार कमल में एक दूसरा चन्द्रबिम्ब है। वही श्रीचक्र, सरघ एवं बैन्दव कहलाता है ॥३५॥

अन्वयार्थप्रकाशिका

आज्ञाचक्रस्थब्रह्मग्रन्थिभेदनानन्तरं ततः सैव कुण्डलिनी **समयिनां ज्योत्स्नामयं समयलोकं गत्वा पराख्या** परा शक्तिः **सादाख्या**=साद-नाम्नी च सती **शिवतत्त्वेन मिलिता जयति**=उत्कर्षेण वर्तते। **सहस्रारे पद्मे शिशिरमहसः**=चन्द्रमसोऽपरं=पूर्वोक्ताद् भिन्नं **बिम्बं** वर्तते। **तदेव श्रीचक्रमित्युच्यते सरघमित्युच्यते तदेव बैन्दवमित्यप्युच्यते** ॥३५॥

अमृतझरिका

आज्ञोपरिस्थविधिग्रन्थिरूपचन्द्रमण्डलभेदनसमकालमेव स्फुटितपात्रादिव चन्द्रादमृतमागृह्य सूर्यं प्रति प्रस्रवणायोगात् सहस्रदलकमलनिर्गलदमृतलहर्या कृत्स्नतन्वाह्लादनं नाडीगणाऽऽप्लावनादिकं च संपद्यत इति दर्शितम्। यदातदाप्रयोगात्। तदनन्तरं पराशक्तेः किं कार्यमिति जिज्ञासाया-माह— तत इति। ततो विधिग्रन्थिभेदनसमनन्तरं कुण्डलिनी पराशक्ति-र्ज्योत्स्नामयं समयिनां समयलोकं समयमार्गानुसारिमात्रगन्तव्यलोक-मित्यर्थः। कौलानामाधारादावेव पूजनस्य वक्ष्यमाणतया तेषामेतल्लोक-गमनविरहात् समयिनां समयलोकमित्युक्तम्। तमिमं सहस्रदलकमलात्मकं लोकं गत्वा। स हि ज्योत्स्नामयो लोकः। तथा हि—सूर्यचन्द्रयोर्मेलनाद-मावास्यात्मकत्वान्मूलाधारस्तामिस्रलोक इति वक्ष्यते। उक्तमपि—

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

"तमस्याधारे" इति प्रागपि । न च तत्र वह्निकिरणसत्त्वात् कथं तामिस्रत्वमिति वाच्यम् । तामिस्रलोकेऽपि वंशादिघर्षणेन मण्यादिना च प्रकाशसंभवात्तावन्मात्रेण तामिस्रत्वभङ्गानुपपत्तेः । प्रत्युत तामिस्रलोके एव वह्निप्रकाशप्रसरसंभव इति । स्वाधिष्ठाने स्वयमग्नितत्त्वमेवेति तस्यापि तथात्वमेव । यद्यपि हुताशे द्वाषष्टिरिति या संख्योक्ता सा स्वाधिष्ठानस्य वह्नितत्त्वात्मकत्वेपि सूर्यस्यैव तत्र । तथापि मणिपूरे जले प्रतिबिम्ब्य यावत्स्वाधिष्ठानमागच्छन्ति ते किरणस्तावन्निर्बलाः सन्तो न तामिस्रतां ह्रापयितुं शक्नुवन्ति । कृष्णचतुर्दश्याद्येकादशीपर्यन्तं शुक्लपञ्चमीपर्यन्तं च तमआधिक्याच्च । मणिपूरे तु जलतत्त्वं तत्राग्निकिरणा एव मुख्यरूपेण तथापि तत्र सूर्यकिरणा अपि प्रतिबिम्बन्तीति मिश्रलोकः । स्वाधिष्ठानमपि यत्किंचित्सूर्यकिरणसंपर्कान्मिश्रलोक एव । तथापि तमःप्राधान्यात्तामिस्रत्वमुक्तम् । अनाहतं तु ज्योतिर्लोक एव । तदुपरि सूर्यबिम्बसत्त्वात् । विशुद्धिचक्रं तु चान्द्रलोकः । तत्र पञ्चदशानां चन्द्रकलानां प्रागुक्तत्वात् । तथापि सूर्यकिरणस्पर्शसद्भावान्न ज्योत्स्नालोकः । आज्ञाचक्रं तु सुधालोकस्तदुपरि चन्द्रसत्त्वात् । तथापि सूर्यकिरणसंपर्कान्न ज्योत्स्नालोकः । सहस्रदलकमलं तु ज्योत्स्नामय एव लोकः । तत्र चन्द्रसूर्याग्नीनां किरणाऽप्रवेशात् । न च चन्द्रकिरणप्रवेशनिषेधः किमित्युच्यत इति वाच्यम् । सूर्यप्रविष्टकिरणानामेव कलारूपेण चन्द्रे प्रवेशस्योक्तत्वाच्चन्द्रकिरणप्रवेशे सूर्यकिरणस्याप्यस्तित्वसूचनार्थत्वात् । सहस्रारे तु नास्ति तेषां प्रवेशः । तथा चोक्तं प्रागेव—"सूर्यशशिनोरगम्ये रश्मीनाम्" इति । अत्र परमा च ज्योत्स्ना पूर्णानन्दैरपि प्रतिपादिता—

समास्ते तस्यान्तः शशपरिरहितः शुद्धसंपूर्णचन्द्रः ।
स्फुरज्ज्योत्स्नाजालः परमरसचयस्निग्धसंतानहासः ॥ इति ।

शशपरिरहितः कलङ्करहितः । एतेन लौकिकचन्द्रव्युदासः । शुद्धो राहुसम्बन्धरहितः । संपूर्णः क्षयवृद्धिरहितः । परमरसचयेन परमामृतसंदोहेन स्निग्धः संतानो विततिर्यस्य हासस्य तादृशो हास इव हासो यस्य सः मन्दहाससन्तानश्लक्ष्ण इति यावत् । स चायं ज्योत्स्नामयलोकः समयलोकः । समयाख्यपरमशिवलोकः । तत्र यश्चन्द्रस्तस्यैकैव कला सैव षोडशी कलेति व्याख्यातं प्राक् । सैव पराशक्तिरित्यपि निगद्यत इत्याह—**पराख्येति** । परेत्याख्या यस्याः सा पराख्या सैव साद इत्यप्युच्यत इत्याह—**सादाख्येति** । सादः शरणमिति शब्दकल्पद्रुमकाराः । क्वचित् शरणमिति क्वचिच्च चरणमिति निगद्यते । एतदेव—

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सुधाधारासारैश्चरणयुगलान्तर्विगलितैः

इत्यत्र चरणयुगलपदेन निर्दिष्टं सौन्दर्यलहर्याम्। स चन्द्रोऽपि पराख्य एव सादाख्यश्चैवेति मन्तव्यम्। एषैव कला कुण्डलिनीरूपमापद्य मूलाधारे वरीवर्ति। न चैवं मूलाधारे तत्स्थानकाले सहस्रारे सा न स्यादिति वाच्यम्। तस्या नित्यत्वाद् व्यापकत्वाच्चांशरूपेण मूलाधारेऽपि स्थितौ क्षत्यभावात्। सहस्रारे सा नित्यशुद्धचिद्रूपिणी मूलाधारे च कुण्डलिनी-रूपिणी।

जयति शिवतत्त्वेन मिलितेति। अत्रेदमवसेयम्।

न शिवेन विना देवी न देव्या च विना शिवः।
नानयोरन्तरं किंचिच्चन्द्रचन्द्रिकयोरिव॥

इति वचनाद् विना शक्तिं नैव तिष्ठति शिवः। वामकेश्वरे चोक्तम्—

शक्त्या विना शिवे सूक्ष्मे नाम धाम न विद्यते। इति।

तथापि पराशक्तिरियं द्वैरूप्यं यदा प्रतिपद्यते सहस्रारे परा चित्कला मूलाधारे कुण्डलिनी चेति तदा नित्यमिलितापि शक्तिरमिलितेव भवति। शक्तोऽपि च शिवोऽशक्त इव भवति। तथा चाभिहितं वामकेश्वरे—

परो हि शक्तिरहितः शक्तः कर्तुं न किंचन।
शक्तस्तु परमेशानि शक्त्या युक्तो भवेद् यदि॥ इति।

कथं हि नाम शक्तिरहित इति शक्यते संभावयितुम्। गगनकुसुम-समत्वात्। तस्मादस्ति कश्चन शक्तिवियोग इति गम्यते। स्पष्टीकृतं तद् देवीभागवते—

शिवोऽपि शवतां याति कुण्डलिन्या विवर्जितः।
शक्तिहीनो हि यः कश्चिदसमर्थः स्मृतो बुधैः॥ इति।

चित्कलाया नित्यमिलितत्वादनिर्वचनीयभेदापन्नकुण्डलिनीशक्तिविश्लिष्ट एव परो हि शक्तिरहित इत्यनेनोक्त इति भावः। एतदेवाभिप्रेत्य भगवत्पादैरपि—

शिवः शक्त्या युक्तो यदि भवति शक्तः प्रभवितुं
न चेदेवं देवो न खलु कुशलः स्पन्दितुमपि॥

इत्यभिहितम्। एतावांस्तु विशेषः। जीवस्याविद्याच्छादितत्वात्तदभिन्ने शिवे सहस्रारस्थे प्रायः कुण्डलिन्या विश्लेष इति, विद्यमानोऽप्यविद्यमान

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इव भवति प्रतिशरीरम् । साधनपरतन्त्रश्च शिवशक्तिसंयोगः । सकलजगन्मूले परमशिवे तु विशेषः । तत्र प्रलयकाले स्वभावादेव कुण्डलिनीशक्तेर्लीनाया अपि अनिर्वचनीयो विश्लेषः । परमशिवस्य स्वेच्छया च तत्संश्लेषः । तथा हि संश्लेषविश्लेषरहितः परमः शिवो वाङ्मनसागोचरो मोक्षलक्षणः सर्वदेशकालानवच्छिन्नः । स हि साधकानां लक्ष्यभूतः । न स स्रष्टा भर्ता संहर्ता वा । स निष्कल एव । ततो नात्यन्तभिन्नो यावत्संसारमवतिष्ठमानः सकलः शिवः शक्तिसंयोगवियोगादियुक्तो भवति कर्ता भर्ता संहर्ता च । एतावेवाह शारदायां—

निर्गुणः सगुणश्चेति शिवो ज्ञेयः सनातनः ।
निर्गुणः प्रकृतेरन्यः सगुणः सकलः स्मृतः ॥ इति ।

प्रकरोति जगदिति प्रकृतिस्ततोऽन्य इत्यर्थः । न तु प्रकृतेः प्रधानादन्य इति । सिद्धत्वात् । एतमेवोपादायाह प्रयोगसारे—

नित्यः सर्वगतः सूक्ष्मः सदानन्दो निरामयः ।
विकाररहितः साक्षी शिवो ज्ञेयः सनातनः ॥ इति ।

विकाररहित इत्यनेनास्य सृष्ट्यादिहेतुत्वं नास्तीत्युच्यते । सदानन्दो निरामय इत्यनेन सकलसाधनसाध्यत्वं द्योत्यते । तस्य परमपुरुषार्थत्वज्ञापनाय नित्यः सर्वगतः सनातन इति विशेषणानि । प्रकाशलाभाय साक्षीति । नारायणीयेऽप्युक्तम्--

निष्क्रियं निर्गुणं शान्तमानन्दमजमव्ययम् ।
अजरामरमव्यक्तमज्ञेयमचलं ध्रुवम् ॥
ज्ञानात्मकं परं ब्रह्म स्वसंवेद्यं हृदि स्थितम् ।
सत्यं बुद्धेः परं नित्यं निर्मलं निष्कलं स्मृतम् ॥ इति ।

अत्यन्तभिन्नत्वेनाप्राप्यत्वं प्रसक्तं वारयितुं हृदि स्थितमित्युक्तम् । बुद्धेः परमिति साधनगम्यत्ववारणाय । सकलप्रतिबन्धकनिवृत्तौ तद्रूपेणावस्थानमेव पुरुषार्थ इति भावः । इतो नात्यन्ताभिन्नो नात्यन्तभिन्नश्च सकलः परमात्मा शिवः । स एव शास्त्रविषयः । तस्य च द्वे अवस्थे । प्रलयकालीना सृष्टिकालीना च । एतमेवादायाहुः पुण्यानन्दनाथाः—

सकलभुवनोदयस्थितिलयमयलीलाविनोदनोद्युक्तः ।
अन्तर्लीनविमर्शः पातु महेशः प्रकाशमात्रतनुः ॥ इति ।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

निष्कलसकलयोरत्यन्तभेदं निरस्यन्नाह रहस्याम्नायः—

निरुत्तरं निराधारं सच्चिदानन्दसागरम् ।
यदेतच्छाम्भवं मिश्रं निर्वाणाधारतां गतम् ॥ इति ।

निर्वाणाधारत्वं मुक्तोपसृप्यत्वम् । तच्च निरुत्तरादिरूपम् । तदेव सकलत्वेन मिश्रमित्यर्थः । प्रलयावस्थायां तु पराशक्त्यभिन्नयाऽपि अनिर्वचनीयभेदमापन्नया कुण्डलिनीशक्त्याऽन्तर्लीनया विश्लेष इति तदानीं स्पन्दाभावः । एतदेव "न खलु कुशलः स्पन्दितमपी"त्यनेनाचार्यभगवत्पादैरुक्तम् । न पुनर्गगनकुसुमायितवियुक्तावस्थां संभावनयोपस्थाप्य तथोक्तमिति ध्येयम् । लीनया सह संयोगासंभवाच्च स्वतन्त्रः स सकलः शिवः स्वेच्छयैव तां प्रथममाविर्भावयति । तथा च वायवीयसंहितायां—

शिवेच्छया परा शक्तिः शिवतत्त्वैकतां गता ।
ततः परिस्फुरत्यादौ सर्गे तैलं तिलादिव ॥

शिवेच्छया ततः शिवादेव पराशक्तिः सर्गादावाविर्भवतीति योजना । शिवतत्त्वैकतां गतेति प्रलयावस्थाकथनम् । सा च स्वाभाविकी । भवतु वा तत्रापि शिवेच्छाप्रयोज्यत्वम् । सर्वथापि परिस्फुरणसंयोगादिषु परमेश्वरेच्छातिरिक्तं कारणान्तरं नास्त्येवेति शिवस्य जीवाद्वैलक्षण्यं द्रष्टव्यम् । तथा चाभिहितं पञ्चरात्रे—

एवमालोच्य सर्गादौ सच्चिदानन्दरूपिणीम् ।
समस्ततत्त्वसंघातमस्फूर्त्यधिष्ठानरूपिणीम् ।
व्यक्तां करोति नित्यां तां प्रकृतिं परमः पुमान् ॥ इति ।

एवमालोच्येत्यनेनालोचनं संकल्पलक्षणं कारणमाह । "तदैक्षत" "सोऽकामयते"त्येवं सामान्यतः प्रयोगादेतदालोचनमेवेक्षणं कामना चेति गम्यते । तथा चेच्छामात्रं हेतुरिति सिध्यति । न केवलं सामान्येक्षणमात्रं शक्तिसंयोगे हेतुः । किन्तु शक्तेरौत्सुक्यमपि । प्रथमसृष्टेः सामान्यकारणजन्यत्वेऽपि द्वितीयादिसृष्टेर्हेत्वन्तरपूर्वकत्वात् । यथा नैयायिकानां परमाण्वादिप्रथमक्रियायाः सर्गाद्यकालीनाया अदृष्टवदात्मसंयोगादिमात्रजन्यत्वेऽपि द्वितीयादिक्रियायास्तादृशसंयोगसहकृतनोदनाजन्यत्वमुपगम्यते । प्रथमक्रिया तु न नोदनाजन्या । नोदनायाः क्रियाजन्यत्वेनान्योन्याश्रयापातात् । तथा प्रकृतेऽपि प्रथमशक्त्याविर्भावस्य शिवेच्छामात्रजन्यत्वेऽपि

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

पुनः शक्तिसंयोगो विशेषकारणान्तरजन्यः। स तु कारणविशेषः शक्तेरौत्सुक्यमेव। तदुक्तम्—

तस्यैवेषा परादेवी स्वभावामर्शनोत्सुका।
पूर्णत्वं सर्वभावानां यस्या नाल्पं न चाधिकम्॥

इति परापञ्चाशिकायाम्। स्वभावनस्तस्या शिवामर्शने शिवसंयोगे औत्सुक्यम् अनादिकालसिद्धं प्रकटीभूतायास्तत्प्रकटमिति भावः। न च जडाया औत्सुक्यानुपपत्तिरिति वाच्यम्। जडत्वासिद्धेः। शक्तेश्चैतन्याभ्युपगमात्

"सच्चिदानन्दरूपां तामाद्यां विद्यां च धीमहि"

इति वचनात्। अन्यत्राप्युक्तं—

अभिव्यक्ता परा शक्तिरविनाभावलक्षणा।
अखण्डपरचिच्छक्तिर्व्याप्ता चिद्रूपिणी विभुः॥

एवं परस्परेच्छावशाच्छिवशक्त्योरविनाभावलक्षणयोरपि संयोगः। ततश्च स्पन्दादिपूर्वकं जगत्सर्जनम्। तदिदमभिप्रेत्याभिहितं—"शिवः शक्त्या युक्तो यदि भवति शक्तः प्रभवितुमि"ति। रहस्याम्नाये चोक्तम्—

परार्णाख्याच्छिवेच्छायां सत्यां सा विमर्शा तदा।
अजायत परार्णाख्या बीजादङ्कुरवत् प्रिये॥
अनुप्रविश्य तां शक्तिं वामाद्यैः पिण्डितो भवेत्।
समस्तबीजगर्भाढ्या सूक्ष्मबिन्दुत्वमेति सः॥
तत्प्रविश्याम्बिका भूत्वा सानन्दाकारतां गता।
तद्व्याप्त्या जृम्भितात्तस्माद् बिन्दुरुच्छूनतां गतः॥
तथा सा बिन्दुमुद्भिद्य नीवाराग्रवदुत्थिता।
तुल्यकालोदिता नित्यरश्मिकोटिविडम्बिनी॥
षट्त्रिंशत्तत्त्वगर्भाढ्या परमाद्यर्णगर्भिणी।

इत्यादिना। वामकेश्वरेऽप्युक्तम्—

त्रिपुरा परमा शक्तिराद्या जाता महेश्वरी।
स्थूलसूक्ष्मविभेदेन त्रैलोक्योत्पत्तिमातृका।
कवलीकृतनिःशेषतत्त्वग्रामस्वरूपिणी॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इति । परापञ्चाशिकायामप्युक्तम्—

एष देवोऽनया देव्या नित्यं क्रीडारसोत्सुकः ।
विचित्रान् सृष्टिसंहारान् विधत्ते युगपत्प्रभुः ॥

तथा चायं निष्कर्षः । जगत्कारणभूतः परमशिवोऽपि प्रलये शक्तिविश्लिष्टः स्पन्दनादिरहितः सृष्ट्यादौ स्वेच्छया शक्तिमाविर्भाव्य तया संयुज्य च जगत्सर्जनादौ प्रभवतीति शिवतत्त्वेन मिलिता शक्तिरुत्कर्षवती । ये पुनर्जीवात्मानस्तेऽपि कुण्डलिनीशक्तेः शिवेन संयोगं विनाऽसमर्था एव भवन्ति । यदा योगेनोपासनया च शक्तेः शिवसंयोगो भवति तदा स्वयमपि शिव एव सन्तः परमानन्दमाप्नुवन्ति ।

निष्कलत्वं शिवे बुद्ध्वा तद्रूपत्वं गुरोरपि ।
तन्निरीक्षणसामर्थ्यादात्मनश्च शिवात्मता ॥

इति चतुःशत्याम् । कुण्डलिनीप्रबोधशिवसंयोगाभ्यां तन्निरीक्षणसामर्थ्यम् । एवं विद्यायाः शिवमिलितायाः शक्तेः परम उत्कर्षः । तदेतत् सर्वमभिप्रेत्याह—**जयति शिवतत्त्वेन मिलिता** इति । जयति उत्कर्षेण वर्तत इत्यर्थः ।

ननु आज्ञाचक्रोपरिगतविधिग्रन्थिभेदनसमनन्तरं ज्योत्स्नामयलोकगमनं यदुक्तं "ततो गत्वा ज्योत्स्नामयसमयलोकम्" इति तेन ज्ञायते तत्रास्ति चन्द्रबिम्बमिति । न हि चन्द्रं विना ज्योत्स्ना संभवति । स च सहस्रारगतज्योत्स्नाप्रयोजकश्चन्द्रो यत्र पराख्या सादाख्या कला, किमाज्ञाचक्रगतचन्द्र एवाहोस्वित्ततो भिन्नः । नाद्यः । तत्र पञ्चदशकलानां सत्त्वादेककलाकत्वानुपपत्तेः । न द्वितीयः । अतिरिक्तचन्द्रमसोऽप्रसिद्धत्वादित्याशङ्कामप्रसिद्धेरज्ञाननिबन्धनतया द्वितीयं पक्षमेवावलम्ब्य निराकरोति—**सहस्रारे पद्म** इति । सहस्रदलकमले शिशिरमहसश्चन्द्रस्यापरमाज्ञाचक्रस्थचन्द्रबिम्बाद् भिन्नं बिम्बं विद्यते ।

इन्दुर्ललाटदेशे तु तदूर्ध्वे बोधिनी स्वयम् ।

इत्येवमिन्दुप्रभृतीनां ललाटदेशे वर्णनात् सहस्रारे चक्रे शशपरिरहितस्य शुद्धस्य पूर्णचन्द्रस्य प्राक् प्रतिपादनाच्च । एतस्यैव चन्द्रबिम्बस्य स्वरूपभेदेन नामभेदानाह—तदेवेति । तदेव सहस्रारस्थितं चन्द्रबिम्बं श्रीचक्रं भवति । परमशिवः स्वेच्छया शक्तिं प्रथमं प्रादुर्भावयति ।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्रादुर्भूतया तया संयोगे सति शिवः प्रभवितुं शक्तो भवति। तत्र प्रथमं शिवशक्त्योः शरणस्य चक्रस्योत्पत्तिः। तथा चोक्तं—

यदा सा परमा शक्तिः स्वेच्छया विश्वरूपिणी।
स्फुरत्तामात्मनः पश्येत्तदा चक्रस्य संभवः॥ इति।

विश्वरूपिणी–कवलीकृतनिःशेषतत्त्वग्रामस्वरूपिणी प्रागुक्ता त्रिपुरा शक्तिः। सा स्वेच्छयाऽऽत्मनः स्वस्य, परमात्मनः शिवस्येति वा स्फुरत्तां स्फुरणरूपतां पश्येत्, स्फुरत्तां विकसद्रूपतामिति वा, "तदैक्षते"ति श्रुत्युक्तरीत्या पश्येत्तदा प्रथमं चक्रस्य श्रीचक्रस्य संभवः। सहस्रारचन्द्रबिम्बस्य शिवशक्तिशरणरूपत्वाच्छरणत्वेन प्रथमं श्रीचक्रस्यैव प्रादुर्भावाच्चन्द्रबिम्बस्य श्रीचक्रत्वं सिध्यति। एतच्च सूक्ष्मतमं श्रीचक्रस्वरूपमित्येतत्प्रागेव निवेदितम्। अत एवेतः परं

यथा न्यग्रोधबीजस्थशक्तिरूपो महाद्रुमः।
तथा हृदयबीजस्थं जगदेतच्चराचरम्॥

इत्युक्तम्। हृदयबीजं हकारः शिवः सकारः शक्तिर्वा तत्र स्थितं जगदित्यर्थः। तच्च चक्रं स्थूलस्य विरहात् सूक्ष्मं यथोक्तं चन्द्रबिम्बमेवेति भावः।

तदेव सरघमित्यप्युच्यते वेदेषु। अस्य चन्द्रबिम्बस्य मधुपूरितसरघवदमृतपूरितत्वात्सरघनामोपपत्तिः प्राक् प्रपञ्चिता।

तदेव बैन्दवमित्यप्युच्यते। षट्चक्रश्रीचक्रयोरभेदचिन्तनावसरे मूलाधारादिविशुद्धिपर्यन्तं त्रिकोणादिचतुर्दशकोणपर्यन्तचिन्तनं भवति। आज्ञाचक्रं तु अष्टदलादिशिवचक्रचतुष्टयरूपेण। बिन्दुः पुनः सहस्रारकमलरूपेण चिन्त्यते। सहस्रारतद्गतचन्द्रबिम्बयोरैक्याच्चन्द्रबिम्बमपि बिन्दुरूपमेव। बिन्दुरेव बैन्दवम्। तथा च चन्द्रबिम्बं बैन्दवनामाभिधेयं भवति। यद्वा सहस्रारं बिन्दुः। तत्र भवं चन्द्रबिम्बं बिन्दौ भवं बैन्दवमित्यभिधीयते। श्रीचक्रगतबिन्दोः सहस्रारचन्द्रबिम्बस्य चैक्येऽपि तस्य श्रीचक्ररूपत्वं प्रागेवास्माभिः सम्यङ्निरूपितं स्थूलसूक्ष्मादिभेदेन श्रीचक्ररूपनानात्वविवरणावसर इति॥३५॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

छठवां परिच्छेद

प्राणायाम एवं त्रिबन्ध

प्राणायाम के अभ्यासी साधकों को तीनों वन्धों को लगाने की विधि का पूरा ज्ञान होना चाहिए और वन्धों को लगाते हुए ही उन्हें प्राणों पर नियन्त्रण करने का अभ्यास करना चाहिए। हठयोग प्रदीपिका के रचयिता योगी आत्माराम ने तीनों वन्धों का उत्कृष्टता के साथ वर्णन किया है। जिनका ज्ञान प्राणायाम के साधकों के लिए अत्यन्त ही आवश्यक है। पढ़िये मूलवन्ध का स्वरूप और उसका फल–

पार्ष्णि भागेन संपीड्य, योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य, मूलवन्धोऽभिधीयते ॥
अधोगतिमपानं वा, ऊर्ध्वगं कुरुते वलात् ।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलवन्धं हि योगिनः ॥

अर्थात्–पैर की एड़ी के भाग से गुदा और लिंग के मध्य भाग को दवावें और गुदा का ऊर्ध्वाकिर्षण करे। इसके साथ ही अपानवायु का मन के दृढ़ संकल्प के साथ ऊर्ध्वाकिर्षण करे इसी को मूलवन्ध कहते हैं। यह अधोगति वाले अपान वायु को वलपूर्वक ऊर्ध्वगामी वनाता है इसलिए योगाचार्यों ने इसको मूलवन्ध कहा है–

गुदं पाष्ठर्या तु संपीड्य, वायुमाकुंचयेब्दलात् ।
वारं-वारं यथा चोर्ध्वम्, समायाति समीरणः ॥
प्राणापानौ नाद विन्दू, मूलवन्धेन चैकताम् ।
गत्वायोगस्य संसिद्धि, यत्छतो नात्र संशयः ॥

अर्थात्–पैर की एड़ी से गुदा द्वार को दवाकर अपान वायु का वलात् ऊर्ध्वाकिर्षण करे वार-वार ऐसा करने से वायु का ऊर्ध्वगमन हो जाता है। प्राण और अपान, नाद और विन्दु दोनों मूलवन्ध के लगाने से एकता को प्राप्त होते हैं। योग की निश्चय सिद्धि प्राप्त होती है इसमें किसी प्रकार का संशय नहीं है।

अपान प्राणयोरैक्यं, क्षयो मूत्र पुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि, सततं मूल बंधनात् ॥
अपाने ऊर्ध्वगे जाते, प्रयाते वह्निमण्डलम् ।
तदाऽनल शिखा दीर्घा, जायते वायुनाऽऽहता ॥

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ततो यातो वह्नयपानौ, प्राणमुष्ण स्वरूपपकम् ।
तेनात्यन्त प्रदीप्तस्तु, ज्वलनो देहजस्तथा ॥
तेन कुंडलिनी सुप्ता, संतप्ता सप्तबुध्यते ।
दण्डा भुजंगीव निश्वस्य, ऋजुतां व्रजेत् ॥

अर्थात्–मूलवन्ध के लग जाने के वाद प्राण अपान की एकता हो जाने पर शरीर में संचित मल-मूत्र का क्षय हो जाता है। अर्थात् प्राणायान के घर्षण से अन्न का रस भाग जल्दी से व्याप्त होने लगता है और प्राणायाम के अभ्यासी को मल-मूत्र वहुत ही थोड़ी मात्रा में होने लगते हैं। इसका परिणाम यह निकलता है कि जीर्ण शरीर वाला अतिवृद्ध भी पुनः यौवन प्राप्त कर लेता है। यह मूलवन्ध का विशेष परिणाम है। क्योंकि ज्योंही प्राण ऊर्ध्व गति करता है त्योंही वायु से ताड़ित हुआ वह्नि मण्डल पूर्णरूपेण प्रदीप्त हो जाता है एवं उससे अग्नि की लाट तीव्रता से निकलने लगती है, फिर वह अग्नि अपान के वल से ऊर्ध्वगति करके प्राण में मिल जाती है एवं प्राणवायु के समागम से देह में प्राप्त हुई जठराग्नि अत्यन्त प्रज्वलित हो जाती है। इसी के फलस्वरूप महाशक्ति कुंडलिनी जग जाती है जिस प्रकार दण्डे के मारने से कोई सर्पिणी जगकर भागती है।

विलं प्रविष्टेव ततो, ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूल बंधः, कर्त्तव्यो योगिभिः सदा ॥

अर्थात्–कुंडलिनी जग करके सुषुम्णा विवर में प्रवेश कर जाती है इसलिए योगियों को चाहिए कि इस मूलबन्ध का अवश्य और नित्य अभ्यास करें।

उड्डीयान बन्ध

मूलबन्ध के बाद उड्डीयान बन्ध लगाना चाहिए उड्डीयान वन्ध लगाने की विधि :–

वद्धोयेन सुषुम्नायां, प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं, योगिभिः समुदाहृतः ॥
उड्डीनं कुरुते यस्माद्, विश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं तदैव स्यात्तत्र, बंधो विधीयते ॥

उड्डीयान के द्वारा प्राण वायु सुषुम्ना में प्रवेश करता है और ब्रह्म रन्ध्र की ओर उड़ान करता है इसलिए योगियों ने इसको उड्डीयान कहा है। जिस प्रकार

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

से पक्षी आकाश में उड़ान किया करता है उसी प्रकार प्राण भी उड़ान किया करता है इसीलिए इसको उड्डियान कहते हैं।

उड्डियान वन्ध की विधि :—

उदरे पश्चिमोतानं, नाभेरूर्ध्वं च कारयेत्।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो, मृत्युमातंग केसरी ॥
उड्डीयानं तु सहजं, गुरुणा कथितं सदा।
अभ्यसेत्सततं यस्तु, वृद्धोऽपि तरुणायते ॥

इसमें पेट को पीठ की ओर तनाव दिया जाता है और नाभि से ऊपर की ओर खींच दिया जाता है यह बंध मृत्यु रूपी हाथी के ऊपर केशरी अर्थात् सिंह के समान है। मृत्यु से जिताने वाला है। यह उड्डियान बंध बहुत सरल तरीके से गुरूपदिष्ट है। जो इसका अभ्यास करते हैं। वे जराजीर्ण हो जाने पर भी यौवन प्राप्त कर लिया करते हैं।

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि, तानं कुर्यात्प्रयत्नतः।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं, जयत्येव न संशयः ॥
सर्वेषामेव बन्धाना—मुत्तमोह्य् उड्डीयानकः।
उड्डीयान दृढ़े वन्धे, मुक्ति स्वाभाविकी भवेत् ॥

अर्थात्—जो योगाभ्यासी प्रयत्न करके नाभि से ऊर्ध्व उत्तान करता है। ऐसा व्यक्ति छः महीने के अन्दर मृत्यु को जीत लेता है। इसमें कुछ भी संशय नहीं है। हमारे योगाचार्यों ने इस उड्डीयान बंध को सव वन्धों में उत्तम कहा है। इस योगी साधक ने उड्डियान वन्ध का अभ्यास दृढ़ कर लिया है उसकी मुक्ति स्वाभाविक हो जाती है। मूलवन्ध के वाद में उड्डियान वन्ध लगाने से प्राणायाम ऐक्य होकर प्राण की ऊर्ध्वगति हो जाती है एवं वायु पश्चिम वहन करता है। उड्डियान वन्ध वाह्य कुम्भक में वल देता है इसलिए मूल वन्ध के वाद इसका अभ्यास करना चाहिए। उड्डियान वन्ध के वाद जालन्धर वन्ध का अभ्यास करना चाहिए।

जालन्धर वन्ध का लक्षण :—

कंठमाकुंच्य हृदये, स्थापयेच्चिवुकं दृढ़म्।
बन्धो जालंधराख्योऽयं जरा मृत्यु विनाशकः ॥
वध्नाति हि शिराजाल मधोगामि नभो जलम्।
ततो जालन्धरो वन्धकंठ—दुखौधनाशनम् ॥

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कंठ का संकोचन करके ठोड़ी को छाती में लगा दें जरामृत्यु का विनाशक जालन्धर वन्ध योगियों ने कहा है। यह वन्ध शिर के नाड़ी समूह को वाँधता है और अधोगामी अमृत को रोकता है सारे दुःखों का नाश करने वाला जालन्धर वन्ध नाम का वन्ध कहा जाता है।

जालन्धरे कृते वन्धे, कंठ संकोच लक्षणे।
न पीयूषं पतत्यग्नौ, न च वायु प्रकुप्यति ॥
कंठ संकोचनेनैव द्वे, नाड्यो स्तम्भयेद्दृढ़म्।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं, षोऽशाधार वन्धनम् ॥

जलन्धर वन्ध कर लेने पर ऊपर से गिरने वाला अमृत अग्नि में नहीं गिरता और वायु कुपित नहीं होता। इस जलन्धर वन्ध के कर लेने पर दो नाड़ियों का स्तम्भन स्वभाविक हो जाता है षोऽशाधार को वन्धन करने वाला इसको मध्य चक्र कहा गया है।

मूल स्थानं समाकुञ्च्य, उड्डीयानं कारयेत्।
इडां च पिंगलां वद्ध्वा, वाह्येत्पश्चिमे पथे ॥
अनेनैव विधानेन, प्रयाति पवनालयम्।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥
बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं, महासिद्धैश्च सेवितम्।
सर्वेषां हठ तंत्राणा, साधनं योगिनो विदुः ॥

अर्थात्–साधक को चाहिए कि पहले मूल वन्ध लगाये फिर उड्डियान करे। इडा पिंगला को बांधकर वायु को पश्चिम मार्ग से चलावे। इस अभ्यास से वायु लयता को प्राप्त हो जाएगा। इस स्थिति को प्राप्त करने के वाद साधक को जरा मृत्यु का भय कदापि नहीं होता। ये ही तीनों वन्ध महासिद्ध योगी राजों के अनुभूत हैं। यह महा-वन्ध और हठयोग की प्राथमिक ऊँची साधना है। इन वन्धों का वेत्ता योगी कभी भी मौत को प्राप्त नहीं होता। इस प्राणायाम के अभ्यासी को इन तीन वन्धों का अभ्यास अवश्य-अवश्य करना चाहिए। साधक को चाहिए कि प्राणायाम जव करे मूलवन्ध को पहले से लगा लें और वायु का रेचन करते हुए उड्डियान लगाये और आभ्यन्तर कुम्भक कर लेने के वाद जालन्धर वन्ध लगाकर बैठ जाय। इस प्रकार प्राणायाम करने वाले साधक यदि वन्ध के साथ प्राणायाम का अभ्यास करेंगे तो अवश्य मृत्यु को जीत लेंगे और अमरत्व को प्राप्त कर लेंगे।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सातवां परिच्छेद

अष्टविधि प्राणायाम

प्राणायाम के वेत्ता आचार्यों ने अपने अनुभव के आधार पर विविध प्रकार के कुम्भकों का उल्लेख किया है। वे सभी एक कुम्भक के ही अनेक भेद हैं। प्राणायाम के साथ-साथ हर व्यक्ति को तीनों वन्धों का ज्ञान हो जाना भी वहुत आवश्यक है। जो लोग प्राणायाम करते समय तीनों वन्धों को विधिपूर्वक लगाते हैं उनको ही प्राणायाम सिद्ध हो पाता है। हठयोग प्रदीपिका में वन्ध लगाने की विधि का वर्णन निम्नांकित श्लोकों में किया गया है :–

पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बंधो जालन्धराभिधः।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डियानकः॥

पूरक प्राणायाम करने के वाद जालन्धर वन्ध लगाना चाहिए तथा कुम्भक के वाद एवं रेचक से पहले उड्डियान बंध लगाना चाहिए।

अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठ संकोचने कृते।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाड़िग॥

उड्डियान बंध के साथ ही मूलवन्ध लगा लेना चाहिए। मूलबंध और जलन्धर लग जाने के वाद जव मध्य भाग में पश्चिमत्तान अर्थात् उड्डियान बंध लगाया जाता है तव प्राण वायु ब्रह्म नाड़ी में प्रवेश करता है। इन तीनों बंधों के वाकायदा अभ्यास कर लेने पर योगी युवा वना रहता है। हठयोग के आचार्यों ने कुम्भक प्राणायाम के आठ विशेष भेद कहे हैं और उनके नाम इस प्रकार हैं :–

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली यथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा प्लाविनीत्यष्ट कुम्भकाः॥

सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और प्लाविनी ये आठ प्रकार के कुम्भक कहे गये हैं।

सूर्यभेदन प्राणायाम

आसने सुखदे योगी, वद्ध्वा चैवासनं ततः।
दक्षनाड्या समाकृष्य, वहिस्थं पवनं शनैः॥

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

वाहती निस्तंद्र । नाडिका पिंगला, इडा, भेदें ।।७४।।
वामनासापुटीला तद्द्वारे । इडानाम असे जिला ।
तद्द्वारें बाह्य वायूला । करिजे पूरक सुयुक्ति ।।७५।।
कमलांनालातुनी जल । ओढिता ये अंतराल ।
तैं षोडश मात्रा मित काल । भरिजेल शान्तपणें ।७६।
मग लावोनी जालंधर । करावा कुंभर सुंदर ।
चतुःषष्ठी मात्रा परिकर । होतां पूर्ण ।।७७।।
दक्षिण नासापुटीं पिंगला । तद्द्वारा रेचकू भला ।
कीजे द्वात्रिंश मात्रेला । मंदमंद गतीनें ।।७८।।
उड्डियाण जालंधर । हे कुंभकरेचक हितकर ।
असती हे चतुरें । कीजे अवश्य ।।७९।।
पूरक तो वेगानें । बंध लाविजेती दोन ।
मूलाधार उड्डियाण । हे जाणावे गुरुमुखें ।।८०।।
सायंप्रातर्मध्यान्हीं । तैसाची मध्यरजनी ।
एवं चतुर्वार प्रतिदिनीं । करावा प्राणायाम ।।८१।।
अशिति संख्याक प्रतिवेळ । करिजे प्राणायाम सोज्वळ ।
षण्मासाभ्यंतर नाडी निर्मळ । हो वेगेंसी ।।८२।।
हा अगर्भ प्राणायाम । ऐकिजे सगर्भ लक्षण ।
अभ्यासें निर्मळ मन । हो योगियाचें ।।८३।।
मूलाधारापासोन । चक्रब्रह्मरंध्र चरम ।
पृष्ठी मेरुदंड लक्षून । सुषुम्ना नाडीं वसे तेथें ।।८४।।
तद्द्वारें वायूचा । मार्ग उत्तम असे साचा ।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

बंधत्रयसहित आसनाचा । होता अभ्यास द्वार दे जी ।८५।
मत्स्येंद्र, पश्चिमतान, । कंदताडन, परिधान, ।
भस्त्रिकादि यथाक्रम । गुरुसान्निध्यें अभ्यसिजे ॥८६॥
मग सरल मार्ग वायूसी । होतां जपोनी प्रणवासी ।
प्राणसमागमें प्रणवनादासी । ब्रह्मरंध्रीं नेईजे ॥८७॥
तेथें सहस्रदलकमल । स्थिर होतां योग्य काल ।
मग चित्त होईल निर्मल । अनुसंधानीं ॥८८॥
स्थिरवोनी चित्तास । कीजे नादानुसंधानास ।
सप्रणव त्रिकाल अभ्यास । होतां प्राण वश हो त्वरें ।८९।
ह्या सगर्भ प्राणायामें । होईजेल प्रसन्न मन ।
दुर्वासना नासोन । ये सद्वासना पाटव ॥९०॥
आतां बोलिजे सबीज । मग दुसरा निर्बीज ।
हे प्राणायाम सहज । दाविती सद्वस्तु ॥९१॥
सगुण मूर्तीचें ध्यान । त्यासह कीजे प्राणायाम ।
सुयुक्ति विषयां पासाव मन । वश हो सबीजें ॥९२॥
शब्दादि विषयांपासोनी । चित्तातें आकर्षोनी ।
लाविजे स्वरूपानुसंधानीं । निर्बीजें प्राप्त हो ब्रह्मवस्तु ९३
(नोच्छ्वसेन्नचनिःश्वासेन्नैव गात्राणि चालयेत् ।
एवंच तान्नियुंजीत कुंभकस्येति लक्षणं ॥१॥)
रेचक पूरक अनादृत्य । योगशास्त्राचें हें तथ्य ।
हो केवळ कुंभक सत्य । न कीजे गात्रचापल्य ॥९४॥
बंधत्रयाचें लक्षण । साधिजेल करोनी प्रयत्न ।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

जें करी बंधविमोचन । दवडोनी मृत्यूसी ॥९५॥
करोनि सिद्धासन । योनी दाविजे वामपादपार्ष्णीनें ।
अपानासी ऊर्ध्व करोनी । मूलाधार अभ्यासिजे ॥९६॥
उदर ओढोनी पृष्ठभागीं । वायू आकर्षिजे सवेगीं ।
पुढें ऊर्ध्व करोनी नाभी । साधावा उड्डियाणबंध ॥९७॥
कंठ आकुंचन करोनी । हनु लाविजे हृदयस्थानीं ।
जरा मृत्यु विनाशी जाणोनी । कीजे बंध जालंधर ।९८।
(सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।
निर्विकल्पः प्रसन्नात्मा प्राणायाम समभ्यसेत् ॥१॥)
एवं प्रकारें प्राणायाम । करिजे स्थिरवोनी मन ।
विषयीं यातां आकर्षोन । विवेकपाशें आवरिजे ॥९९॥
पुनः पुनः बाहेर । जातां करोनी प्रत्याहार ।
स्वरूपचिंतनीं सादर । असावें साधकें ॥१००॥
हें प्रत्याहार लक्षण । करावें चित्तसमाधान ।
मग धारणेसी योग्य मन । हो योगियाचें ॥१०१॥
धारणेचे द्विप्रकार । असनी बाह्याभ्यंतर ।
वायूसह मन स्थिर । कीजे तत्तद्देशीं ॥ १०२ ॥
नासिकाग्र भ्रूमध्यस्थान । तेथें ठेविजे चित्तासह नयन ।
करावें स्वरूपचिंतन । बाह्य धारण जाणिजे ॥१०३॥
मूलाधार, स्वाधिष्ठान, । मणिपूर, अनाहत जाण, ।
विशुद्ध, अज्ञाचक्र, मिळोन्न । हीं षट् चक्रें आंतर्य ।१०४।
प्रत्येक चक्रावरी । वायूसह मन स्थिर करीं ।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

तृतीय उपदेश

कुंडली बोध

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ।।१।।

टीका—जैसे पर्वतों और वनों से युक्त इस पृथिवी को अहिनायक धारण करते हैं, वैसे ही सम्पूर्ण योगतन्त्रों का धारण कुण्डली ही करती है।

व्याख्या—श्लोक में बताया गया है कि कुण्डलिनी शक्ति सब प्रकार के योगों की आश्रय स्वरूपा है। जिस प्रकार सर्पों के अधिनायक अर्थात् शेष इस सम्पूर्ण पृथिवी को अपने फण पर धारण किये हुए, उसी प्रकार सब प्रकार के योगों को कुण्डलिनी धारण करती है। आशय यह है कि सब प्रकार के योगों की सिद्धि में कुण्डलिनी ही एक मात्र कारण है, उसके जागरण बिना योग के सभी उपाय निष्फल रहते है।

श्लोक में 'धात्रीणाम्' कहकर पृथिवी के विषय में बहुवचन का प्रयोग हुआ है, उसका आशय यह है कि देश-भेद से पृथिवी को अनेक कहा है। कुछ विद्वानों के मत में शेष भगवान् त्रिलोकी का धारण करते हैं और तीन लोकों को तीन पृथिवी हुईं, इसीलिए बहुवचन प्रयुक्त हुआ प्रतीत होता है।

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जार्गात कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रन्थयोऽपि च ।।२।।

21:01

सुषुम्ना के पर्याय कथन

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनम् ॥३॥

टीका—गुरु के प्रसाद से जब सोती हुई कुण्डली जाग्रत् होती है, तब वह सभी कमलों और ग्रन्थियों का भेदन कर देती है। वैसे ही प्राण की शून्य पदवी जब राजपथ जैसी हो जाती है, तब चित्त निरालम्ब हो जाता और काल का भी वंचन होता है ॥२—३॥

व्याख्या—सुप्त कुण्डलिनी को जाग्रत् करने के लिए गुरु की प्रसन्नता आवश्यक है, क्योंकि गुरु प्रसन्न होकर ही उपाय बताते हैं और जब उनकी कृपा से साधक उसमें सफलता प्राप्त कर लेता है, तभी कुण्डलिनी शक्ति षट्चक्रों और सब ग्रन्थियाँ को वेधकर सहस्रार पद्म में पहुँच सकती है। उसी के लिए शून्य पदवी से कही सुषुम्ना राजपथ के समान होकर प्राण को सुखपूर्वक गमन करने के लिए मार्ग देती है। उस अवस्था में चित्त सब विषयों से विमुख हो जाता है और तभी काल का बन्धन भी नष्ट हो जाता है, अर्थात् मृत्यु का भय भी नहीं रहता।

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ।
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥४॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥५॥

टीका—सुषुम्ना, शून्यपदवी, ब्रह्मरन्ध्र, महापथ, श्मशान, शाम्भवी और मध्य मार्ग एक अर्थ के वाचक हैं। इसलिए सब प्रकार प्रयत्न करके ब्रह्मद्वार पर सोती हुई उस

21:01

ईश्वरी को जाग्रत् करने के लिए मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए ॥४—५॥

व्याख्या—सुषुम्ना, शून्य पदवी आदि जो नाम इस श्लोक में दिये हैं, उन सबका एक ही अर्थ है—सुषुम्ना नाड़ी। यह नाड़ी ही ब्रह्म की प्राप्ति का उपाय है। परन्तु उसी सुषुम्ना के द्वार को रोककर कुण्डलिनी शक्ति सोती रहती है। उसे जगाने के लिए महामुद्रा आदि का अभ्यास करना चाहिए।

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥६॥
करणी विपरीताख्या वाज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥७॥
आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥८॥

टीका—महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी उड्यान बन्ध, मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालन, यह दश मुद्राएँ जरा-मरण को नष्ट करने वाली हैं। यह मुद्राएं आदिनाथ द्वारा कहे हुए आठ दिव्य ऐश्वर्यों को प्रदान करती हैं जो कि सभी सिद्धों को प्रिय और देवताओं को भी दुर्लभ है ॥६—८॥

व्याख्या—ग्रन्थकार ने यहाँ दश मुद्राओं का वर्णन किया है। इन्हें करने वाला साधक मृत्यु को भी जीत लेने में समर्थ होता है। इनके द्वारा आठ दिव्य ऐश्वर्य अर्थात् अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है। वे अष्ट सिद्धियाँ हैं—अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्रकाम्य, ईशता और वशिता। इनके विषय में पहले भी विवेचन किया जा

21:01

चुका है। यह आठों सिद्धियाँ मुद्राओं का अभ्यास करने वालों को सुलभ हैं।

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ।
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥९॥

टीका—यह सभी मुद्राएं रत्नों की पिटारी के समान गुप्त रखने योग्य हैं इन्हें उसी प्रकार नहीं कहना चाहिए जिस प्रकार कि कुल-स्त्री का समागम नहीं बताया जाता ॥९॥

व्याख्या—इन मुद्राओं को अनधिकारी पुरुष को कभी न बतावे। इसी अभिप्राय से प्रयत्न पूर्वक गोपनीय कहा है। साधक का कर्त्तव्य है कि इनका अभ्यास एकान्त में ही करे।

महामुद्रा कथन

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा धराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥१०॥
कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥११
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥१२॥

टीका—बाँए पाँव के तलुए से योनि स्थान को पीडित करके दाँए पाँव को फैलावे और भूमि पर रखकर दृढ़ता से पकड़े। फिर कण्ठ प्रदेश में बन्ध करके वायु को ऊर्ध्व देश में धारण करे, इससे जैसे कुण्डली लगाकर बैठा हुआ सर्प दंडे से मारे हुए के समान दण्ड के आकार का हो जाता है, वैसे ही कुण्डलिनी शक्ति सहसा सरल हो जाती है और तब दोनों पुटों

21:01

के आश्रय से प्राण के वियुक्त होने के कारण मरणाअवस्था जैसी हो जाती है ।।१०—१२।।

व्याख्या—यहाँ महामुद्रा का वर्णन हुआ है। इसमें वाम पादमूल से योनि स्थान को दबाने और दाँए पाँव को फैलाकर हाथों की तर्जनी अंगुलियों के द्वारा उसे दृढ़तापूर्वक पकड़ लेना चाहिए। तदनन्तर कण्ठ में जालन्धर बन्ध करके मूलबन्ध करे। कुछ विद्वानों के मत में योनि के दबाने और जिह्वा का बन्धन करने से ही मूलबन्ध चरितार्थ हो जाता है इसलिए मूलबन्ध पृथक् से करने की आवश्यकता नहीं है।

उक्त विधि के अभ्यास से डंडे से मारी हुई सर्पिणी के समान कुण्डलिनी शक्ति जागकर सीधी हो जाती है और प्राण-वायु का सुषुम्ना में प्रवेश हो जाने से इडा पिंगला दोनों नाड़ियों से उसका वियोग हो जाता है। इसीलिए उस अवस्था को मरणावस्था की समानता दी गई है।

ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ।।१३।।
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता।
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणादयः ।।
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ।।१४।।

टीका—उससे वायु का रेचन धीरे-धीरे करे, वेग से न करे। श्रेष्ठ विद्वान् इसे महामुद्रा कहते हैं। इस महामुद्रा का प्रदर्शन महान् सिद्धों ने किया है, इससे महाक्लेशादि और मरणादि दोषों का भी नाश हो जाता है। इसलिए श्रेष्ठ विद्वान् पुरुष इसे महा मुद्रा कहते हैं ।।१३—१४।।

व्याख्या—उपर्युक्त अवस्था होने पर वायु का रेचन वेगपूर्वक न करके धीरे-धीरे ही करे। क्योंकि वेग से रेचन करने पर शरीर को हानि पहुँचती है और शक्ति भी घटती है। यह महामुद्रा मरणादि दुःखों और पंच महाक्लेशों को भी नष्ट कर सकती है। अविद्या, स्मितता, राग, द्वेष और अभिनिवेश यह पंच महाक्लेश कहलाते हैं। इन्हें नष्ट करने वाली होने से ही इसका नाम महामुद्रा हुआ।

महामुद्रा के अभ्यास का वर्णन

चन्द्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत्।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥१५॥

टीका—चन्द्रांग से ठीक प्रकार अभ्यास करके सूर्यांग से अभ्यास करे। जब तक दोनों की संख्या समान हो तब तक ठीक प्रकार से अभ्यास करे और फिर मुद्रा का विसर्जन करदे ॥१५॥

व्याख्या—चन्द्रनाड़ी अर्थात् इड़ा से उपलक्षित अङ्ग को ही चन्द्राङ्ग कहते हैं और और सूर्याङ्ग का अर्थ है पिंगला से उपलक्षित अङ्ग। इसका आशय है कि पहले वाम नासिका से अभ्यास करे और फिर दक्षिण नासिका से। जब तक कुम्भक प्राणायाम का अभ्यास समान संख्या में न हो जाय तब तक भले प्रकार अभ्यास करता रहे और समान संख्या होने पर महामुद्रा को विसर्जित करे।

जैसा वर्णन इस ग्रन्थ में हुआ है, वैसा ही अन्य अनेक ग्रन्थों में मिलता है। ग्रहयामल में तो इसको यथावत् ही कह दिया है। घेरण्ड संहिता में इस प्रकार कहा है—

पायुमूलं वामगुल्फे संपीडच दृढ़ यत्नतः।
याम्यपादं प्रसार्याथ करेधृत पदांगुलः ॥

कंठं संकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधामुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥

अर्थात्—गुह्य प्रदेश को बाँयी एड़ी से दृढ़तापूर्वक दबावे और दाँये पाँव को फैला कर उसकी अंगुलियों को हाथ से पकड़ ले तथा कण्ठ को सकोड़ कर भौंहों के मध्य में दृष्टि लगावे, विद्वानों ने इसे महामुद्रा कहा है।

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥१६॥

टीका—इसका अभ्यास करने वाले योगी को पथ्यअपथ्य कुछ नहीं होता। इससे भक्षण किये हुए नीरस रस जीर्ण हो जाते हैं और विष के समान घोर अन्न भी अमृत के समान पच जाता है ॥१६॥

व्याख्या—महामुद्रा के अभ्यास से सभी रसों का परिपाक ठीक प्रकार से होता है और विष के समान न पचने योग्य अन्न भी पच जाता है। 'जारणं तु कषायाय पातकानां विनाशनम्' कहकर अन्य ग्रन्थकार ने इस मुद्रा को सभी कषाओं को भस्म करने और सभी पापों को दूर करने वाली स्वीकार किया है।

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥१७॥
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥१८॥

टीका—इसके अभ्यास से क्षय, कुष्ठ, उदावर्त, गुल्म, अजीर्ण और उनके दोष नष्ट हो जाते हैं। यह वर्णन की गई

21:00

महामुद्रा मनुष्यों को महासिद्धि प्रदान करने वाली है। इसे प्रयत्नपूर्वक गोपनीय रखे, किसी को भी न दे ॥१७—१८॥

व्याख्या—इस मुद्रा के सिद्ध होने पर क्षयादि रोगों का सर्वथा शमन हो जाता है। इसके द्वारा साधक को परमसिद्धि और दिव्य ऐश्वर्यों की प्राप्ति होती है। यह गुप्त रखने के योग्य हैं।

महाबन्ध कथन

पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥१९॥
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबकं दृढ़म् ।
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥२०॥
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥२१॥
मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ।
राजदंतस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ॥२२॥
अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ।
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥२३॥

टीका—बाँए पाँव की एड़ी को योनि स्थान में लगावे और बाँयी जंघा पर दाँया पाँव रखकर बैठे तथा वायु को पूरित करके ठोड़ी को हृदय स्थान में दृढ़ता से लगावे और योनि को संकुचित करके मनको नाड़ी के मध्य प्रविष्ट करे। फिर वायु को यथाशक्ति धारण करके धीरे-धीरे रेचन करे। इस प्रकार बाँए अंग में समान रूप से अभ्यास करके दांये अंग में करना

21:00

चाहिए अन्य विद्वान् का यह मत है कि जालंधर बन्ध में कंठ के संकोच को न करे, क्योंकि राजदन्त पर स्थित जिह्वा का बन्ध ही प्रशस्त होता है। यह सब नाड़ियों की ऊर्ध्व गति का निरोधक है, यह महाबन्ध अवश्य ही महासिद्धि का देने वाला है ॥१६ – २३॥

व्याख्या— बाँयी एड़ी को योनि स्थान में लगाकर बाँयी जाँघ पर दाँया पाँव रखने आदि की जो विधि बताई है, उसके अनुसार आसन बाँधकर वायु को भरकर ठोड़ी पर लगाने से जो जालन्धर बन्ध होता है उसे करके योनि-सकोच करता हुआ मूलबन्ध करे, परन्तु इस मूलबन्ध की सिद्धि जिह्वा के बन्धन से ही हो जाती है, इसलिए इसे करना अनावश्यक है।

कुम्भक करने के पश्चात् धीरे-धीरे रेचक करे। प्रथम वाम अग में और फिर दक्षिण अंग में करे। इस प्रकार वामांग और दक्षिणांग के अभ्यास की संख्या बराबर हो जाय तब अभ्यास करना चाहिए।

कुछ विद्वानों के मत में कण्ठ के संकोच का अनुपयोग है, क्योंकि राजदन्त अर्थात् दाढ़ के ऊपर स्थित जिह्वा का बन्ध ही कण्ठ सकोच की अपेक्षा अधिक श्रेष्ठ होता है। दाढ़ों में अवस्थित जिह्वा का बन्ध सुषुम्ना से भिन्न बहत्तर हजार नाड़ियों में प्राणवायु के ऊर्ध्व गमन का प्रतिबन्धक है। इसका अर्थ हुआ कि जिससे नाड़ी-जाल का बन्धन होता हो, वह जालन्धर बन्ध कहलाता है।

कालपाशमहाबंधविमोचन विचक्षणः।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥२४॥

टीका—यह महाबन्ध काल के पाश को छुड़ाने में अद्भुत है तथा त्रिवेणी-संगम को और मन को केदार की प्राप्ति कराने वाला है ॥२४॥

21:00

व्याख्या—जालन्धर बन्ध, उड्यान बन्ध और मूलबन्ध इन तीनों के सम्मिलित होने से महाबन्ध होता है, इसीलिए इसे त्रिवेणी संगम प्राप्त कराने वाला कहा है केदारं प्रापयेन्मनः कहने से यह अभिप्राय है कि इसके सिद्ध होने पर केदार अर्थात् शिव में मन का लय हो जाता है।

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥२५॥

टीका—जैसे पुरुष के बिना रूप-लावण्य से सम्पन्न स्त्री निष्फल है, वैसे ही महावेध के बिना महामुद्रा और महाबन्ध भी निष्फल हैं ॥२५॥

व्याख्या—इस श्लोक में महामुद्रा और महाबन्ध की निकृष्टता और महावेध की उत्कृष्टता का कथन हुआ है। ग्रन्थकार के अनुसार महावेध के बिना उक्त दोनों व्यर्थ ही हैं। इसलिए महावेध की सिद्धि का अभ्यास करना चाहिए।

महावेध वर्णन

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥२६॥
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सताडयेच्छनैः।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥२७॥
सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै।
मृतावस्था समुत्पन्नाततो वायुं विरेचयेत् ॥२८॥
महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥२९॥

टीका—महाबन्ध में स्थित योगी बुद्धि को एकाग्र करके पूरक करे और कण्ठ मुद्रा से वायु की गति रोककर प्राणायाम करे। अपने स्फिचों को पृथिवी पर लगे हाथों से थामकर योनि स्थान में लगी हुई एड़ी वाले बाँए पाँव के सहित कुछ ऊपर की ओर उठाकर धीरे-धीरे ताड़न करे। इससे प्राणवायु इडा और पिंगला को छोड़कर सुषुम्ना में चलने लगता है। तब चन्द्र, सूर्य, अग्नि सम्बन्धी क्रमशः, इडा, पिंगला और सुषुम्ना से अमृतत्व को प्राप्ति होती है। फिर मरणावस्था के उत्पन्न होने पर वायु का रेचन करे। यह महावेध अभ्यास से महान् सिद्धि का देने वाला होता है। इससे वली, पलित, कम्पनादि दूर होते हैं। श्रेष्ठ साधक सदा इसका अभ्यास करते रहते हैं ॥२६--२६॥

व्याख्या—महाबन्ध के पश्चात् महावेध की स्थिति होती है। कण्ठ मुद्रा का अर्थ जालन्धर बन्ध है, उसके द्वारा, वायुओं के ऊर्ध्वगमन, अधोगमन को रोककर कुम्भक करना चाहिए।

महावेध में वाम एड़ी को योनिस्थान में लगाकर चूतड़ों को हाथों के आश्रय से वाम पाद के सहित कुछ उठाकर धीरे-धीरे ताड़न करने से वायु इडा-पिंगला, का त्याग कर सुषुम्ना में पहुँच जाता है और तब इडा, सुषुम्ना तीनों का वायु एक हो जाता है और इडा-पिंगला में प्राण का संचार न होने से साधक की मृत्यु जैसी अवस्था हो जाती है। क्योंकि इड़ा, पिंगला में प्राणवायु का संचार रहने को ही जीवन मानते हैं। जब ऐसी अवस्था उत्पन्न हो जाय तब वायु का विरेचन करना चाहिए। अभ्यास करने से यह महावेध सिद्ध होकर महान् सिद्धियों का देने वाला होता है। इससे जरावस्था के सभी चिह्न बालों का सफेद होना, चर्म का संकुचित होना और शरीर का काँपना आदि नष्ट होते हैं। योग तत्त्वोपनिषत् में महावेध का लक्षण इस प्रकार बताया है—

वायुनां गतिमावृत्य विभृतं कण्ठमुद्रया।
पुटद्वय समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम्।
अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम्।।

अर्थात्—वायु की गति का निरोध करके दोनों नासारन्ध्रों का संकुचन करने से वायु शीघ्र भर जाती है। इस महावेध का सिद्ध पुरुष सदा अभ्यास किया करते है।

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम्।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ।।३०।।
अष्टधा क्रियते चैव यामे दिने दिने।
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा।
सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम्।।३१।।

टीका—उक्त तीनों मुद्राएं परम गुह्य एव जरामरण को नष्ट करने वाली, अग्नि प्रदीप्त करने वाली और अणिमादि सिद्धियों के देने वाली है। यह मुद्राएं प्रहर-प्रहर दिन-दिन में आठ प्रकार से करनो चाहिए। इनके द्वारा पुण्यों की उत्पत्ति और पापों का शमन होता है। भले प्रकार शिक्षा प्राप्त करके इन्हें करना चाहिए ।।३०—३१।।

व्याख्या—उपर्युक्त तीनों मुद्राओं से जरा-मृत्यु पर जय प्राप्त होकर, अग्नि दीप्त होती और अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है। इनसे पुण्य का लाभ और पापों का नाश होता है। परन्तु इनका अभ्यास आरम्भ करने से पूर्व गुरु से शिक्षा ग्रहण करना चाहिए, अन्यथा हानि हो सकती है।

खेचरी मुद्रा

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।।३२।।

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धि ।।३३

टीका — कपाल-कुहर में विपरीत हुई जिह्वा के प्रविष्ट होने और भौंहों के मध्य में दृष्टि रहने पर खेचरी मुद्रा होती है। छेदन, चालन और दोहन कलाओं की क्रमपूर्वक तब तक वृद्धि करे, जब तक कि भौंहों के मध्य का स्पर्श हो जाय। जब कला का भौंहों में स्पर्श हो जाता है। तब खेचरी मुद्रा की सिद्धि होती है ।।३२— ३३।।

व्याख्या —जिह्वा को ऊपर की ओर उलटी करके कपाल के मध्य वाले छिद्र में प्रविष्ट करे और भौंहों के मध्य में दृष्टि को स्थिर करे. इससे खेचरी होती है। छेदनादि कर्म करता हुआ जिह्वा को तब तक बढावे, जब तक कि वह भौंहों के मध्य स्थान को स्पर्श करने लगे।

जिह्वा मूल की नाड़ी का शस्त्र से छेदन किया जाता है, इसकी विधि अगले श्लोक में कहेंगे। हाथ के अंगुष्ठ और तर्जनी अंगुली से जिह्वा को पकड़कर बाँए-दाँए हिलाना चालन कहलाता है और गोदोहन के समान जिह्वा दोहन करना इन क्रियाओं से जिह्वा बढ़ जाती है वह भौंहों के मध्य भाग को स्पर्श करती हुई और भी ऊपर पहुँच सकती है।

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।३४।।
ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।३५।।

20:59

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलशिलाबंधः प्रणश्यति ॥३६॥

टीका—सेंहुड़ के पत्ते के समान तीक्ष्ण धार वाले, चिकने और स्वच्छ शस्त्र को लेकर उससे जिह्वामूल की नाड़ी का रोममात्र छेदन करे तथा पिसे हुए सेंधे नमक और हरड़ के मिश्रित चूर्ण से जिह्वामूल का ठीक प्रकार घर्षण करे। सात दिन ऐसा करने के अनन्तर पुनः रोम मात्र छेद दे। इस प्रकार के क्रम से नित्य प्रति करने से छः मास में जिह्वामूल का शिरा बन्ध नष्ट हो जाता है ॥३४—३६॥

व्याख्या—इन श्लोकों में खेचरी-सिद्धि के साधनों का वर्णन किया गया है। स्नुही अर्थात् सेंहुड़ के पत्तों में अत्यन्त तीक्ष्ण धार होती है, वैसे ही तीक्ष्ण शस्त्र से जिह्वा के मूल में एक रोम के बराबर छेद कर देना चाहिए। ऐसा करने से वहाँ घाव हो जाता है. उस पर सेंधे नमक और हरण का चूर्ण मलना चाहिए। चूर्ण मलने का यह कार्य नित्य प्रति प्रातः-सायं किया जाता है। जब सात दिन व्यतीत हो जाँय तब पुनः एक रोम के बराबर छेद कर दे और नमक तथा हरड़ के चूर्ण को मलने का क्रम यथावत् जारी रखे।

कुछ विद्वानों के विचार में नमक के स्थान पर कत्था और हरड़ का चूर्ण व्यवहार करना उचित है, क्योंकि योगाभ्यासी पुरुष के लिए नमक का सेवन वर्जित है। सात दिन के पश्चात् जो छेद किया जाय, वह पहले छेद से रोममात्र अधिक करना चाहिए, जिससे कि कुछ बड़ा छेद बन जाय।

इस प्रकार नित्य प्रति चूर्ण-मर्दन और प्रति सप्ताह छेदन करते रहने से छः मास में जिह्वा मूल का शिरा बन्धन कट

20:59

जाता है। यह शिरा बन्धन कपाल कुहर को रोके रहता है, इसके कटने पर जिह्वा उसमें प्रवेश कर सकती है, इसीलिए उस शिरा बन्धन को काटना आवश्यक होता है।

कलां पराँङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत्।
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥३७॥
रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥३८॥

टीका—इस प्रकार छेदनादि के उपाय द्वारा जिह्वा की वृद्धि हो जाने पर इसे उलटी पीछे की ओर लौटा कर तीनों नाड़ियों के मार्ग में करे। वह खेचरी मुद्रा होती है, उसी को व्योमचक्र कहते हैं। जो जिह्वा को तालु-रन्ध्र द्वारा ऊपर पहुँचा कर वहाँ आधे क्षण भी टिकाले तो वह योगी विषमता रूप रोग, बुढ़ापा, मृत्यु आदि से मुक्त हो जाता है ॥३७—३८॥

व्याख्या—कपाल-रन्ध्र इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्ना तीनों नाड़ियों का मिलन मार्ग होने से त्रिपथ कहा जाता है। ऊपर की ओर लौटा कर जीभ को इसमें प्रविष्ट करके टिकाया जाता है। इससे सभी रोग, धातुओं की विषमता, जरावस्था मृत्यु आदि का भी क्षय हो जाता है। यह खेचरी मुद्रा व्योम चक्र भी कहलाती है।

न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥३९॥
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।
बाध्यते न सकालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥४०॥

20:59

टीका—खेचरी मुद्रा के जानने वाले योगी को रोग, मृत्यु, तन्द्रा, निद्रा, क्षुधा, तृषा और मूर्च्छा नहीं होती। खेचरी का ज्ञाता रोग से पीड़ित नहीं होता, कर्म से लिप्त नहीं होता और काल से बाधित नहीं होता ॥३६—४०॥

व्याख्या—जो विद्वान् खेचरी मुद्रा को जानता है, उसे भूख-प्यास, रोग, निद्रा, तन्द्रा आदि नहीं होते। वह मृत्यु को भी जीतने में समर्थ होता है। जो कर्म करता है उसका फल उसे नहीं भोगना होता, क्योंकि यह तो निष्काम कर्म करता है सकाम नहीं और निष्काम कर्म कर्त्ता को कभी अपने फलरूपी बन्धन में नहीं बाँधते। इसीलिए उसे काल अर्थात् मृत्युरूपी बाधा भी नहीं होती। आशय यह कि उसकी इच्छित मृत्यु होती है। जब चाहे तब शरीर को छोड़े और जब तक जीवित रहना चाहे तब तक रहे।

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥४१॥

टीका—जिस मुद्रा के द्वारा चित्त भौंहों के मध्य आकाश में विचरण करता है और जिह्वा भी वहीं जाकर विचरती है उसी को सिद्ध पुरुषों ने खेचरी नाम दिया है ॥४१॥

व्याख्या—इस मुद्रा के अभ्यास में चित्त और जिह्वा दोनों ही भौंहों के मध्यरूपी आकाश में विचरते हैं। इसीलिए सिद्ध योगेश्वरों ने इसे खेचरी कहा है।

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥४२॥
चलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमंडलम्।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥४३॥

20:59

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥४४॥

टीका—खेचरी मुद्रा के द्वारा जिसने तालु के ऊपर का विवर ढक लिया, उसे यदि कामिनी का स्पर्श भी प्राप्त हो जाय तो उसका बिन्दु क्षरित नहीं होता और यदि बिन्दु चलायमान भी हो जाय तो योनि मण्डल में पहुँच कर भी वह वज्रोली के बन्धन से खिचा हुआ ऊपर चला जाता है। तालु-विवर में उन्मुखी जिह्वा वाला योगी सोमपान करता हुआ एक पक्ष में ही मृत्यु को जीत लेता है ॥४२—४४॥

व्याख्या—खेचरी के अभ्यास द्वारा जिसकी जीभ तालु के रन्ध्र में पहुँच कर टिक जाती है तो बिन्दु का क्षरण नहीं होता। यदि बिन्दु अपने स्थान से डिग भी जाय यो योनिमण्डल में पहुँच कर भी योनिमुद्रा के प्रभाव से वहाँ से खिच कर अपने स्थान में ही जा पहुँचता है।

'सोमपानं करोति' का अभिप्राय ऊर्ध्व विवर से गिरते हुए चन्द्रामृत का पान करने से है। जब जिह्वा वहाँ पहुँच जाती है, तब उस अमृत का पान करती हुई साधक को अमृतत्व की प्राप्ति करा देती है।

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥४५॥
इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तिं च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥४६॥

टीका--जिस योगी का देह सदा चन्द्रकला के अमृत से परिपूर्ण रहता है, उसके देह में तक्षक काट ले तो भी विष नहीं

फैलता। जैसे अग्नि ईंधन को और दीपक तेल बत्ती को नहीं छोड़ता वैसे ही शरीरधारी भी सोमकला से सम्पन्न शरीर को नहीं छोड़ता ॥४५—४६॥

व्याख्या—ऊर्ध्व विवर से स्रवित होते हुए चन्द्रामृत के शरीर में परिपूर्ण रहने पर तक्षक नाग का विष भी व्यर्थ हो जाता है अर्थात् भयङ्कर सर्प भी काट ले तो उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यदि शरीर में चन्द्रमा से झरता हुआ अमृत भरा हो तो शरीर से प्राण कभी पृथक् नहीं हो सकता जैसे कि अग्नि से ईंधन पृथक् नहीं हो सकता अर्थात् अग्नि भी तभी बुझता है जबकि ईंधन को पूरी तरह भस्म कर डाले और तैल-बत्ती का दीपक से सदा सम्बन्ध रहने का आशय यह है कि जब तक तैल-बत्ती है, तभी तक दीपक प्रकाश देता है, जब तैल-बत्ती का अभाव हो जाता है तब प्रकाश नहीं रहता, यहाँ दीपक का तात्पर्य प्रकाश से ही है। सारांश यह है कि जिह्वा से कपाल कुहर में क्षरित होने वाले अमृत का पान करने वाला योगी मृत्यु को प्राप्त नहीं होता, क्योंकि उस पर किसी रोग, विष या अवस्था आदि का प्रभाव नहीं पड़ता।

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम्।
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥४७॥
गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातलनाशम् ॥४८॥
जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु।
चन्द्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥४९॥

टीक—जो योगी नित्य प्रति गोमांस का भक्षण करता और वारुणी (मदिरा) पीता है, वही कुलीन है, और सब तो

कुलघातक ही होते हैं। गोशब्द से जो जिह्वा कही जाती है और तालुविवर में जिह्वा का जो प्रवेश है, वही भक्षण कहलाता है। यह गोमांस भक्षण महापाप को नष्ट कर देता है। तालु के ऊपर वाले विवर में जिह्वा के प्रवेश से संभूत हुई अग्नि से उत्पन्न होकर जो सार झरता है वही अमरवारुणी है ।।४७—४९।।

व्याख्या—योगी के लिए परम सिद्धि का कारण गोमांस-भक्षण और वारुणी-पान है। 'गो' शब्द का अर्थ जिह्वा है और भक्षण का अभिप्राय ऊर्ध्व विवर में जिह्वा का प्रवेश है। इस प्रकार यही गोम स भक्षण है, इसे महापापों का भी नाश करने वाला समझना चाहिए।

तालु के उसी ऊर्ध्व विवर में जब जिह्वा प्रविष्ट होकर दोहन करती है तब वहाँ ऊष्मा उत्पन्न हो जाती है और उस ऊष्मा के प्रभाव से चन्द्रमा में सार रूप अमृत उत्पन्न होकर स्रवित होने लगता है अर्थात् भौंहों के मध्य वामभाग में अवस्थित चन्द्रमा से बिन्दु रूप सार या अमृत झरने लगता, वही अमर वारुणी अर्थात् दिव्य मदिरा है उसके पान करने वाले को इसलिए कृतार्थ और कुलीन कहा है कि वह योगाभ्यास द्वारा उस श्रेष्ठ सिद्धि को प्राप्त करने में सफल हो जाता है और जो सिद्धि की प्राप्ति में सफल है, उसके कृतार्थ होने में सन्देह ही क्या है ?

चुम्बंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी
साक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा।
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ।।५०।।

टीका—यदि रस को स्त्रवित करने वाली क्षार, कटु, अम्ल, दूध, मधु और घृत के समान अनेक रस वाली जिह्वा तालु के ऊपर वाले छिद्र का बार-बार स्पर्श करे तो उससे साधक की सभी व्याधियों का हरण, वृद्धावस्था का अन्त और सन्मुख से आते हुए शस्त्र का निवारण होता है तथा अमृतत्व, अष्ट सिद्धियाँ और सिद्धांगनाओं का आकर्षण होता है । ५०॥

व्याख्या—जिह्वा सभी रसों का ग्रहण करती है। उसके लिए कटु, तिक्त, अम्ल, मधुर आदि कोई भी रस क्यों न हो, अग्राह्य नहीं है। वह जिह्वा तालु के छिद्र में प्रविष्ट होकर बार-बार चन्द्रकलामृत का स्पर्श करने लगे तो उस साधक को रोग, जरा, शस्त्र, मृत्यु आदि का कोई भय नहीं रहता तथा सिद्धों (देवताओं) की नारियाँ उसके प्रति आकर्षित होती हैं और वह अष्ट सिद्धियों को उपलब्ध करके स्वयं सिद्ध हो जाता है।

मूर्ध्नःषोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-
दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परा चिंतयन् ।
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥५१

टीका—जिह्वा को कपालरन्ध्र में ले जाकर और ऊर्ध्व मुख करके परम शक्ति कुण्डलिनी का ध्यान करता हुआ जो योगी प्राणवायु के साधन और हठयोग के द्वारा प्राप्त षोडश दल वाले कमल में मस्तक से धारा रूप में गिरते हुए ऊर्ध्व तरंग वाले चन्द्रकलामृत का पान करता है, वह रोग-रहित एवं मृणाल जैसी कोमल देह वाला होता हुआ चिरकाल तक जीवित रहता है ॥५१॥

व्याख्या—जिह्वा को कपालरन्ध्र में ले जाकर चन्द्रामृत पीने वाला योगी चिरजीवी होता है। उसको अकाल मृत्यु नहीं होती। उसका शरीर कठोर हो तो भी कमल दण्ड के समान कोमल हो जाती है।

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धांतरस्थं
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ।
चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्सेन मृत्युर्नराणां
तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ॥५२

टीका—जिसमें यह आलेय स्थित है, उस छिद्र में रज-तम से अतिरस्कृत बुद्धि वाले मनुष्य आत्म तत्व का होना मानते हैं। वहीं चन्द्र-सूर्य नाड़ियाँ मुख है तथा चन्द्रमा से देह के सार के स्रवित होने से मनुष्यों की मृत्यु होती है। इसलिए खेचरी मुद्रा करे, अन्यथा शरीर का पोषण नहीं हो सकता ॥५२॥

व्याख्या—प्रालेय अर्थात् जल कपाल कुहर में रहता है। जिन मनुष्यों की बुद्धि रजोगुण और तमोगुण का उल्लंघन किये रहती है यानी केवल सतोगुणी रहती है, उनके मत में आत्मतत्व भी वहीं है तथा वहीं इड़ा और पिंगला नाड़ियों का मुख भी है।

चन्द्रमा से वह जल स्रवित होता है तब उदरस्थ अग्नि रूपी सूर्य उसका ग्रास करता रहता है, इसी से मनुष्यों की आयु क्षीण होती जाती है। ग्रन्थकार का कथन है कि चन्द्रमा से स्रवित होते हुए उस अमृत का जिह्वा के द्वारा स्वयं ग्रास करले तो मृत्यु पर विजय प्राप्त की जा सकती है। इसलिए इसमें प्रयत्नशील होना चाहिए।

सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतः समन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिञ्शून्ये निरंजने ॥५३॥

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥५४॥

टीका – नाड़ियों के पंच स्रोत से युक्त छिद्र ज्ञान का उत्पन्न करने वाला है। उस शून्य रूप निरजन के लिए खेचरी मुद्रा में स्थिति होती है। एक सृष्टिमय बीज है, एक खेचरी मुद्रा है, एक ही निरालम्ब है और एक ही उन्मनी अवस्था है ॥५३–५४॥

व्याख्या – इडा आदि नाड़ियों के पंच स्रोत अर्थात् पंच प्रवाह से युक्त सुषिर से ज्ञान उत्पन्न होकर शून्य रूप निरंजन में खेचरी की स्थिरता होती है अर्थात् खेचरी मुद्रा के प्रभाव से जब मन उस सुषिर (छिद्र) में प्रविष्ट होता है, तब आत्मज्ञान होता है।

सृष्टिमय बीज प्रणव है, वह एक ही है। यह संसार उसी प्रणव की महिमा को व्यक्त किये हुए स्थित है। 'ओमित्येदक्षर मिद ए सर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोंकार एवं, यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योंकार एवं' (माण्डूक्योपनिषत्) अर्थात् 'अविनाशी ब्रह्म ओंकारमय है, उसकी महिमा को प्रत्यक्ष लक्षित कराने वाला यह सम्पूर्ण विश्व है। भूत, भविष्य, वर्तमान रूप त्रिकालमय यह संसार ओंकार ही है और त्रिकाल से भी अतीत जो अन्य तत्व है, वह भी ओंकार ही है।

'एका मुद्रा च खेचरी' कहकर ग्रन्थकार ने सभी मुद्राओं में खेचरी की सर्वोत्कृष्टता सिद्ध की है। इसका आशय यह समझना चाहिए कि खेचरी सभी मुद्राओं में प्रमुख मुद्रा है और सर्व प्राप्ति की आकांक्षा वाले साधक को इसकी सिद्धि प्रयत्न पूर्वक करनी चाहिए। श्लोक में 'एक' पद का प्रयोग प्रमुखता प्रदर्शित करने के रूप में हुआ है।

ओड्डीयान बन्ध वर्णन

बद्धो येन सुषम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥५५॥
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगाः ।
उड्डीयानं तदैव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥५६॥

टीका—जिससे बंधा हुआ प्राण सुषुम्ना में उड़ जाय, उस बन्ध को उड्डीयान कहते हैं। देहावकाश में गतिशील महाखग रूप प्राण जिस बन्ध से सुषुम्ना में उड़ता (गति करता) है, उसे उड्डीयान कहते हैं ॥५५—५६॥

व्याख्या—जिस बन्ध से बंआ हुआ प्राण उड़कर सुषुम्ना में जा पहुँचे, उसे उड्डीयान बन्ध कहते हैं, क्योंकि वह प्राण को उडाकर सुषुम्ना में पहुँचाने का कारण होता है 'उड्डीनं कुरुते' अर्थात् 'उड़ान करता है' इसीलिए इसे उड्यान कहा जाता है। नीचे उस बन्ध का लक्षण कहेंगे।

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥५७॥
उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥५८॥

टीका—उदर में नाभि के ऊपर पश्चिम तान करे तो यह मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह के समान उड्डियान बन्ध होता है। गुरु ने इस बन्ध को सदैव सहज बताया है, इसका निरन्तर अभ्यास करने वाला वृद्ध भी तरुण हो जाता है ॥५७—५८॥

व्याख्या— उदर में स्थित टूंडी में, नाभि के ऊपर के निचले भाग को इस प्रकार ताने, जिससे कि वे दोनों भाग पीठ में लग जाँय। गुरुजन इसे स्वाभाविक बताते हैं क्योंकि प्राण स्वभाव से ही बाहर जाता है, परन्तु इसका निरन्तर अभ्यास कर लिया जाय तो यह पूर्णरूप से वश में हो जाता है। उस साधक में इतनी शक्ति, इतनी स्फूर्ति आ जाती है कि वह अपनी वृद्धावस्था को भूलकर तरुण होने का अनुभव करने लगता है।

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्यु जयत्येव न संशयः ॥५९॥
सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः।
उड्डियाने दृढ़े बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥६०॥

टीका—नाभि के ऊपर निचले भाग में ठीक प्रकार से तान करे। इस प्रकार छः मास तक निरन्तर अभ्यास करने से साधक मृत्यु को जीत लेता है, इसमें संशय नहीं है। सभी बन्धों में उड्डियान बन्ध श्रेष्ठ है, क्योंकि इसके सिद्ध हो जाने से स्वाभाविक मृत्यु होती है ॥५९—६०॥

व्याख्या—उड्डियान बन्ध में नाभि के ऊपर निचले स्थान में यत्नपूर्वक तान अर्थात आकर्षण किया जाता है। यह सभी बन्धों में उत्तम माना जाता है। इससे मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है और रोग, दुःख आदि भी नष्ट हो जाते हैं।

इस बन्ध में प्राण पक्षी जैसी गति से उड़ान भरता हुआ सुषुम्ना द्वार से मस्तक में जा पहुँचता है और जब मन भी समाधि में लीन होता है, तब उसका मुक्त होना मानते हैं। यही विदेह मुक्ति कहलाती है, इसी से उन्मनी अवस्था की प्राप्ति होती है। इसी को योगनिद्रा कहते हैं। 'ततोन्मनी

भवति' ततोयोगनिद्रा भवति (शां० उ०) अर्थात् उससे उन्मनी दशा प्राप्त होती है और उससे योगनिद्रा होती है।

मूलबंध वर्णन

पार्ष्णिभागेन संपीडच योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ।।६१।।
अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आंकुचनेन तं प्राहुर्मूलबन्ध हि योगिनः ।।६२।।

टीका — एड़ी से योनि स्थान को दबाकर गुदा का संकोच करे और अपान वायु का ऊपर की ओर आर्कषित करे, इसे मूलबन्ध कहते हैं। जो अधोगति वाले अपान वायु को बलपूर्वक ऊर्ध्वगामी करता है, उसे योगीजन मूलबन्ध कहते हैं ।।६१—६२।।

व्याख्या —योनि स्थान का अभिप्राय है गुदा और लिंग के मध्य भाग से। उस स्थान को एड़ी से भले प्रकार पीड़ित करके गुदा को सकोड़े और अपान वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करे। यह क्रिया कुण्डलिनी जागरण में अत्यन्त सहायक होती है। इसके विषय में कहा है—

अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुंचनेन त प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ।।
अपाने चोर्ध्वगे याते सम्प्राप्ते वह्नि मण्डले ।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता ।।

अर्थात्—अधोगति वाले अपान को शक्तिपूर्वक गुदा के आकुंचन द्वारा ऊपर ले जाने से मूलबन्ध होता है। अपान ऊपर जाकर वह्निमण्डल से मिलता है तो वायु के प्रभाव से अग्नि की अत्यधिक तीव्रता होती है। इत्यादि से कुण्डलिनी जागरण की विधि कही है, जिसका वर्णन आगे किया जायगा।

गुदं वाष्ण्यां तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥६३॥

टीका—एड़ी से गुदा का भले प्रकार संपीडन करके बल पूर्वक वायु को बार-बार इस प्रकार आकर्षित करे कि जिससे वह सुषुम्ना के ऊपरी भाग में जा पहुँचे ॥६३॥

व्याख्या--मूलबन्ध की यह रीति योगबीज में कही हुई है। यद्यपि इसमें ऊपर की विधि से समानता है, फिर भी शाब्दिक विशेषता के कारण इसका उल्लेख यहाँ हुआ है।

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥६४
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥६५
अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलम् ।
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ॥६६

टीका- अधोगति वाले प्राण और अपान, अनाहत नाद और बिन्दु मूलबन्ध के द्वारा ऐक्य को प्राप्त होकर योग की सिद्धि को प्राप्त कराते हैं, इसमें संशय नहीं है। अपान और प्राण का ऐक्य और संचित मल-मूत्र का क्षय होने से वृद्ध भी युवा होता है। अपान के ऊर्ध्वगामी होकर अग्नि मण्डल में पहुँचने पर वायु से ताड़ित होने के कारण अग्नि शिखा दीर्घ हो जाती है ॥६४--६६॥

व्याख्या--नीचे की ओर गतिशील प्राणापान, नाद और बिन्दु यह सब एकता को प्राप्त हो जाते हैं, जिससे कि

योग की परम सिद्धि होती है। उससे बुढ़ापा दूर होकर युवावस्था आ जाती है अर्थात् वली, पलित, झुर्री आदि मिटकर शरीर सुन्दर हो जाता है।

मूलबन्ध के करने से नीचे की गति वाला अपान वायु ऊपर चढ़ता हुआ अग्निमण्डल में पहुँच जाता है अर्थात् नाभि के नीचे के भाग में विद्यमान त्रिकोण जठराग्नि में प्रविष्ट होता है, तब अपान से ताड़ित जठराग्नि की शिखा बढ़ जाती है।

ततो यातो वह्नयपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥६७॥
तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।
दंडाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥६८

टीका--तब अग्नि और अपान दोनों अग्नि की दीर्घ हुई शिखा से गर्म होकर ऊपर की ओर गति वाले प्राण में जा पहुँचते हैं। उससे शरीरस्थ जठराग्नि अत्यन्त प्रदीप्त हो जाती है। तब उससे भले प्रकार सन्तप्त होकर सुप्त कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् होकर डंडे से पिटी हुई सर्पिणी के समान सीधी हो जाती है ॥६७---६८॥

व्याख्या—कुण्डलिनी-जागरण के लिए तीनों बन्ध किये जाते हैं। जालन्धर बन्ध द्वारा वायु को रोकने के लिए कण्ठ का संकोच किया जाता है, मूलबन्ध द्वारा गुदा का आकुंचन अधोभाग में होता है और मध्य में उड्डियान बन्ध से प्राण को खींचा जाना है। इस प्रकार सब ओर रोका जाने पर प्राण सुषुम्ना में दौड़ता है। अपान ऊपर चढ़कर अग्नि से मिलता और वह अग्नि प्राण स्थान में आकर प्राणवायु से मिलकर

सोती हुई कुण्डलिनी को ताड़ित करता है, तब वह कुण्डलिनी जागकर सीधी हो जाती और सुषुम्ना के मुख में प्रवेश करती है।

विलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं ब्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥६९

टीका—फिर वह कुण्डलिनी सर्पिणी के बिल में प्रविष्ट होने के समान ब्रह्मनाड़ी में प्रविष्ट होती है। इसलिए योगियों को नित्यप्रति मूलबन्ध करना चाहिए ॥६९॥

व्याख्या—इस श्लोक में मूलबन्ध करने का अभिप्राय स्पष्ट किया है कि कुण्डलिनी को जगाकर सुषुम्ना में प्रविष्ट कराने के लिए मूलबन्ध किया जाना आवश्यक है। इसीलिए योगाभ्यासी पुरुषों को मूलबन्ध का निरन्तर अभ्यास करना चाहिए।

जालन्धर बन्ध

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥७०॥
बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभो जलम् ॥
ततो जालन्धरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥७१
जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥७२
कंठसंकोचेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढम् ।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ॥७३

टीका—कण्ठ का संकोच करके हृदय पर ठोड़ी को दृढ़ता से लगावे, यह जरामृत्यु का नाश करने वाला जालन्धर

संज्ञक बन्ध है। यह बन्ध नाड़ियों के समूह को तथा कपालकुहुर रूप नभ के जल को बाँधता है, इसलिए जालन्धर बन्ध कहलाता है यह कठ के रोग दुःखों का नाश करते वाला है लक्षण जिसका कण्ठ का संकोच है, उस जालन्धर बन्ध के करने से अमृत अग्नि में नहीं पड़ता और न वायु का ही प्रकोप होता है। यह बन्ध दृढ़तापूर्वक कण्ट का संकोच करने से दोनों नाड़ियों का स्तम्भन करने वाला है। इसे सोलह आधारों का बन्धन कर्त्ता मध्य चक्र जानना चाहिए ॥७०—७३॥

व्याख्या—इस बन्ध को जरामृत्यु का नाशक इसलिए माना है कि ब्रह्मरन्ध्र से जो चन्द्रामृत स्रवित होकर उदरस्थ अग्नि में भस्म होता रहता है, उसके अभाव में जीवन का नष्ट होना अवश्य भावी है। यह बन्ध उस अमृत को अग्नि में गिरने से रोकता है। योगकुण्डल्युपनिषत् में कहा है—

पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बन्धो जालन्धरा भिधः।
कण्ठ संकोच रूपोऽसौ वायुमार्ग निरोधकः॥
अधस्तात्कुंचने नाशु कण्ठ संकोचने कृते।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः॥

अर्थात्—पूरक के अन्त में जालन्धर बन्ध करना चाहिए। इसमें कण्ठ के संकोच द्वारा वायु का निरोध किया जाता है। अधोभाग में मलबन्ध द्वारा गुदा का आकुंचन करे और ऊपर से जालन्धर बन्ध द्वारा कंठ का सकोच तथा मध्य में उड्डयान बन्धद्वारा प्राणको खींचे तो प्राण ब्रह्मनाड़ी अर्थात् सुषुम्ना में चढ़ने लगता है।

इस प्रकार कण्ठ का संकोच करने इड़ा और पिंगला दोनों नाड़ियों का स्तम्भन स्वतः हो जाता है। कण्ठ में सोलह दल का विशुद्ध चक्र है, वहाँ वायु को रोक कर बन्धन करने वाला होने से इस बन्ध को मध्य चक्र कहा है।

मूलस्थानं समाकुंच्य उडिड्यानं तु कारयेत् ।
इडां च पिंगलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥७४॥
अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥७५॥
बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥७६॥

टीका—मूल स्थान का भले प्रकार संकोच करके उड्डियान बन्ध करे, जिससे इडा, पिंगला का स्तंभन होकर प्राण को पश्चिम मार्ग में ले जाय । इस विधान से ही प्राण का लय हो जाता है, तब रोग, जरा, मृत्यु आदि नहीं होते । यह तीन बन्ध श्रेष्ठ हैं, महासिद्धों द्वारा इनका सेवन किया जाता है । हठयोग के सब साधनों में इसकी उपयोगिता को योगी पुरुष जानते हैं ॥७४—७६॥

व्याख्या—आधार स्थान को ठीक प्रकार से संकुचित करके नाभि से पश्चिमतान रूप बन्ध (उडिडयान) को करना चाहिए तथा कण्ठ के संकोच से इडा-पिङ्गला का बन्धन करे, जो कि जालन्धर बन्ध से होता है । तदनन्तर प्राण के सुषुम्ना में प्रविष्ठ होने का प्रयत्न करे । ऐसा करने से प्राण का लय अर्थात् स्थैर्य हो जाता है । आशय यह है कि उसका बाह्य गमन रुक कर ब्रह्मरन्ध्र में ही स्थिति हो जाती है । इस प्रकार की उपलब्धि होने पर साधक को किसी रोग, बुढ़ापा, मृत्यु आदि का भय नहीं रहता ।

इस प्रकार उपर्युक्त उड्डियान बन्ध, मूलबन्ध और जालन्धर बन्ध तीनों ही श्रेष्ठ हैं । बड़े-बड़े योगीश्वर, परम

सिद्धि आदि ने इनको करके ही इच्छित सिद्धि और मोक्ष को प्राप्त किया। इसलिए योगाभ्यासियों को प्रयत्न पूर्वक इनका अभ्यास करना चाहिए।

यत्किंचित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥७७॥
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम्।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥७८॥

टीका—दिव्य तालुमूल में स्थित चन्द्रमा से जिस अमृत का स्राव होता है, उसे नाभि में स्थित अग्नि सम्पूर्ण रूप से ग्रस लेता है। उसे रोकने के लिये सूर्य-मुख का वंचन करने वाले दिव्य करण को गुरु के उपदेश से जानना चाहिए, क्योंकि उसके बिना करोड़ों शास्त्रों का अर्थ जानना भी व्यर्थ है ॥७७—७८॥

व्याख्या—पहले भी बता चुके हैं कि तालमूल में चन्द्रमा का निवास माना गया है, वह अमृत की वर्षा किया करता है। परन्तु नाभि में सूर्य संज्ञक जिस अग्नि का निवास है, वह उस अमृत का ग्रास कर लेता है। परन्तु उसके ग्रसन को रोकने के लिये सूर्य के मुख को बन्द करना आवश्यक है। यदि उसका मुख रुक जाता है तो धातुओं और रसों का ह्रास भी रुक जाता है और आयु का क्षय नहीं होता। उसे रोकने का उपाय योगीश्वर सिद्ध पुरुषों को ज्ञात रहता है, उन्हें गुरु रूप में वरण करके उनसे वह उपाय सीखना चाहिए। यदि गुरु से उसे नहीं सीखते तो करोड़ों शास्त्र पढ़ कर भी नहीं सीख सकते। क्योंकि शास्त्रों में विधि-विधान तो लिखा होता है, परन्तु उसमें अनेक बातें ऐसी होती हैं जिनका स्पष्टीकरण अनुभवी सद्गुरु ही करने में समर्थ होता है, इसलिए गुरु से दीक्षा ग्रहण करना आवश्यक है।

विपरीतकरणी मुद्रा

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥७९॥
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥८०॥

टीका—जिस योगी के ऊर्ध्व भाग में नाभि और अधोभाग में तालु हो जाय, इस ऊर्ध्व भाग में सूर्य और अधोभाग में चन्द्रमा को कर देने वाली क्रिया विपरीतकरणी मुद्रा कहलाती है, इसे गुरु के वाक्यों द्वारा प्राप्त करते है। नित्यप्रति अभ्यास में लगे रहने वाले योगी के लिए यह मुद्रा जठराग्नि बढ़ाने वाली है तथा इसके द्वारा साधक इच्छानुसार अधिक भोजन कर सकता है ॥७९-८०॥

व्याख्या—इस मुद्रा के द्वारा तालु में अवस्थित चन्द्रमा नीचे और नाभि में अवस्थित सूर्य ऊपर हो जाता है। इसमें शिर नीचे और पाँव ऊपर करके स्थित होना होता है। इससे जठराग्नि इतनी बढ़ जाती है कि जितना भी खाया जाय सरलता से पच जाता है। परन्तु अल्पाहार नहीं करना चाहिए, अन्यथा हानि हो सकती है। क्योंकि—

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अधः शिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥८१॥
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ॥
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥८२॥

टीका—यदि इसका अभ्यास करने वाला साधक यदि अल्प आहार करता है तो प्रदीप्त जठराग्नि उसके शरीर को उसी समय भस्म कर देती है। प्रथम दिन के अभ्यास में क्षण भर के लिए नीचे शिर और ऊपर पांव करने चाहिए। फिर दिनों दिन अभ्यास को एक-एक क्षण करके बढ़ावे तो छः महीने में वली, पलित अदृश्य हो जाते हैं। यदि एक प्रहर नित्य अभ्यास करे तो काल को भी जीत सकता है ॥८१—८२॥

व्याख्या—अल्प भोजन करने से इस मुद्रा के अभ्यासी साधक की जठराग्नि उसके शरीर को नष्ट कर डालती है। इसलिए यथेच्छ भोजन कर सके तो ही इस मुद्रा का अभ्यास करे।

इसमें नीचे शिर और ऊपर पाँव करके एक-एक क्षण नित्य बढ़ाते हुए अभ्यास करना चाहिए। इससे केशों का श्वेत होना, झड़ना आदि नष्ट होता है तथा तीन घण्टे नित्य अभ्यास करने से मृत्यु पर भी विजय प्राप्त हो सकती है।

इस सब से यह भी प्रकट होता है कि योग की महिमा प्रारब्ध कर्म से भी बढ़कर है, क्योंकि योग के द्वारा प्रारब्ध के फल को भी नष्ट किया जा सकता है। इसलिए साधक को योगाभ्यास में प्रयत्नशील रहना ही श्रेयस्कर है।

वज्रोली मुद्रा

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।
वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥८३
तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥८४॥

मेढ्रेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ।
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥८५॥
यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥८६॥

टीका—जो योगी वज्रोली मुद्रा का ज्ञाता है, वह योग-शास्त्र के नियमों का पालन न करके स्वेच्छा पूर्वक व्यवहार करे तो सिद्धिभाजन होता है। वज्रोली के साधक के लिए जो दो दुर्लभ वस्तुएं हैं, उन्हें मैं बताता हूँ। उनमें एक तो दूध है और दूसरी वश में रहने वाली स्त्री है। पुरुष हो या नारी बिन्दु को झरने से रोकने या आकुंचन करने का धीरे-धीरे अभ्यास करे तो वज्रोली मुद्रा सिद्ध हो सकती है। शीशे की बनी हुई नली से धीरे-धीरे उपस्थ के छिद्र में वायु के संचारार्थ प्रयत्नपूर्वक इस प्रकार फूत्कार करे, जिस प्रकार कि अग्नि को प्रज्वलित करने के लिए फूंक मारते हैं ॥८३—८६॥

व्याख्या—वज्रोली मुद्रा का ज्ञाता पुरुष शास्त्र के नियमों की उपेक्षा करके भी किसी प्रकार वज्रोली मुद्रा का साधन करता है, उसे भी सिद्धि प्राप्त हो सकती है। इसका अभ्यास करने वाले के लिए दूध और स्त्री दुर्लभ वस्तु हैं। अर्थात् साधक को इनसे बचना चाहिए। कुछ लोगों का मत है कि अभ्यास काल में दुग्ध पान उचित है, परन्तु कुछ विद्वान् इसे ठीक नहीं मानते और यह कहते है कि स्त्री-संसर्ग के पश्चात निर्बलता को प्राप्त हुई इन्द्रियों की प्रबलता के लिए तो दुग्ध-पान हितकर है, परन्तु वज्रोली के साधक के लिए अयोग्य है।

वज्रोली मुद्रा की सिद्धि किस प्रकार हो ? इस पर कहते हैं कि पुरुष या स्त्री कोई भी हो बिन्दु को झरने से रोकने के

लिए उसके ऊपर आकुंचन का अभ्यास करना चाहिए। योग-तत्वोपनिषत् में कहा है—

> वज्रोलीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धि भाजनम्।
> लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिः करे स्थिता।
> अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम्॥

अर्थात्—जो वज्रोली का अभ्यास करे वह सिद्धि का पात्र होता है। यदि वज्रोली की सिद्धि प्राप्त करले तो योग की सिद्धि उसके हाथ में ही समझो। वह भूत, भविष्य का भी ज्ञाता हो जाता है और उसे आकाश-गंमन की सामर्थ्य प्राप्त हो जाती है।

शीशे की चौदह अगुल लम्बी और उपस्थ के छिद्र में प्रविष्ट होने योग्य मोटी सलाई वनवाकर उसे उपस्थ में प्रवेश करने का अभ्यास करे। प्रथम दिन केवल एक अंगुल घुसावे, फिर क्रमशः एक-एक अंगुल नित्य बढ़ाता हुआ बारह अंगुल तक ले जाय। बस बारह अंगुल सलाई के प्रवेश से ही उपस्थ का मार्ग शुद्ध हो जायगा।

तदनन्तर चौदह अगुल लम्बी एक सलाई और बनवाये जो कि टेढी और ऊपर की ओर मुख वाली हो। उसे भी क्रमशः बारह अंगुल ही प्रविष्ट करे, उस टेढे और ऊध्वमुख वाले भाग को बाहर रखे। फिर स्वर्णकार की धौंकनी के नल के समान नलका लेकर उसके अगले भाग को उपस्थ में प्रविष्ट टेढ़ी और ऊर्ध्वमुख की सलाई के मध्य में घुसाकर फूत्कार करने से उपस्थ-मार्ग का शोधन हो जाता है।

इसके पश्चात् जल के आकर्षण का अभ्यास करे और जब वह सिद्ध होजाय तब बिन्दु के ऊर्ध्व आकर्षण का अभ्यास करना चाहिए। बस, इसकी सिद्धि होने पर ही वज्रोली मुद्रा सिद्ध हो जाती है।

नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वगासरेत् ।
चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥८७॥
एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्यु जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दुपातेन जोवनं बिन्दुधारणात् ॥८८॥
सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।
यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥८९॥
चित्तायत्तं नृणां शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैवे रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥९०॥
ऋतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यांसयोगवित् ॥९१॥

टीका—योनि में पतित होते हुए बिन्दु का अभ्यास करता हुआ ऊर्ध्व आकर्षण करे। यदि विन्दु चलित हो जाय तो भी उसका ऊपर को आकर्षण करके रक्षा करनी चाहिए। इस प्रकार जो योगविद् बिन्दु को रक्षा सम्यक् प्रकार करता है, वह मृत्यु को भी जीत लेता है। क्योंकि बिन्दु के पतन से मृत्यु और बिन्दु की रक्षा से ही जीवन है। मनुष्यों का शुक्र चित्त के आश्रित है और जावन शुक्र के आश्रित है, इसलिए शुक्र और मन दोनों की प्रयत्नपूर्वक रक्षा करनी चाहिए। ऋतुमती स्त्री के रज की और अपने विन्दु की भी उक्त प्रकार के अभ्यास से रक्षा करे। योगवेत्ता पुरुष मेढ् द्वारा रज और बिन्दु के ऊपर की ओर आकर्षण से रक्षा कर सकता है ॥८७—९१॥

व्याख्या—पतित हुआ बिन्दु भी उक्त मुद्रा के अभ्यास के द्वारा आकर्षित करके अपने पूर्व स्थान पर स्थापित किया

जा सकता है। पुरुष को अपने ही नहीं, स्त्री के भी रज की रक्षा करनी चाहिए। क्योंकि रज या वीर्य ही मनुष्य का जीवन है, यदि वही शरीर से निकल गया तो चाहे मृत्यु न भी हुई हो, तो भी मृत्यु के ही समान है।

इसमें यह भी समझ लेना चाहिए कि यदि पतन से पूर्व बिन्दु का क्षरण न रोका जा सके तो पतित हुए बिन्दु का आकर्षण किया जा सकता है। परन्तु इसका सिद्धि अभ्यास से ही सम्भव है। पतित हुए बिन्दु को उसके आश्रय स्थान मस्तक में पुनर्स्थापन करना चाहिए।

बिन्दु चित्त के अधीन है। यदि चित्त में कामवासना का आधिक्य है, उत्तेजना बढ़ गई है तो हो सकता है कि बिन्दु का पतन हो जाय। इसीलिए स्त्री के विषय में चिन्तन का भी योगाभ्यासी के लिए निषेध किया जाता है। क्योंकि चित्त के चंचल होने पर बिन्दु भी चलायमान हो जाता है और चित्त स्थिर है तो शुक्र के पतन का अवसर ही नहीं आ सकता।

'शुक्रायत्तं च जीवितम्' कहकर ग्रन्थकार ने प्रकट किया है कि शुक्र है तो जीवन है और शुक्र नहीं तो जीवन भी नहीं। इसीलिए आवश्यक है कि शुक्र की रक्षा की जाय। क्योंकि शुक्र के रक्षित न रहने पर शरीर दुर्बल, रोग-ग्रस्त, और शक्ति-हीन हो जाता है और धीरे-धीरे वह मनुष्य मृत्यु मुख में पहुँच जाता है।

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥६२॥
वज्रोलीमैथुनाद्‍ध्वं स्त्रीपुन्सोः स्वांगलेपनम्।
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥६३॥

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥९४॥
अयं योगः पुण्यवतां धीराणाँ तत्त्वदर्शिनाम्
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥९५॥

टीका—सहजोली और अमरोली यह दोनों मुद्राएं वज्रोली के ही भेद हैं। जलाये हुए कण्डों की सुन्दर भस्म का जल में डाल दे और मैथुनानन्तर उत्साह रहित होकर सुखपूवक बैठेहुए स्त्री-पुरुष उस भस्म को अपने अगों पर लेपन करे। यह सहजोली कही जाने वाली क्रिया योगियों द्वारा सदैव श्रद्धा के योग्य है तथा यह शुभकारी योग भोग और मोक्ष दोनों देने वाला है। यह योग पुण्यवान, धीर, तत्वदर्शी और द्वेषरहित पुरुषों को सिद्ध होता है, द्वेषयुक्तों को सिद्ध नहीं होता ॥९४-९५॥

व्याख्या—वज्रोली मुद्रा के समान ही सहजोली और अमरोली मुद्राएं भी हैं। कुछ विद्वान् इन्हें भिन्न मानते हैं और कुछ किंचित् विशेषता के साथ एक ही समझते है इसीलिए कुछ संहिताओं में सहजोली और अमरोली का वर्णन नहीं किया है।

सहजोली के साधक स्त्री-पुरुष संसर्ग के अनन्तर कण्डों की भस्म को जल में मिलाकर अपने सर्वांग अर्थात् शिर, ललाट, नेत्र, हृदय, भुजा, उदर, नाभि आदि पर लेप करें। वज्रोली के साथ इस भस्म लेपन को ही सहजोली कहा गया है।

अमरोली मुद्रा

पित्तोल्वणत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निः सारतयांत्यधारा। निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेऽमरोली ॥९६॥

त्यमरोली ॥९६॥

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिनेदिने ।
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥९७॥
अभ्यासान्निःसृतां चांद्री विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥९८॥

टीका - अधिक पित्त वाली बिन्दु-धारा को तथा सार-अंश-रहित अन्त्य धारा को कुछ-कुछ छोड़कर शीतल मध्य धारा का सेवन किया जाता, उसे कापालिक मत में अमरोली मुद्रा कहते हैं। जो साधक नासिका द्वारा अमरी का नित्य पान करता हुआ वज्रोली का अभ्यास करता है उसे अमरोली कहते हैं। उस अभ्यास से निःसृत चन्द्रामृत को भस्म में मिलाकर उत्तम अंगों में धारण करे तो उसको दिव्य दृष्टि हो जाती है ॥९६—९८॥

व्याख्या - प्रथम विन्दु धारा में पित्त की अधिकता कही है और दूसरी अन्त्यधारा में सारांश का अभाव बताया है। इन दोनों धाराओं का शनैः शनैः त्याग करना चाहिए अर्थात् पित्तादि दोषों से युक्त और निःसार धारा को छोड़कर शीतल, शान्तिप्रद धारा का सेवन करना चाहिए। अभिप्राय यह है कि बिन्दुरूप धारा का सेवन (क्षरण) लाभकर नहीं है। शिवांबुरूप अमरी का नासिका द्वारा पान करता हुआ मैथुन द्वारा वज्रोली का अभ्यास करे, परन्तु बिन्दु-पातन करे।

'शीतल मध्य धारा' का अभिप्राय चन्द्रामृत से है, उसे गोवर की भस्म में मिलाकर श्रेष्ठ अंगों में मलना चाहिये, निकृष्ट अंगों में मलने का निषेध समझे। उत्तमांगों में शिर, कपाल, नेत्र, कन्धे, कण्ठ, हृदय और भुजा आदि माने जाते हैं। 'दिव्य दृष्टिः प्रजायते' का अर्थ है नेत्रों की दृष्टि तीव्र हो जाना,

उसे दूरदर्शन-शक्ति भी कह सकते हैं। इस प्रकार यह मुद्रा खण्ड कापालिक मत में अमरोली कहलाती है।

नारी की वज्रोली के साधन कथन

पुन्सो बिन्दुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ।
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनो ॥९९
तस्याःकिंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।
तस्या शरीरेनादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥१००

टीका— सम्यक् अभ्यास के कौशल से जो नारी पुरुष के बिन्दु का आकर्षण करके वज्रोली मुद्राके द्वारा अपने रज की रक्षा करती है तो उसे भी योगिनी समझना चाहिए। उस नारी का रज किंचित् भी नाश को प्राप्त नहीं होता, इसमें सशय नहीं है। उसके शरीर में नाद भी बिन्दु रूप हो जाता है ॥९९--१००॥

व्याख्या— इसमें स्त्री के वज्रोली-साधन का वर्णन हुआ है इस साधन के करने से स्त्री का रज भी अपने स्थान से च्युत नहीं होता और मूलाधार से उठा हुआ नाद हृदय के ऊपर पहुँच कर विन्दुरूप हो जाता है। स्त्री-पुरुष के रज-वीर्य का शरीर से बाह्य संयोग होने से सन्तानोत्पत्ति होती है, परन्तु दोनों का आन्तरिक योग होने पर ही योगी कहा जाता है। उन दोनों में बिन्दु चन्द्रमय और रज सूर्यमय है, इनका योग होने से परम-पद की प्राप्ति हो जाती है।

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धि प्रयच्छतः ॥१०१॥
रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनो ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥१०२॥

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ।
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥१०३॥

टीका—वज्रोली के अभ्यास से वह बिन्दु और रज दोनों एक होकर अपने शरीर में ही स्थित हो जाँय तो सभी सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। जो स्त्री योनि-संकोच द्वारा ऊर्ध्व ले जाकर रज की रक्षा करे वह योगिनी है। उसे भूत, भविष्यत् का ज्ञान हो जाता तथा निश्चय ही खेचरी सिद्ध हो जाती है। वज्रोली के अभ्यास से अवश्य ही देह सिद्धि होती है। यह पुण्योत्पादक योग भोगों के भोगने पर भी मुक्तिदायक होता है ॥१०१—१०३॥

व्याख्या—उक्त प्रकार से अभ्यास सिद्ध करने वाली स्त्री को त्रिकाल का ज्ञान होता है। रूप-लावण्य की प्राप्ति होकर शरीर में दिव्यता का समावेश होता है। अथवा जो सिद्धियाँ सिद्ध पुरुष को प्राप्त होनी कही हैं, सभी वज्रोली की साधिका योगिनी को प्राप्त हो जाती हैं—

कुण्डलिनी के पर्याय कथन

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥१०४॥

टीका—कुटिलांगी, कुण्डलिनी, भुजंगी, शक्ति, ईश्वरी, कुण्डली, अरुन्धती यह सब पर्यायवाचक हैं ॥१०४॥

व्याख्या—यहाँ कुण्डलिनी शक्ति के सात पर्यायवाचक नामों का वर्णन किया है, जिससे जिज्ञासु को यह समझने में कठिनाई न हो कि यह सभी नाम कुण्डलिनी के ही हैं। क्योंकि स्थलभेद से ग्रन्थों में कुण्डलिनी के अर्थ में उक्त में से कोई भी नाम मिल सकता है।

नाम मिल सकता है।

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ।।१०५।।
येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।।१०६।।
कंदोर्ध्वं कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बंधनाय च मूढ़ानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ।।१०७।।

टीका—जिस प्रकार कुंजी के द्वारा हठपूर्वक किवाड़ खोले जाते हैं, उसी प्रकार योगी कुण्डलिनी के द्वारा मोक्ष के द्वार को खोलते हैं। जिस मार्ग से निरामय ब्रह्मस्थान को जाते हैं, उसी द्वार के मुख को ढककर वह परमेश्वरी सोती है। कन्द ऊर्ध्व भाग में सोती हुई कुण्डलिनी योगियों के लिए मोक्ष के निमित्त होती है, परन्तु मूढ़ों के लिए बन्धन-प्रद हो जाती है, जोउसे जानता है वही योग का जानने वाला है ।।१०५—१०७।।

व्याख्या—कुण्डलिनी शक्ति मोक्ष के द्वार को खोल सकती है; परन्तु वह निरामय ब्रह्मपद को जाने वाले मार्ग को ढककर सोती रहती है। वह मूर्खों या अज्ञानियों के लिए बन्धन में डालने वाली है, जब कि योगाभ्यासियों को उससे मोक्ष प्राप्त हो सकती। इसलिए अभ्यास से पूर्व इसके विषय में पूर्ण ज्ञान प्राप्त करना और इसके रहस्य को भले प्रकार समझ लेना चाहिए।

कुण्डलिन्यां समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ।।
—योगचूडामन्युपनिषत्

अर्थात्—प्राणधारिणी गायत्री कुण्डलिनी से ही उत्पन्न होती है। यही प्राणविद्या और महाविद्या है, जो इस विद्या को जानते हैं वही वेद के जानने वाले हैं।

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता।
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥१०८॥
गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीम्।
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥१०९॥
इडा भगवती गङ्गा पिंगला यमुना नदी।
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुण्डली ॥११०॥

टीका—कुण्डलिनी का आकार कुटिल, सर्प के समान कहा जाता है, जो इस शक्ति का चालन करता है, वह मुक्त है, इसमें संशय नहीं है। गंगा, यमुना के मध्य में तपस्विनी बालरंडा है, उसे बलपूर्वक ग्रहण करना ही परमपद है। इडा भगवती गंगा और पिंगला यमुना नदी है तथा इडा-पिंगला के मध्य में जो कुण्डली है, वही बालरण्डा है ॥१०८—११०॥

व्याख्या—कुण्डलिनी का आकार सर्पिणी जैसा होता है वह साढ़े तीन कुण्डल मारे हुए रहती है। इस शक्ति को चालन करने वाला साधक अवश्य मुक्त हो जाता है। गंगा, यमुना कह-कर यहाँ इडा और पिंगला नाड़ियों का माहात्म्य वर्णन किया है। अर्थात् इडा नाड़ी गंगा के समान और पिंगला नाड़ी यमुना के समान पवित्र हैं। इनके मध्य में तपस्विनी बालरण्डा के नाम से स्वयं कुण्डलिनी शक्ति विद्यमान रहती है। यहाँ बालरण्डा का अर्थ कुछ न खाने वाली कहा है, इसका तात्पर्य हुआ प्रसुप्ता, उस सोती हुई कुण्डलिनी को हठयोग के द्वारा जगाकर परमपद प्राप्त करने का उपदेश है।

शक्तिचालन मुद्रा

पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्‌बोधयेच्च ताम् ।
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥१११॥
अवस्थिता चैव फणावतो सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य
नित्यं परिचालनीया ॥११२॥
ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणम् ॥११३॥
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥११४॥
वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ।
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥११५॥

टीका - सोती हुई भुजंगी की पूंछ को पकड़कर प्रबोधन करने से वह शक्ति निद्रा छोड़कर ऊपर उठकर स्थित हो जाती है। वह फणावती प्रातःकाल, सायकाल में आधे प्रहर तक सूर्य से पूरित परिधान से ग्रहण करके नित्य चलानी चाहिए। मूल स्थान से बिलाँद भर ऊपर चार अंगुल विस्तार वाले कोमल, श्वेत और वेष्टित किये वस्त्र के समान कहा जाता है। वज्रासन में स्थित होकर दोनों पाँवों को एड़ियों के पास से हाथों द्वारा दृढ़ता से धारण कर उस कन्द का प्रपीडन करे। वज्रासन में स्थित हुआ योगी कुण्डली का चालन करता हुआ भस्त्रा कुम्भक के द्वारा कुंडली को जाग्रत् करे ॥१११--११५॥

व्याख्या—पूंछ पकड़ कर कुण्डलिनी को जगाने का अभिप्राय यह है कि प्राणनिरोध के अभ्यास से वायु द्वारा ताड़ित होने पर कुण्डलिनी जाग्रत् हो जाती है, उस अभ्यास को सिद्ध करना चाहिए। इसका चालन करने के लिए प्रातः, सायं दोनों समय डेढ़-डेढ़ घंटे नित्य प्रति अभ्यास करना चाहिए।

मूल स्थान से बिलांद भर ऊपर यानी नाभि स्थान और उपस्थ के मध्य में कन्द स्थान कहलाता है। गोरक्षसहिता में इसका वर्णन इस प्रकार मिलता है कि नाभि के नीचे कन्द को जो योनि है, वह पक्षी के अण्डे समान के समान है, जिसमें से बहत्तर नाड़ियाँ उत्पन्न होकर शरीर के सभी अगों में गई हैं। वह कन्दस्थान कोमल और उज्वल वस्त्र के समान एक बिलांद भर लम्बा और चार अगुल चौड़ा होता है।

वज्रासन करके एड़ियों से ऊपर पाँवों को पकड़ कर नाभि के नीचे के भाग में कन्द को पीड़ित करे। इस प्रकार करता हुआ साधक शक्तिचालन मुद्रा के साथ भस्त्रा कुम्भक के द्वारा कुंडलिनी को जाग्रत् करना चाहिए। परन्तु इससे यह प्रकट होता है कि भस्त्रा कुम्भक के साथ वज्रासन ही करे. अन्य आसन न करे।

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥११६॥
मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥११७॥
तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम्।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥११८॥

टीका—सूर्य का आकुंचन करने से कुंडली का चालन होता है। इस क्रिया को करने वाले योगी को मृत्यु के मुख में जाने पर भी मृत्यु का भय कहाँ है ? इसका चालन निर्भय रूप से दो घड़ी पर्यन्त करे तो सुषुम्ना गई हुई यह शक्ति ऊपर खिचती है। वैसा होने पर वह कुंडलिनी सुषुम्ना के मुख में चली जाती है, इसलिए प्राण भी स्वतः सुषुम्ना में चला जाता है ॥११६—११८॥

व्याख्या—नाभिदेश के आकुंचन से वहाँ स्थित सूर्य (अग्नि) का आकुंचन हो जाता है और सूर्य का आकुंचन होने पर ही शक्ति का चालन होता है। इस प्रकार का चालन दो मुहूर्त्त तक करने से ही कुण्डलिनी सुषुम्ना में जाकर ऊपर की ओर खिचती है उसके द्वारा सुषुम्ना का मुख छोड़कर ऊपर जाने के कारण प्राण के लिएसुषुम्ना का मुखखुला मिलता है, इसलिए वह भी बाधा-रहित रूप से उसमें घुसकर ऊपर की ओर चढ़ता है। 'कुण्डलीं चालयन्प्राणान्भेद यन्शशि-मण्डलम्' (ब्र. वि उ.) के अनुसार कुण्डली और प्राण का चालन करके चन्द्रमण्डल का भेदन करे। योगकुण्डल्युपनिषत् में कहा है—

अधस्तात्कुंचनेनाशु कण्ठ संकोचने कृते।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥

अर्थात्—अधोभाग में गुदा का आकुंचन, ऊर्ध्वभाग में कण्ठ का सकोचन और मध्य में पश्चिमतान से प्राण का आकर्षण करे तो (सब ओर से रोका हुआ) प्राण ब्रह्मनाडी अर्थात् सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाता है।

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम्।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥११९॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥१२०॥

टीका—इसलिए नित्यप्रति के अभ्यास द्वारा सुखपूर्वक सोती हुई अरुन्धती का चालन करे, उसके चालन करने मात्र से ही योगी सब रोगों से मुक्त हो जाता है। जिसने शक्ति का चालन कर लिया वह योगी सिद्धि का पात्र हो गया। बहुत क्या कहें ? वह लीलापूर्वक काल को भी जीत लेता है। ॥११९–१२०॥

व्याख्या—व्याख्या सोती हुई कुण्डलिनी को जगाकर चालन करने वाला साधक सभी रोगों से रहित एवं पूर्ण स्वस्थ हो जाता है, मृत्यु भी उसका कुछ बिगाड़ नहीं सकती। सभी विघ्न बाधाओं और व्याधियों को वह क्रीडा के समान उल्लंघन करने में समर्थ होता है। इस प्रकार शक्ति के चालन में कुशल योगी मृत्यु का भी विजेता हो जाता है।

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।
मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्याभ्यासयोगिनः ॥१२१॥
कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥१२२॥

टीका—जो साधक ब्रह्मचर्य परायण रहता हुआ नित्य मिताहार करता है, उस कुण्डलिनी के अभ्यासी योगी को एक मण्डल में ही सिद्धि प्राप्त हो जाती है। जो योगी कुण्डली का चालन करता हुआ भस्त्रा कुम्भक ही विशेष रूप से करता है, उस अभ्यास परायण यमी को यम का भय भी कहाँ ? ॥१२१–१२२॥

व्याख्या— ब्रह्मचर्य-परायण अर्थात् इन्द्रिय संयम सदैव तत्पर योगी ही कुण्ड़लिनी के जागरण का अभ्यास कर सकता है। यदि अभ्याम करने के दिनों में ब्रह्मचर्य-रहित हो जाय तो तो बिन्दु का क्षय होने के कारण उसका शरीर रोगी होकर शनैः शनैः काल कलवित हो सकता है और सिद्धि तो उसे हो ही नहीं सकती।

'मन्डल' पद काल का वाचक हैं, चालीस दिन के परिमाण को मण्डल कहते हैं। विधि पूर्वक कुन्डलिनी-चालन का अभ्यास करने वाला योगी एक मन्डल के समय में ही सिद्धि का दर्शन कर लेते है अर्थात उन्हें सिद्धि मिल जाती है। परन्तु इसके लिए उन्हें भस्त्रा कुम्भक विशेष रूप से करना चाहिए।

यमी का अर्थ है 'यम' का पालन करने वाला। योगी को यम-नियमों का पालन आवश्यक होता है और इसीलिए वह यम-नियम-परायण रहता है. अतः 'यमी' शब्द का प्रयोग साधक के अर्थ में हुआ है। इससे यह प्रकट किया गया कि साधक मृत्यु से भी नहीं डरता। उसको साधना में कितने ही विघ्न क्यों न आकर उपस्थित हो जाँय, वह धैर्य और साहस पूर्वक उनका उल्लंघन कर जाता है। परन्तु जो यमों का पालन नहीं करता, उसे जन्म-मरण के भय में पड़ना होता है।

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोभने।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥१२३॥
इयं तु मध्यमा नाडी दृढ़ाभ्यासेन योगिनाम्।
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरया भवेत् ॥१२४॥

टीका—कुन्डलिनी के अभ्यास बिना बहत्तर हजार नाड़ियों मल-शोधनार्थ उनके प्रक्षालन का अन्य उपाय ही क्या

है ? यह मध्य नाड़ी योगियों के दृढ़ अभ्यास द्वारा आसन, प्राणायाम और मुद्रा से सरल होती है ॥१२३—१२४॥

व्याख्या—शरीर में बहत्तर हज़ार नाड़ियाँ हैं, सामान्य दशा में वे सभी मल से भरी रहती हैं। परन्तु कुन्डलिनी चालन का अभ्यास करने से वे नाड़ियाँ स्वयं धुल-धुल कर शुद्ध हो जाती हैं। इसलिए श्लोक में कुन्डलिनी चालन के अभ्यास का कर्त्तव्य रूप से संकेत है।

मध्य नाड़ी का अर्थ सुषुम्ना है, क्योंकि यही नाड़ी इडा और पिंगला के मध्य में रहती है। इसे सरल अर्थात् उपयोगी बनाने के लिए आसन, प्राणायाम, मुद्रा आदि साधनों की आवश्यकता होती है, क्योंकि उन्हीं साधनों के सिद्ध होने पर शक्ति प्रबुद्ध होकर सुषुम्ना में प्रविष्ट होती है।

अभ्याये तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥१२

टीका—अभ्यास काल में अनिद्रित रह कर जो साधक मन को समाधि में लीन कर लेते हैं, उन्हें रुद्राणी आदि मुद्राएं कल्याणमयी होकर सिद्धि के देने वाली होती हैं ॥१२५॥

व्याख्या—अभ्यास के समय साधक को आलस्य और निद्रा का परित्याग करना चाहिए, क्योंकि उनके होने पर समाधि में मन का लय नहीं होता, वरन् वह तो निद्रा-रहित अवस्था में ही हो सकता है। चित्त की एकाग्रता अनिद्रित अवस्था में ही बनती है और उसी को समाधि कहते हैं।

रुद्राणी मुद्रा का अभिप्राय शाम्भवी मुद्रा से है। 'लक्ष्येऽन्तर्वाह्ययां दृष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां च इयं शाम्भवी मुद्रा

20:49
Hatha_Yoga_Pradipika...

भवति' (मण्डलब्राह्मणोपनिषत्) अर्थात् 'लक्ष्य के भीतर और बाहर की दृष्टि जब निर्निमेष रूप से स्थिर हो जाती है, तब यह शाम्भवी मुद्रा होती है।' और इस मुद्रा का फल उसी उपनिषत् में तज्ज्ञानेन संसार निवृत्तिः, तत्पूजनं मोक्षफलदम्' कह कर उसके ज्ञान से संसार की निवृत्ति और पूजन से मोक्ष की प्राप्ति बताया है ।

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ।।१२६।।

टीका—राजयोग के बिना पृथिवी, निशा और मुद्रा विलक्षण हों तो भी शोभित नहीं होती ।।१२६।।

व्याख्या—इसमें राजयोग के बिना आसनादि अङ्गों की निष्फलता कही गई है। चित्तवृत्ति को अन्य विषयों से रोक कर आत्मा में निर्विकल्प रूप से योजित करना ही राजयोग है। जब तक साधक इस प्रकार की उपलब्धि में असमर्थ रहता है, तब तक पृथिवी अर्थात आसन, निशा अर्थात् कुम्भक, विचित्र मुद्रा अर्थात महामुद्रा आदि सभी निरर्थक हैं।

कुछ विद्वानों ने पृथिवी का अर्थ स्थिरता भी किया है, क्योंकि पृथिवी स्थिर रहती है और वैसी स्थिरता राजयोग अर्थात चित्त वृत्ति के निरोध से ही हो सकती है। निशा का अर्थ कुम्भक इसलिये किया है कि जैसे रात्रि में राज पुरुषों का आवागमन नहीं रहता वैसे ही कुम्भक में प्राण का संचार रुका रहता है। परन्तु यह प्राणावरोध तब तक निष्फल है जब तक कि चित्त वृत्ति को आत्म-विषयक विचार में लीन न कर लिया जाय। यही बात महामुद्रा आदि पर भी लागू होती है कि वे कितनी भी महत्वपूर्ण क्यों न हो, चित्तवृत्ति असयमित है तो उसका महत्व किसी उपयोग का नहीं।

20:49

Hatha_Yoga_Pradipika...

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥१२७॥
इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ।
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥१२८॥

टीका—वायु-धारण की सम्पूर्ण विधि का अभ्यास मन लगा कर करे, उससे भिन्न किसी भी कार्य में मनीषी पुरुष को मनोवृत्ति नहीं लगानी चाहिए। आदिनाथ शिवजी ने यह दश मुद्रा बताई हैं। उनमें से कोई एक मुद्रा भी यमी (योगी) के लिए महासिद्धि के देने वाली हो सकती है ॥१२७—१२८॥

व्याख्या—प्राणायाम आदि की सभी विधियों को चंचल मन से न करे, वरन् मन को स्थिर करके उसी में लगा दे, तभी सफलता मिल सकती है। योगाभ्यासी पुरुष का कर्त्तव्य है कि वह मनो को किसी अन्य विषय की ओर न जाने दे। ऊपर जो दश मुद्राएं कही हैं वह आदि नाथ रूप शिवजी द्वारा वर्णित हैं। उनमें से कोई-सी भी मुद्रा अभ्यास से सिद्धिप्रद हो सकती है।

सद्गुरु प्रशंसा

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम् ।
स एव श्री गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥१२९॥
तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥१३०॥

टीका—मुद्राओं के उपदेश को जो साम्प्रदायिक रूप से देता है, वही श्री गुरुदेव स्वामी और साक्षात् ईश्वर है। उसके

वाक्यों में तत्पर होकर जो साधक मुद्रा के अभ्यास में सावधान होने पर अणिमादि सिद्धियों को प्राप्ति और काल के वंचन की उपलब्धि प्राप्त कर सकते हैं ।।१२६—१३०।।

व्याख्या—सम्प्रदाय का अर्थ यहाँ नाथ सम्प्रदाय है जो कि श्री आदि नाथजी से ही प्रारब्ध हुआ था। उस सम्प्रदाय के उपदेश को जो सद्गुरु प्रदान करे, वह निश्चय ही साक्षात् रूप से परमेश्वर है। अर्थात् सम्प्रदाय के अनुसार योग का उपदेश करने वाले गुरु के वचन में जिज्ञासु को श्रद्धा और विश्वास रखते हुये, उन्हीं के अनुसार चलना चाहिए। गुरु के वचनों में इस प्रकार परायण जिज्ञासु समाहित चित्त से योगाभ्यास में तत्पर हो जाय तो उसे अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ तो प्राप्त होती ही है, साथ ही वह मृत्यु के उल्लघन में भी समर्थ होता है।

।। हठयोग प्रदीपिका का तृतीयोपदेश समाप्त ।।

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

नियमितपन, समान-भाग में सोना तथा जागना रखने के अतिरिक्त त्रि-बन्ध, आसन और प्राणायाम का अभ्यास रखेगा उसके शरीर में अतुल बल प्राप्त होने से मन और आत्मा में भी बल की वृद्धि होगी—

अतुल बल प्राप्ति के तीन साधन

(१) त्रि-बन्ध— मूल-बन्ध, उड्डियान-बन्ध और जालन्धर-बन्ध ये त्रि-बन्ध हैं। शौच आदि से निवृत्त होकर निम्न प्रकार करना चाहिए—

(i) मूल-बन्ध— सिद्धासन[१] या पद्मासन[२] से बैठकर दोनों हाथों की हथेलियों से दोनों पैर के घुटनों को पकड़े रहे और बाह्य वायु द्वारा पूरक करके गुदा का १०–१० बार सङ्कोचन और प्रसारण करें[३]।

---

१. सिद्धासन लगाने की विधि यह है—

एक आसन पर बैठकर बायें पैर की एड़ी को गुदा और उपस्थ के बीच के स्थान (सीवनी) पर दृढ़ता के साथ जमाये। पश्चात् दाएँ पैर की एड़ी को उपस्थ से ऊपर वाले भाग पर दृढ़ता से जमाये। दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर स्थिर करे। रीढ़ को सीधी रखें और ठोडी को हृदय के पास लाकर स्थिर करे और इन्द्रियों को वश में रखकर निश्चल भाव से दोनों भ्रुओं के मध्य अपनी दृष्टि स्थिर करे, यही सिद्धासन है (ह० प्र० २,३५)।

—सम्पादकः

२. पद्मासन की विधि—

बायें पैर के पृष्ठ-भाग को दायीं जङ्घा के ऊपर दृढ़ता के साथ जमाए। उसी प्रकार दायें पैर के पृष्ठ-भाग को बाईं जङ्घा के ऊपर दृढ़ता से जमाए। अब बाँयें पैर के अँगूठे को दाँयें हाथ से पकड़े, इसी प्रकार दायें पैर के अँगूठे को बायें हाथ से पकड़े। रीढ़ को सीधी रखे। अब ठोड़ी को हृदय के पास लाकर स्थिर करे अर्थात् ठोड़ी छाती से चार अङ्गुल के अन्तर पर रहे। तब नासिका के अग्र-भाग पर अपनी दृष्टि को स्थिर रखे। यही पद्मासन है। —सम्पादकः

३. ह० प्र० ३, ६१ :

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

फल— इसके करने से गुदा और उपस्थ सम्बन्धी सब नसों में वायु और रक्त का सञ्चार होकर गुदज और योनिज सब रोग नष्ट होते हैं¹। तथा अधोगामी अपान-वायु ऊर्ध्व-गामी होकर जठराग्नि को अत्यन्त प्रज्वलित करता है¹। इससे अपान का प्राण से संयोग होता है, मल-मूत्र अल्प होता है और वीर्य का रक्षण होता है। इसलिए इसका अभ्यास करने वाला मनुष्य वृद्धावस्था में भी तरुण दिखाई देता है²।

(ii) उड्डियान-बन्ध— उड्डीन नाम पक्षी का है। यह बन्ध प्राण-वायु को रेचक करके करना होता है। सम्पूर्ण पेट को अन्दर खींचना और उसको जहाँ तक हो सके वहाँ तक पीठ

१. ह० प्र० ३, ६३; ६६ :

गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात् ।
वारं-वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥
अपान ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्नि-मण्डलम् ।
तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥

२. ह० प्र० ३, ६४; ६५ :

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥

मूलबन्ध के परिणाम-स्वरूप अधोगामी अपान-वायु ऊपर उठकर प्राण के साथ मिलकर एक हो जाता है, दूसरी ओर अपान के ऊपर की ओर जाने से नाभि के निम्न-भाग में स्थित जाठराग्नि के केन्द्र का क्षुब्ध होता है इससे जाठराग्नि अतीव प्रदीप्त हो जाती है। उसकी उष्णता से सुप्त हुई कुण्डलिनी जाग पड़ती है और उसका मुख सीधा होने पर अपान के साथ एकता को प्राप्त हुआ प्राण-वायु सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है। वहीं नाद भी अभिव्यक्त होता है। उस नाद को साथ लिए हुए एकीभूत प्राण-अपान हृदय के ऊपर पहुँच कर, नाद के बिन्दु को लिए, मूर्धा को प्राप्त होते हैं। तब समाधि की सिद्धि प्राप्त होती है। इससे स्पष्ट है कि मूलबन्ध का योग में बहुत बड़ा महत्त्व है। —सम्पादकः

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

की ओर ले जाना होता है[१]। इस प्रकार १०–१० बार खींचना और छोड़ना भी।

फल— इस बन्ध के करने से पेट में जमे हुए आम (=आँव) आदि मल छूट कर उदर की सारी आँतें साफ हो जाती हैं और क्षुधा प्रदीप्त होने से यह अकाल मृत्यु को दूर करने वाला है।

(iii) जालन्धर-बन्ध— यह बन्ध कुम्भक में जिस समय प्राण-वायु न लिया जावे और न छोड़ा जावे उस समय दाँतों पर दाँत रखकर गर्दन को फुलावे और कण्ठ को सिकोड़कर ठोडी को कण्ठ-मूल में हृदय की ओर १०–१० बार लगावे और भृकुटी की ओर गर्दन फुलाए हुए देखे।

फल— यह बन्ध नाड़ियों के समूह-रूप जाल को बान्धता है और कपाल के छिद्र-रूप ब्रह्माण्ड का जो जल है, उसका प्रतिबन्ध होने से प्राण की निम्न गति होती है[२]। इस प्रकार अपान और

---

१. ह० प्र० ३, ५७ :

उदरे पश्चिमे तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत्।

उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्यु-मातङ्ग-केसरी ॥

इस उड्डीयान-बन्ध के ठीक तरह बन्धने से प्राण पक्षी की उड़ान की तरह सुषुम्ना में चढ़ने लगता है। —सम्पादकः

२. यह बन्ध बान्ध लेने से समस्त सिराओं (नाड़ियों) के जाल (=समूह) को तथा नीचे की ओर स्वभावतः रिसने वाले कपालस्थ जल (=द्राव) को कण्ठ के संकोचन द्वारा बांधकर रखता है। अतः इसे 'जालन्धर' कहा गया है।

जालं=सिराणां जालं जलं च धरतीति जालन्धरः।

(ह० प्र० ३, ७१)

इस जालन्धर-बन्ध में कण्ठ को संकुचित करके एक ओर ऊर्ध्वगामी प्राणवायु को अधोगामी किया जाता है तो दूसरी ओर उसी कण्ठ-संकोचन के द्वारा इडा और पिङ्गला के स्वाभाविक व्यापार को रोक दिया जाता है ताकि प्राण और अपान हठ-पूर्वक एकत्र किए जा सकें। —सम्पादकः

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्राण का मध्य में संयोग होकर उष्णता बढ़ती है, जठराग्नि प्रदीप्त होता है। यह बन्ध जरा-मृत्यु का क्षय करने वाला है।

छः मास तक तीनों बन्धों का अभ्यास बराबर नित्य करने से उपरि-लिखित फलों की प्राप्ति होती है। साधारणतः फल नित्य अभ्यास करने से प्रतीत होगा। परन्तु कार्य-वश यदि किसी दिन न किया जाय तो कोई हानि नहीं। श्री भीष्मपितामह ने इन्हीं तीन बन्धों के अभ्यास द्वारा मृत्यु को रोक रखा था[1]।

(२) आसन— बल-प्राप्ति के लिए तीन आसनों का अभ्यास करना पर्याप्त है— सर्वाङ्गासन, ताड़ासन और शीर्षासन।

---

१. मूल-बन्ध के द्वारा मूलाधार को संकोचन करके तथा जालन्धर के द्वारा कण्ठ का संकोचन करके और उड्डियान के द्वारा नाभि-प्रदेश का पीठ के साथ संकोचन करके प्राण को सुषुम्ना नाडी के मुख (=ब्रह्म-द्वार) में प्रविष्ट कराया जाता है। यह अवधेय है कि मूलाधार (Anus) से एक वितस्ति (=१२ अंगुल) ऊपर अर्थात् नाभि (Navel) और मेढ्र (Penis) के मध्य-भाग (जिसे 'कन्द-स्थान' कहते हैं [ह०प्र० ३,११३]) में सुषुम्ना नाडी का मुख बन्द रहता है (ह० प्र० ३, १०७)। हठयोग के अनुसार आसन, आठ कुम्भक प्राणायामों और दस मुद्राओं (जिनमें उपर्युक्त त्रिबन्ध भी आते हैं) के ठीक-ठीक अनुष्ठान से सुषुम्ना का मुख खुल जाता है जिससे प्राण सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाता है (ह० प्र० ३, ११८; १२४) और चूंकि मन प्राण का अनुसरण करता है इससे मन भी सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है (ह० प्र० ४,१९-२०)।

ब्रह्मरन्ध्र में पहुँचकर प्राण के स्थिर हो जाने पर मन भी स्थिर हो जाता है (ह० प्र० ४,२३)। सुषुम्ना के मुख को आसनों, प्राणायामों और मुद्राओं के अभ्यास से सुषुम्ना के मुख को खोल देना ही हठ-योग का लक्ष्य है।

लय-योग और राज-योग का कार्य अवशिष्ट रहता है अतः आगे प्राण का ब्रह्मरन्ध्र में निरोध-रूप लय होने से मन का भी लय हो जाता है। यह प्राण और मन का लय हो जाना ही लय-योग का उद्देश्य है। मनोलय=चित्तलय=समस्त-चित्तवृत्ति-निरोध ही राज-योग का सर्वोच्च लक्ष्य है जो प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और सम्प्रज्ञात समाधि रूप साधनों से साध्य है जिसमें चित्त, जीवात्मा और परमात्मा का परम-साम्य हो जाता है। इस अवस्था में परमानन्द की प्राप्ति होती है। —सम्पादकः

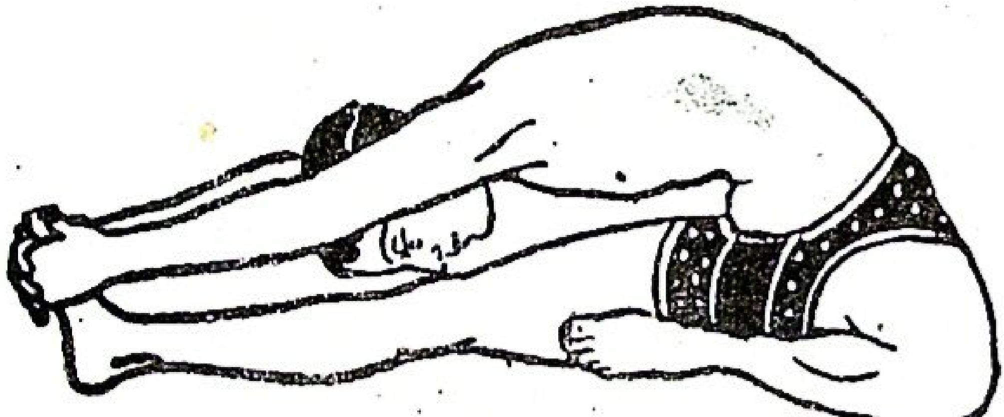
CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

महावेध मुद्रा, खेचरी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, योनि मुद्रा (व्रजोली मुद्रा), शक्ति चालन मुद्रा, योग मुद्रा आदि। इन सब का वर्णन देने की आवश्यकता नहीं है परन्तु चार प्रमुख मुद्राओं का वर्णन किया जा रहा है। इनके नियमित अभ्यास से कास, श्वास, प्लीहा वृद्धि, यकृत, वृद्धि, क्षय, मन्दाग्नि, कामोद्दीपन तथा जननेन्द्रिय रोग दूर हो जाते हैं। मुद्राओं के विषय में कहा गया है कि **'नास्ति मुद्रा समं किञ्चित् सिद्धं क्षिति मण्डले'** अर्थात् इस भूमण्डल पर सिद्धि प्रदान करने के लिए मुद्रा के समान अन्य कोई नहीं है।

महामुद्रा

बैठ कर बाँयी एड़ी से गुदा को सावधानी से दबायें तथा दाहिने पैर को फैलाकर उसके अंगूठे को दोनों हाथ से पकड़ें। ठोड़ी से वक्ष को दृढ़ता से दबायें (जालन्धर बन्ध)। दृष्टि को भ्रूमध्य रखें। श्वास (पूरक) को रोकें (कुम्भक)। इस स्थिति में जितने समय तक रह सकें रहें।। पहिले बांयें पैर से अभ्यास करें फिर दाहिने पैर से करें।



चित्र 24·21 महामुद्रा

इस मुद्रा से क्षय, प्लीहा वृद्धि, अपच, गुल्म, मलावरोध आदि नष्ट हो जाते हैं।

योनिमुद्रा

बांयें पैर की एड़ी को गुदा एवं दाहिने पैर को जननेन्द्रिय पर रखने को योनिमुद्रा नामक उत्तम ध्यान आसन होता है।

योगमुद्रा

पद्मासन पर बैठकर हथेलियों को एड़ी पर रखें। धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालें (रेचक) सिर को आगे को झुकाकर ललाट को जमीन से स्पर्श करायें। हाथों को एड़ियों पर रखें या पीछे ले जाकर बांयी कलाई को दाहिने हाथ से पकड़ें।

इस मुद्रा से उदर के समस्त रोग नष्ट होते हैं।

चित्र 24·22 योगमुद्रा

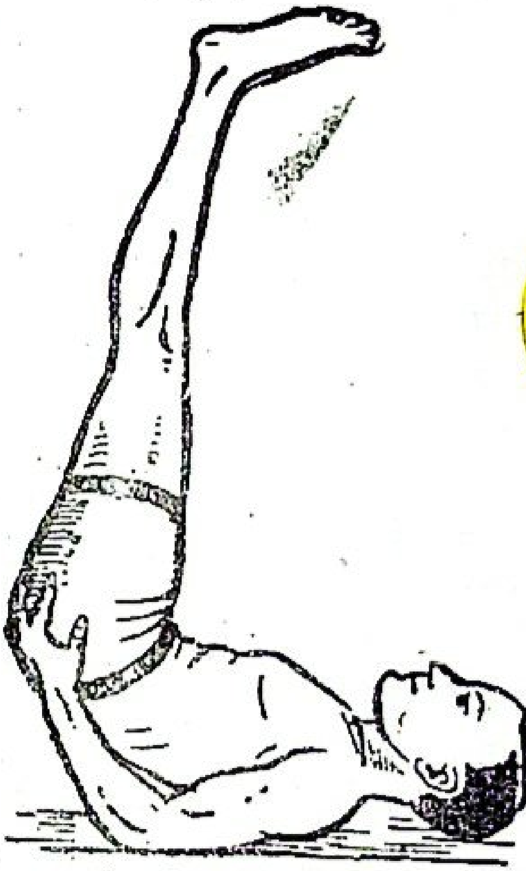
CC0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collection.

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

विपरीतकरणी मुद्रा

जमीन पर लेटकर पैरों को सीधे ऊपर उठायें। नितम्बों को हाथ से सँभाले। कोहनियों को जमीन पर रखें। शरीर को दृढ़ रखें। सूर्य का निवास योगी नाभि मूल में मानते हैं। एवं चन्द्रमा का निवास ऊपर तालूमूल में मानते हैं। इस मुद्रा से सूर्य ऊपर की ओर और चन्द्रमा नीचे की ओर खिंच जाता है इसलिए इसे विपरीतकरणी मुद्रा कहते हैं। पहिले अभ्यास एक मिनट तक करें फिर अभ्यास को बढ़ाते हुए तीन घंटे तक ले जाया जा सकता है।

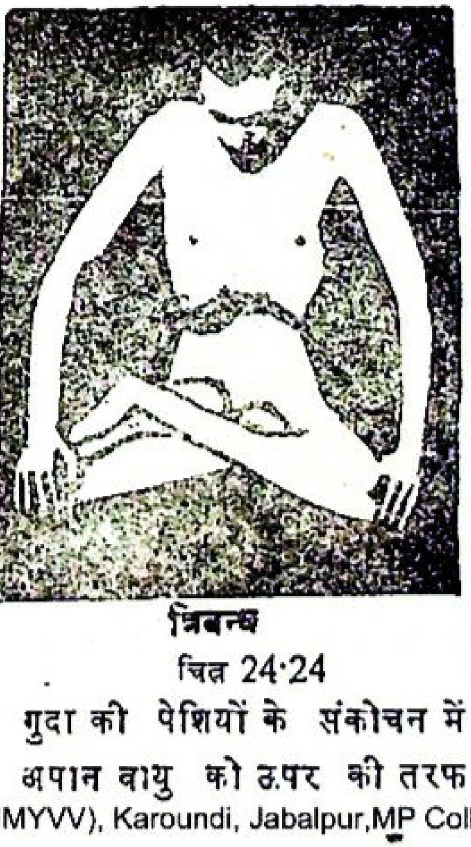
इस मुद्रा के अध्ययन से 6 माह में चेहरे की झुर्रियाँ नष्ट हो जाती हैं तथा श्वेत बाल काले हो जाते हैं। अग्नि प्रदीप्त हो जाती है। अभ्यास की समाप्ति पर हलका भोजन यथा दूध आदि ले लेना उचित है।



चित्र 24·23 विपरीतकरणी मुद्रा

बन्ध

ध्यानात्मक आसनों से पूर्ण लाभ उठाने के लिये उनके साथ-साथ बन्ध साधने की व्यवस्था योगियों ने की है। ये प्राणायाम के लिये भी बड़े उपयोगी सिद्ध हुए हैं। वैसे ये स्वतन्त्र रूप से भी साधे जा सकते हैं परन्तु ध्यानात्मक आसनों एवं प्राणायाम के साथ करने में पूर्ण लाभ की प्राप्ति होती है। बन्ध तीन हैं—(१) मूल बन्ध, (२) जालन्धर बन्ध तथा (३) उड्डीयान बन्ध।



त्रिबन्ध

चित्र 24·24

मूल बन्ध

इस बन्ध में गुदा का संकोचन किया जाता है। इसके अभ्यास के लिए सिद्धासन पर बैठना चाहिए क्योंकि इस आसन में एड़ी कसकर गुदा के नीचे जमी रहती है जिस कारण गुदा की पेशियों के संकोचन में सुविधा रहती है। संकोचन के साथ ही साथ अपान वायु को ऊपर की तरफ खींचना चाहिए।

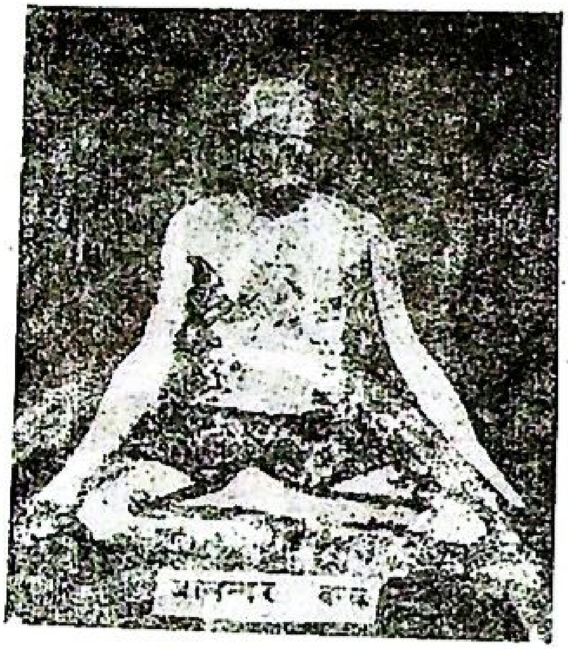
CC0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मूल बन्ध के अभ्यास से ब्रह्मचर्य की रक्षा, वीर्य की पुष्टि तथा कोष्ठ बद्धता नष्ट होती है। अपान वायु की अधोगति स्वाभाविक है परन्तु इस बन्ध में उसे बल पूर्वक ऊपर की ओर खींचना होता है। यह क्रिया अति आवश्यक है क्योंकि अपान और प्राण वायु का संयोग कुण्डलिनी जाग्रति के लिए आवश्यक होता है।

जालन्धर बन्ध

इसमें ठोड़ी को झुकाकर वक्षास्थि (sternum) के ऊपरी भाग पर टिका देते हैं। इसका अभ्यास पद्मासन अथवा सिद्धासन के साथ करना उत्तम रहता है। इसे पूरक (प्रश्वसन, inspiration) के अन्त और कुम्भक (श्वास रोकने) के आरम्भ में किया जाता है।



चित्र 24·25

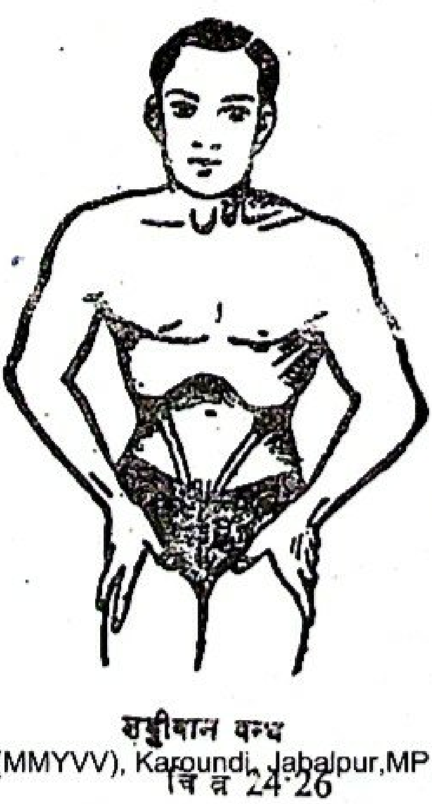
इससे नेत्र, कर्ण, नासिका तथा ज्ञानेन्द्रियों को पर्याप्त व्यायाम मिल जाता है। मन में शान्ति, उत्साह, स्फूर्ति का संचार होता है। प्राण की गति अपने मार्ग से होती है जिससे नीचे से आती हुई अपान से उसका संयोग हो जाता है।

उड्डीयान बन्ध

संस्कृत में 'उड्डीयान' का अर्थ होता है 'उड़ना' तथा 'बन्ध' का अर्थ है बाँधना। इस प्रकार किसी उड़ती वस्तु को बाँधना या नियन्त्रण में करना उड्डीयान बन्ध है। मनुष्य की चित्तवृत्तियों को अधोमुख से ऊर्ध्वमुख करने के लिये उड्डीयान बन्ध एक श्रेष्ठ क्रिया है साथ ही साथ इससे स्वास्थ्य में लाभ होता है।

उड्डीयान बन्ध खड़े होकर अथवा बैठकर किया जा सकता है। बैठ कर पद्मासन लगाकर किया जाता है। खड़ी अवस्था में करते समय दोनों हाथ घुटनों पर या घुटनों से ऊपर जंघा पर रखने चाहिए और पैरों के मध्य फासला रखकर खड़े होना चाहिए।

गहरे निश्वसन (expiration) द्वारा जहाँ तक सम्भव हो सके वायु बाहर निकालें। इस प्रकार [illegible] को खाली



उड्डीयान बन्ध

चित्र 24·26

CC0. Maharshi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

करें। अब आन्त्र और नाभि को भी सिकोड़ें और पीछे की ओर खींचें जिससे आमाशय आदि ऊपर को उठकर पीठ से सट जायें। वायु बाहर निकालते समय गर्दन और कन्धों की पेशियाँ दृढ़ता से स्थिर रहें और वक्ष संकुचित हो जाय परन्तु वायु भीतर प्रवेश न कर सके। इसके पश्चात् पसलियों को ऊँचे उठाकर श्वास खींचने की चेष्टा करें। इससे वायु का फुफ्फुसों में धीरे-धीरे प्रवेश होगा तथा उदर की तनी हुई पेशियाँ शिथिल हो जायेंगी। इस प्रकार उड्डीयान बन्ध का एक चक्र पूरा होगा।

उड्डयान बन्ध से उदर (abdomin) के आभ्यान्तरिक अंग शिथिल हो जाते हैं। कोष्ठबद्धता, अपच एवं क्षुधा की कमी दूर होती है। आध्यात्मिक दृष्टि से कुण्डलिनी जागरण में सहायता मिलती है।

उच्च रक्त चाप (High blood pressure) के रोगी, हृद रोगी एवं यक्ष्मा से पीड़ित व्यक्ति का बिना चिकित्सक की सलाह के बन्ध नहीं करने चाहिए।

———

CC0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

उत्साहसाहसधैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसङ्गपरित्यागात्पड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥
युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

योग साधना करने वाले साधकों को भय, क्रोध और आलस्य तथा बहुत सोना और बहुत जागना एवं अधिक खाना, और उपवास करना सदा वर्जित है। क्योंकि अति आहार बहुत परिश्रम तथा वृथा बहुत बोलना, नियमों का ग्रहण कर किसी नियम में प्रतिज्ञाबद्ध हो जाना, एवं योग साधन के विरोधी लोगों का संग करना, और चंचलता, ये छः योग साधन का नाश करने वाले हैं, इसलिये इनका त्याग करना चाहिये। और उत्साह, साहस, धैर्य, तत्त्वज्ञान, तथा शास्त्र द्वारा अपने कल्याण का दृढ़ निश्चय कर लेना और प्रतिकूल जनसंग का परित्याग करना, ये छः योग की सिद्धि कराने वाले हैं इनको ग्रहण करना चाहिये। जो साधक परिमित आहार और नियमित विहार करते हैं तथा जो नियम से ठीक समय पर सोते जागते हैं और अपने व्यवहारिक कर्म में आवश्यकतानुसार चेष्टा करते हैं उनको सब दुःखों का नाश करने वाला योग सिद्ध होता है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अर्थात्—हँस का जप ही वर्णब्रह्म है, इसी के द्वारा ब्रह्म की प्राप्ति हो सकती है। यही परमात्मा है और पुरुष भी यही है

इस प्रकार अजपारूप 'हंस' शब्द को ब्रह्मरूप मानकर शरीर से निकलने वाले श्वास-प्रश्वास को अजपा गायत्री माना गया है। यह अजपा गायत्री कुण्डलिनी में उत्पन्न होती है, इसके समान कोई भी जप है, न पुण्य है। 'येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थान निरामयम्' (ध्यानबिन्दूपनिषद्) अर्थात् 'इस कुण्डलिनी के मार्ग द्वारा जाता हुआ साधक निरामय ब्रह्मपद को प्राप्त हो जाता है।

शक्तिचालन

कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्य मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ।।४६
येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मगारमनामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।।४७
प्रबुद्धा बुद्धियोगेन मनसा मरुता सह ।
सूचीव गुणमादाय ब्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ।।४८

टीका—उपर्युक्त नाड़ियों के उत्पत्ति स्थान रूप कन्द के ऊपर कुण्डलिनी आठ प्रकार की होकर ब्रह्मरन्ध्र के मुख को रोककर स्थित हैं। जिस मार्ग से चलते हुए पाप-रहित ब्रह्मद्वार की प्राप्ति होती है, उसके द्वार को आच्छादित करती हुई कुण्डलिनी शक्ति सोती रहती है। वह बुद्धि के संयोग से जाग्रत् होकर मन और प्राण के साथ सुई के समान सुषुम्ना द्वार में प्रविष्ट होकर ऊपर की ओर चढ़ती है ।।४६-४८

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—नाड़ियों के उत्पत्तिकेन्द्र से ऊपर मणिपूर चक्र है, उसमें यह शक्ति अष्टधा होकर सोती रहती है। उससे ब्रह्म-रन्ध्र का मार्ग रुका रहता है। उस कुण्डलिनी का जागरण बुद्धि के द्वारा ही हो सकता है।

ध्यानविन्दूपनिषत् में 'प्रबुद्धा बुद्धियोगेन' के स्थान पर, प्रबुद्धा वह्नियोगेन' कह कर कुण्डलिनी का जागरण अग्नि के संयोग से माना है। यहाँ दोनों ही कथन ठीक हैं, उनमें प्रथम अस्पष्ट और दूसरा स्पष्ट है। क्योंकि बुद्धि का योग होने पर ही साधक योग-साधन में तत्पर होकर अग्नि को उत्तेजित कर सकेगा। अग्नि प्रदीप्त करने की यह क्रिया भी बुद्धि के योग बिना सफलीभूत नहीं हो सकती।

योगकुण्डल्युपनिषत् में कुण्डलिनी को चलाने के दो प्रमुख साधन माने हैं—(१) सरस्वती चालन और (२) प्राण-निरोध। इसलिए विद्वान् योगी दोनों का ही प्रयोग करते है। उक्त उप-निषत् में ही कहा है—

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निभयाच्चालयेत्सुधीः।
ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुम्नां कुण्डलीगता॥
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत्।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वयम्॥

अर्थात्—दो मुहूर्त तक सरस्वती का चालान करके सुषुम्ना नाड़ी को, जो कि कुण्डलिनी के निकट ही होती है, किंचित् ऊपर की ओर आकर्षित करे (खींचे) इस भाँति अभ्यास करने पर कुण्डलिनी सुषुम्ना के मुख में चढ़ने लगती है और उसके साथ प्राण भी स्वयं ही उस स्थान को छोड़कर सुषुम्ना में चलने लगता है।

अवरुद्ध मोक्षद्वार को खोलने के लिए प्राणशक्ति का सुषुम्ना में प्रवेश करना आवश्यक है। 'नाकृतं मोक्षमार्गस्यात् प्रसिद्धं

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

पश्चिमं बिना' (यो० शि० उ०) अर्थात् 'पश्चिम मार्ग के प्रसिद्ध (प्रशस्त) हुए बिना मोक्षमार्ग भी प्रशस्त नहीं हो सकता।' योगतत्वोपनिषत् में कहा है—

वायुना सहचित्तं च प्रविशेच्च महापथम् ।
यस्य चित्तं स्वपवनः सुषुम्नां प्रविशेदिह ॥
भूमिरापोऽनलोवायु राकाशश्चेति पंचकः ।
येषु पंचसु देवानां धारणा पंचधोच्यते ॥

अर्थात्—जिसका चित्त वायु के सहित सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है, उसके लिए पृथिवी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पंचमहाभूत रूपी देवताओं की पाँच प्रकार की धारणा हो जाती है।

ग्रन्थकार ने कुण्डलिनी को आठ प्रकार की होकर ब्रह्मरन्ध्र को रोके रहना कहा है। इसकी पुष्टि अनेक शास्त्रों ने की है। शाण्डिल्योपनिषत् के अनुसार—

'नाभेस्तिर्यगधोर्ध्वं कुण्डलिनी स्थानम्। अष्टप्रकृतिरूपाऽष्टधा कुण्डलीकृता कुण्डलिनी शक्तिर्भवति।'

अर्थात्—नाभि के पार्श्व में ऊपर की ओर कुण्डलिनी का स्थान है। यह कुण्डलिनी शक्ति आठ प्रकृति स्वरूपा होकर आठ प्रकार से कुण्डल किये हुए है।

प्रसुप्तभुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ॥४९
उद्घाटयेत्कपाट तु तथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥५०

टीका—सोती हुई कुण्डलिनी सर्प की आकृति की, कमलनाल के तन्तु जैसी होती है, वह अग्नि के संयोग से जाग्रत् होकर

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सुषुम्ना मार्ग से ऊपर चढ़ती है। जिस प्रकार चाबी से ताला खुलता है, वैसे ही कुण्डलिनी-जागरण से योगी मोक्ष के द्वार को खोल लेता है ॥४९-५०

व्याख्या—कुण्डलिनी शक्ति जब तक निद्रा में पड़ी रहती है, तब तक साधक का कोई प्रयत्न सफल नहीं हो पाता। यह शक्ति सर्प के आकार में कुण्डल मारे हुए सोती रहती है। गौतमीय तन्त्र में कहा है—

मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता प्रभो।
तावत् किंचिन्न सिध्येत मंत्रयंत्रार्चनादिकम् ॥
जागर्ति यदि सा देवी बहुभिः पुण्यसंचयै।
तदा प्रासादमायाति मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम् ॥

अर्थात्—जब तक कुण्डलिनी-शक्ति मूलाधार में रहकर सोती है जब तक कोई भी मन्त्र, यन्त्र, पूजा आदि सफल नहीं होते। अनेक पुण्यों के संचय होने पर उनके प्रभाव से जब वह देवी जाग्रत् होती है, तब उसके प्रसाद से मन्त्र, यन्त्र, पूजनादि प्रभावकारी होते हैं।

कुण्डलिनी के दो मुख होते हैं। एक मुख से वह सुषुम्नारंध्र में साढ़े तीन लपेटे लगाये हुए सोती रहती है। इसका दूसरा मुख लकड़ी के प्रहार से आहत सर्पिणी के समान होता है। उसके इसी मुख से शरीर में श्वास प्रश्वास के आवागमन की क्रिया सम्पन्न होती रहती है। कुण्डलिनी का यह मुख सदैव जाग्रत् और क्रियाशील रहता है। इसी मुख से जीव को चेतना और बाह्य ज्ञान बना रहता है परन्तु प्रथम मुख उसके सुप्त होने के कारण निष्क्रिय रहता है, इसलिए मनुष्य आत्मज्ञान अथवा ब्रह्म-साक्षात्कार प्राप्त करने में सफल नहीं हो पाता। इसीलिए ग्रन्थकार द्वारा 'येन द्वारेण गन्तव्यं इत्यादि उपर्युक्त कथन यह स्पष्ट करता है कि जिस द्वार से जाने पर निरामय ब्रह्मस्थान की

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्राप्ति हो सकती है, उसी द्वार को घेरे हुए वह सोई पड़ी रहती है।' इसका स्पष्ट अर्थ हुआ कि कुण्डलिनी के जाग्रत होकर ऊपर चढ़ने पर ही वह मोक्ष देने वाली सिद्ध हो सकती है।

शक्तिचालिनी मुद्रा

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढ़तरं बध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैतिबोधमतुलं शक्तिप्रभावादतः ।।५१

टीका—दोनों हाथों की अञ्जली बाँधकर दोनों कुहनियों को दृढ़ता से हृदय पर रखकर पद्मासन करे। ठोड़ी को हृदय दृढ़ता से लगाकर ज्योतिरूप ब्रह्म का ध्यान करे। प्राणायाम द्वारा वायु खींचकर उसे अपान वायु से मिलावे और कुम्भक द्वारा वायु को रोककर धीरे-धीरे छोड़ दे। ऐसा करने से साधक को कुण्डलिनी शक्ति के प्रभाव का अतुलित बोध होता है अथवा शक्ति जाग्रत होती है ।।५१।

व्याख्या—यहाँ ग्रन्थकार ने पद्मासन लगाकर जालन्धर बन्ध करने का संकेत किया है, जिसके करने से कुण्डलिनी शक्ति का जागरण हो सकता है। यह शक्तिचालिनी मुद्रा भी कहलाता है। यह मुद्रा दीर्घकाल के अभ्यास से सिद्ध हो सकती है।

शक्ति चालिनी मुद्रा का विस्तृत वर्णन घेरण्ड संहिता में इस प्रकार मिलता है—

नाभिं सम्वेष्टय वस्त्रेण न च नग्नो बहिःस्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ।।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

वितस्तिमितं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बर लक्षणम् ।।
एवंमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ।
भस्मनागात्र संलिप्तं सिद्धासनं समाचरेत् ।।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपानेयोजयेद्बलात् ।
तावदाकुञ्चयेद् गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया ।।
यावद्गच्छेतसुषुम्नायां वायु: प्रकाशयेत् हठात् ।
तदावायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजंङ्गिनी ।।
बद्धश्वासस्ततोभूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ।
शक्तींविनाचालनेन योनिमुद्रा न सिद्धयति ।।

अर्थात्—नाभि को वस्त्र से लपेट कर शक्तिचालिनी मुद्रा का एकान्त स्थान से अभ्यास करे। नग्नावस्था में इस मुद्रा का साधन कभी बाहर न करे। बिलाँदशर चौड़ा और चार अँगुल लम्बा श्वेत कोमल वस्त्र नाभि पर रखे और उसे कटिसूत्र से बाँधे। देह पर भस्म लगाकर और सिद्धासन से बैठ कर प्राण को खींचे और अपान से संयुक्त करे। सुषुम्ना के द्वार से गमन करती हुई वायु जब तक प्रत्यक्ष न हो तब तक अश्विनी मुद्रा से गुदा का संकोच करना चाहिए। इस प्रकार वायु के रुकने से सर्पाकार कुण्डलिनी जगाकर ऊर्ध्वमार्ग में स्थित होती है। इस शक्तिचालिनी मुद्रा के बिना योनिमुद्रा की सिद्धि नहीं होती।

इसमें पद्मासन के स्थान पर सिद्धासन करने का निर्देश है। महर्षि-गोरक्षनाथ ने इस मुद्रा को इतना स्पष्ट नहीं किया, जितना कि महर्षि घेरण्ड ने किया है।

योगी की चर्या कथन

अंगानां मर्दनं कृत्वा श्रमसञ्जातवारिणा ।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ।।५२

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥५३

संधिग्धो मधुराहारी चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुञ्चते स्वरस प्रीत्यै मिताहारी स उच्यते ॥५४

कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिः शुभमोक्षप्रदायिनी ।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥५५

टीका—उक्त मुद्रा के अभ्यास के कारण शरीर के अङ्ग में जो पसीना आता है, उसे अङ्गों में ही मल लेना चाहिए । लवण और अम्ल रसों से युक्त भोजन न करे वरन् दूध पीकर ही रहे । इस प्रकार अल्पभोजी, सर्व त्यागी और योगपरायण रहे । इसका एक वर्ष से अधिक समय अभ्यास करने से सिद्धि हो सकती है । इसमें कोई विचार नहीं करना चाहिए । सुखद, स्निग्ध, मधुर आहार करे, चौथाई पेट खाली रखे । भोजन करने से पूर्वइष्टदेव को निवेदन करे, वह योगी मिताहारी कहलाता है । केन्द्र के ऊपर शुभ मोक्ष के देने वाली कुण्डलिनी शक्ति स्थित है । यह अज्ञानियों के लिए बन्धन में रखने वाली है । उसे जो जानता है, वही वेदों को जानने वाला है ।।५२-५५

व्याख्या—योगाभ्यास के परिश्रम से शरीर के अङ्गों में पसीना आता है, उसे अंगों में ही मल लेने का विधान है । अन्य ग्रन्थों में भी ऐसा ही कथन मिलता है । ध्यानबिन्दूपनिषत् से भी इसकी पुष्टि होती है ।

योगी को मिताहार करना चाहिए । उसमें आधे पेट भोजन करना, चौथाई पेट को जल से भरना और शेष चौथाई खाली रखना चाहिए । यही मिताहार कहा जाता है । शक्तिचालनार्थ इसकी अत्यन्त अपेक्षा है । योगकुण्डल्युपनिषत् में कहा है—

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

तयोरादौ समीरस्य जयं कुर्यान्नरः सदा ।
मिताहारश्चासनं च शक्तिचालस्तृतीयकः ।।
एतेषां लक्षणं वक्ष्ये श्रृणु गौतम सादरम् ।
सुस्निग्धमधुराहारचतुर्थांशावशेषकः ।।
भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ।

अर्थात्—साधक प्रथम प्राण को जीते इसके लिए उसे मिताहार, आसन और शक्तिचालन करना चाहिए। हे गौतम! तुझे इनके लक्षण बताता हुँ उन्हें आदर सहित सुन। स्निग्ध और मधुर आहार करे और उदर का चौथाई भाग खाली रखे, इस प्रकार भगवान् की प्राप्ति के उद्देश्य से भोजन किया जाय, वही मिताहार कहलाता है।

कुण्डलिनी शक्ति ही योगी के लिए मोक्ष देने में कारण रूप है। वह अज्ञानियों के लिये बन्धनकारिणी इसलिए है कि अज्ञानी अपने अज्ञान के कारण उसके विषय में जानते ही नहीं तो उसे जगावेंगे ही कैसे? ज्ञानी पुरुष उसकी शक्ति के विषय में परिचित होते हैं। और उसे जगाने की क्रिया जानते हैं। इसीलिए वह उनको मोक्ष प्रदान करने वाली हो जाती है।

विभिन्न ग्रन्थों में इसके चालनार्थ विभिन्न क्रियाओं का वर्णन विलता है। कहीं पद्मासन, कहीं सिद्धासन तो कहीं वज्रासन लगाकर। योगकुण्डल्युपनिषत् में ही कहा है—

बामांघ्रिमूलं कन्दाधः अन्यं तदुपरि क्षिपेत् ।
समग्रीवशिरः कायो वज्रासनमितीरितम् ।।
कुल्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद् बुधः ।
स्वस्थानादाभ्रुवोमध्यं शक्तिचालनमुच्यते ।।

अर्थात्—बाँये पांव की एड़ी को योनिस्थान में रखकर दाँये पाँव की एड़ी उसके ऊपर रख ले। ग्रीवा और शिर को समान

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur, MP Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha
तथा सीधा रखे तो यह वज्रासन होता है। कुण्डलिनी ही मुख्य शक्ति है, ज्ञानी साधक उसका चालन करके दोनों भौंहों के मध्य में ले जाता है, वही चक्ति चालन है।

शक्तिचालन के विषय में अन्यत्र कहा है—

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम्।
श्वेतं तु मृदुलं प्रोक्त वेष्टिपं वरलक्षणम्॥
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम्।
गुल्फदेशे समीते च कन्दं तत्र प्रपीडयेत्॥
वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत्॥

अर्थात्—मूल स्थान से बिलांद भर ऊपर नाभि और मेढ़ के मध्य नौ अंगुल लम्बा और चार अंगुल चौड़ा, पक्षी के अण्डे के आकार का, शुभ-कोमल वस्त्र से लपेटा जैसा कन्द है। वज्रासन द्वारा पाँवों की एड़ियों को हाथों से पकड़ कर उस कन्द स्थान में दृढ़ता पूर्वक लगाकर उसको पीड़ित करे। इस प्रकार वज्रासन से बैठकर शक्ति चालिनी मुद्रा द्वारा कुण्डलिनी को चलायमान कर भस्त्रा कुम्भक करता हुआ कुण्डलिनी शक्ति को शीघ्र जाग्रत करे।

पञ्चमुद्रा कथन

महामुद्रां नभोमुद्रां उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धश्च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनः ॥५६

टीका—महामुद्रा, नभोमुद्रा, अड्डीयान बन्ध, जालन्धर बन्ध और मूलबन्ध, इनका करना जो जानता है, वही योगी मुक्तिभाजन होता है ॥५६

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—उक्त पाँच मुद्राएँ प्रमुख हैं। शक्तिचालन का अभ्यास होने पर भी उक्त मुद्राएँ करते रहना चाहिए। अनेक विद्वान् महामुद्रा और नभोमुद्रा दोनों को प्रमुख मुद्राएँ मानते हैं। नभोमुद्रा और खेचरी मुद्रा में कोई अन्तर नहीं है, वरन् खेचरी नाम अधिक प्रसिद्ध है। घेरण्ड संहिता में इन दोनों का पृथक्-पृथक् वर्णन मिलता है।

यहाँ जिन तीन बन्धों की चर्चा हुई है, वे भी मुद्राओं के अन्तर्गत हैं। योगवेत्ताओं ने इनके अभ्यास पर भी बहुत बल दिया है। योगकुण्डल्युपनिषत् में भी कहा है—

बन्धत्रयमिदं कार्यं योगिभिर्वीतकल्मषैः।
प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयाणाभिधः।
जालन्धरस्तृयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते॥

अर्थात्—योगी को पापनाशक तीन बन्ध अवश्य करने चाहिए। उनमें प्रथम मूल बन्ध, दूसरा उड्डीयान बन्ध और तीसरा जालन्धर बन्ध कहलाता है।

महामुद्रा

वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामांघ्रिणा।
हस्ताभ्यामनुधारयेत् प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम्॥
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बद्ध्वा शनैःरेचये।
देषाव्याधिनाशिनौ सुमहती मुद्रानृणां कथ्यते॥५७
चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्यागेनाभ्यसेत्पुनः।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्॥५८

टीका—हृदय में ठोड़ी को दृढ़ता से धारण कर दाँये पाँव की एड़ी को योनि स्थान पर दबावे और दाँये पाँव को लम्बा

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

करके और दोनों हाथों से पाँव को मध्य से पकड़ले। फिर पूरक द्वारा उदर में वायु भरकर कुम्भक द्वारा समय रोके और तत्पश्चात् धीरे-धीरे निकाल दे। यह रोगों को नष्ट करने वाला श्रेष्ठ महामुद्रा कहलाती है। इसके अभ्यास का आरम्भ पहले चन्द्रनाड़ी से करे और फिर सूर्य नाड़ी से। इस प्रकार जब दोनों ओर के प्राणायाम समान मात्रा में हो जाँय तब मुद्रा को छोड़ दे ।।५७-५८

व्याख्या—उक्त महामुद्रा सब प्रकार के रोगों को नष्ट करती है प्राय सभी योग-ग्रन्थों में इनका वर्णन मिलता है। ग्रहयामल में इस मुद्रा का वर्णन इस प्रकार से मिलता है।

पादमूलेन वामेन योनि सम्पीड्य दक्षिणे।
पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।।
कण्ठेवक्त्रं समारोप्य धारद्वायुमूर्ध्वतः।
यथादण्डाहतः सर्पो दण्डकारः प्रजायते ।।
ऋज्वीभूता तथा शक्तिःकुण्डली सहसाभवेत्।
तदाऽसामरणावस्था जायते द्वितपुटाश्रिता ।।
तदा शनैः शनैः रेव रेचयेत नवेगतः।
इयं खलुमहामुद्रा तवस्नेहात् प्रकाश्यते ।।

अर्थात्—बाँयी एड़ी से योनिस्थान को दबाकर दांये पाँव को पसारे और मुख को दोनों हाथों से पकड़ कर और कण्ठ को सिकोड़कर कुम्भक द्वारा वायु को रोके। इसके अभ्यास से जैसे डण्डे द्वारा पीटा गया सर्प डंडे के समान खड़ा हो जाता है, वैसे ही कुण्डलिनी शक्ति सहसा खड़ी हो जाती है। इस प्रकार दोनों पुटों से प्राणायाम की साम्य अवस्था हो जाय, तब वायु को धीरे-धीरे निकाल दे। इसी को महामुद्रा कहते हैं।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

घेरण्ड संहिता में वर्णन संक्षेप में, परन्तु बहुत स्पष्ट रूप से मिलता है—

वायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्यार्थ केधृतं पदांगुलः ।
कण्ठ संकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधामुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥

अर्थात्—गुदा स्थान को बाँयी एड़ी से दृढ़ता-पूर्वक दबाकर बाँये पाँव को फैलावे और हाथ से पाँवों की अँगुलियों को पकड़े और कण्ठ को सिकोड़कर भौंहों के मध्य स्थान में दृष्टि लगावे। विद्वानों ने इसे महामुद्रा कहा है।

महामुद्रा का फल कथन

तर्हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जोर्यंते ॥५९
क्षयकुष्ठमुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
रोगास्तस्य क्षयं यान्ति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ।६०
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धकरी नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥६१

टीका—महामुद्रा का अभ्यास दृढ़ हो जाने पर पथ्य,अपथ्य और मिष्ठ, कटु, तिक्त, लवण, अम्ल आदि रसों का स्वाद और विचार कुछ भी शेष नहीं रहता। यदि घोर विष का भी भक्षण कर ले तो वह अमृत के समान हो जाता है। इससे क्षय, कुष्ठ, उदावर्त, गुल्फ, अजीर्ण आदि रोगों का भी शमन हो जाता है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

यह महामुद्रा अत्यन्त सिद्धि करने वाली है, जिसे प्रयत्नपूर्वक गुप्त रखे और अनधिकारी को कभी न दे ॥५९-६१

व्याख्या—महामुद्रा का अभ्यास सिद्ध हो जाने पर योगी को पथ्य-अपथ्य का कोई विचार नहीं रहता और न उसे मीठे, खट्ठे, कडुवे आदि का स्वाद ही आता है। उसमें घोर विष को भी अमृत के समान पचा लेने की शक्ति आ जाती है। यह मुद्रा सभी रोगों को नष्ट करने में भी अत्यन्त प्रभावकारी है। हठयोग प्रदीपिका में कहा है—

इयं खलु महामुद्रा महासिद्धिः प्रदर्शिता।
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणादयः॥

अर्थात्—यह महामुद्रा महान् सिद्धि को प्रत्यक्ष करने वाली है। इसके अभ्यास से (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश रूपी पाँचों) महाक्लेश आदि दोष एवं जन्म-मरणादि नष्ट होते हैं।

शाण्डिल्योपनिषत् के अनुसार भी यही सिद्ध होता है—

वामपादमूलेन योनिं संपीड्य दक्षिण पाद प्रसार्य तं कराभ्यां धृत्वा नासाभ्यां वायुमापूर्य कण्ठबन्धं समारोप्योर्ध्वतो वायुं धारयेत्। तेन सर्वक्लेशहानिः। ततः पीयूषमिव विषं जीर्यते! क्षयगुल्मगुदावर्तजीर्णत्वागादिदोषा नश्यन्ति। एष प्राणजयोपायं सर्वमृत्यूपघातकः॥

अर्थात्—बाँये पाँव के मूल से ब्रह्मरन्ध्र को दबा कर दाँया पाँव पसारे और उसे दोनों हाथों से पकड़े। फिर दोनों नासापुटों द्वारा वायु भरकर कण्ठबन्धन के ऊपर चढ़ावे और ऊपर उठी वायु को रोक ले। इससे सभी क्लेशों का नाश होता है, विष भी अमृत के समान पच जाता है। क्षय, गुल्म, गुदावर्त और पुराने चर्म रोग नष्ट होते है। प्राण को जीतने का यह उपाय सर्व मृत्यु का नाश करने वाला है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इस मुद्रा का अन्य योग शास्त्रों में भी इसी प्रकार वर्णन मिलता है। परन्तु अधिक विस्तार यहाँ अभीष्ट नहीं।

खेचरी मुद्रा

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥६२
न रोगान्मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न मूर्च्छा तु भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।६३

खेचरी मुद्रा का फल

पीड्यते न च शोकेन न च लिप्यते कर्मणा।
बाध्यते न स केनापि यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥६४

खेचरी मुद्रा का फल

चित्तं चलति नो यस्माज्जिह्वा चरति खेचरी।
तेनेयं खेचरी सिद्धा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता ॥६५

टीका—जिह्वा को उल्टी लौटाकर कपाल कुहर में प्रविष्ट करे और दृष्टि को भौंहों के मध्य स्थिर कर ले। यह खेचरी मुद्रा होती है। जो योगी खेचरी मुद्रा को जानता है, उसे रोग, मृत्यु, निद्रा, क्षुधा, तृषा और मूर्छा से पीड़ित नहीं होना पड़ता। न उसे शोक होता है, न कर्म का बंधन। जो खेचरी मुद्रा को सिद्ध कर लेता है उसे भव-बन्धन में नहीं पड़ना होता। जिस योगी का चित्त चंचल नहीं होता और जिसकी जिह्वा खेचरी में रमण करती है, उनके लिए यह सभी सिद्धों द्वारा नमस्कार की हुई खेचरी मुद्रा सिद्ध हो जाती है ॥६२-६५

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—जिह्वा को ऊपर की ओर लौटा कर कपालरन्ध्र में प्रवेश कराने से खेचरी मुद्रा होती है। यह अत्यन्त प्रभावशालिनी होने के कारण सभी सिद्धों द्वारा पूजनीया है। शाण्डिल्योपनिषत् में खेचरी मुद्रा का जो विस्तृत वर्णन मिलता है, उसे यहाँ संक्षेप में बताते हैं—

इडापिंगलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत्।
तिष्ठन्ती खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं प्रतिष्ठितम् ।।

छेदन चालन दोहन, कलां परा जिह्वा कृत्वा दृष्टि भ्रूमध्ये स्थाप्य कपालकुहरे जिह्वा विपरीतगा यदा भवति तदा खेचरी मुद्रा जायते। जिह्वां चित्तं च खे चरति, तेनोर्ध्वजिह्वः पुमानमृतो भवति ।।

अर्थात्—इडा और पिंगला के मध्य जो शून्य भाग है, वह वायु को ग्रस लेता है। वहीं खेचरी मुद्रा रहती है और वहीं सत्य रहता है। छेदन, चालन और दाह के द्वारा जिह्वा को नौंकदार बनाकर, भृकुटियों के मध्य भाग में दृष्टि स्थिर कर ले। फिर जब कपाल के छिद्र में जिह्वा उलटी होकर जाने लगती है, तब खेचरी मुद्रा बनती है। इससे जीभ और चित्त दोनों ही कपाल-छिद्र रूपी आकाश में विचरण करते हैं, तब ऊपर गई हुई जीभ वाला वह पुरुष अमर हो जाता है।

बिन्दुमूलं शरीराणां शिरास्तत्र प्रतिष्ठताः।
भावयन्ति शरीराणामापादतलमस्तकम् ।।६६
खेचर्या मुद्रया येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ।।६७
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्योर्भयं कुतः।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ।।६८

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

टीका—विन्दु शरीर का मूल है, यह पाँव से शिर पर्यन्त प्रतिष्ठित रहता है। इसी से शिराओं में सजीवता और अपने की सामर्थ्य रहती है। जिसने खेचरी मुद्रा को कण्ठछिद्र की लम्बिका के ऊपर रोक लिया, उस योगी का बिन्दु कामिनी के आलिंगन से भी क्षरित नहीं होता जब तक शरीर में बिन्दु स्थित रहता है, तब तक मृत्यु का भय कहाँ ? जब तक नभो-मुद्रा दृढ रूप में बँधी रहती है, तब तक बिन्दु चलायमान नहीं होता ॥६६-६८

व्याख्या—इस नभोमुद्रा का तात्पर्य खेचरी मुद्रा से ही है। अन्य शास्त्रान्तर्गत खेचरी से पृथक् नभोमुद्रा से अभिप्राय नहीं समझना चाहिए। इसमें जिह्वा भी कण्ठमूल के छिद्र रूपी आकाश में स्थित होकर ब्रह्मरन्ध्र में संचित होने वाले अमृत का पान करती है, इसीलिए इस मुद्रा के प्रति श्रद्धा रखते हुए सभी सिद्धजन इसे पूजनीया मानते और नमस्कार करते हैं।

पाँव से शिर पर्यन्त बिन्दु के स्थित रहने का तात्पर्य स्पष्ट है कि बिन्दु शरीर के सर्वांग में रहकर उसे प्राणित करता रहता है और शरीर की सभी नाड़ियाँ बिन्दु से व्याप्त रहकर ही अपने अपने कार्य का संचालन ठीक प्रकार से कर सकती हैं। इसका अर्थ यह भी है कि शरीर के जिस अवयव में बिन्दु (वीर्य)अपने सही अनुपात में नहीं पहुँचता वह अङ्ग निर्बल और निष्प्राण हो जाता है।

खेचरी मुद्रा के अभ्यास से बिन्दु कण्ठनाल की छिद्रलम्बिका में ही रुक जाता है। उस समय योगी पर किसी कामिनी द्वारा आलिंगन किये जाने का भी प्रभाव नहीं पड़ता। बिन्दु की स्थि-रता के कारण उस योगी के चित्त में चंचलता नहीं आ पाती।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अथवा यह भी कह सकते हैं कि बिन्दु की स्थिरता या अस्थिरता का कारण मन ही है। योगकुण्डल्युपनिषत् ने यही मत व्यक्त किया है। उसके अनुसार—

मनसोत्पद्यते बिन्दुर्यथा क्षीरं घृतात्मकम् ।
न च वन्धनमध्यस्थं तद्वै कारणमानसम् ॥

अर्थात्—यह बिन्दु मन से ही उत्पन्न होता है, जैसे कि दूध से घृत की उत्पत्ति होती है। उस बिन्दु में कुछ भी बन्धन नहीं है, वरन् जो कुछ भी बन्धन है, वह सब मन का ही है।

'वायुं बिन्दु तथा चक्रं चित्तं चैव समभ्यसेत्' (यो. कु. उ.) के अनुसार प्राणवायु, बिन्दु, चक्र और चित्त का ठीक प्रकार से अभ्यास करके योगीजन ऐक्य रूपी समाधि तक पहुँच जाते और अमृतत्व को प्राप्त होते हैं।

बिन्दु की स्वस्थान में पुनः स्थिरता

चलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम् ।
ब्रजत्यूर्ध्वं हृते शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥६९
स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा ।
पाण्डुरः शुक्रमित्यहुर्लोहिताख्यो महारजः ॥७०
सिन्दूरद्रवसंकाशं नाभिस्थाने स्थितं रजः ।
शशिस्थाने स्थितो बिन्दुस्तयोरेक्यं सुदुर्लभम् ॥७१

टीका—यदि कभी चित्त की चंचलतावश बिन्दु च्युत होकर नाभिस्थान में पहुँच भी जाय तो योनिमुद्रा के द्वारा कुण्डलिनी शक्ति को ऊपर उठा ले। इससे बिन्दु पुनः अपने स्थान में लौट कर स्थिर हो जायगा। वह बिन्दु दो भाँति का होता है—(१) पाण्डुर वर्ण का और (२) लोहित वर्ण वाला महाराज कहलाता

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

है । तैल-मिश्रित सिन्दूर के द्रव के समान वह रज नाभिमंडल में स्थित है और चन्द्र स्थान में बिन्दु रहता है । इन दोनों का ऐक्य अत्यन्त दुर्लभ समझना चाहिए ।।६९-७१

व्याख्या—यह संभव है कि चित्त में किसी प्रकार से विकार उत्पन्न हो जाय और उसके चंचल होने पर बिन्दु अपने स्थान से क्षरित होने लगे । उस समय खेचरी मुद्रा के द्वारा तालु का छिद्र बन्द कर लेने से बिन्दु अपने स्थान पर जा चढ़ेगा ।

शास्त्रकार ने शुक्र और रज का भेद बताते हुए कहा है कि शुक्र का रंग श्वेत और रज का रंग लाल होता है । नाभिमण्डल के सूर्य स्थान मे रज का और षोडशाधारचक्र में रज स्थान है । उनका परस्पर मिलना बहुत ही कठिन है ।

बिन्दु-रज के ऐक्य से परमपद प्राप्ति

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिश्चन्द्रो बिन्दू रजो रविः ।
अनयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम् ।।७२
वायुना शक्तिचारेण प्रेरितं तु यदा रजः ।
याति बिन्दोः सहैकत्वं भवेदिद्दव्यं वपुस्ततः ।।७३

सूर्य-चन्द्र का समरसैकत्व

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संयुतम् ।
तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ।।७४
शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः ।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ।।७५

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

टीका—बिन्दु शिव है और रज शक्ति अथवा चन्द्रमा बिन्दु और सूर्य रज है। इन दोनों के संयोग से परम शरीर की प्राप्ति होती है। वायु के द्वारा शक्ति का चालन करने से जब रज आकाश को प्ररित होकर बिन्दु के साथ मिल जाता है तब शरीर दिव्य बन जाता है। शुक्र बिन्दु रूपी चन्द्र से युक्त है और रज सूर्य से समन्वित है जो इन दोनों की समरसता को जानता है, वही योग का ज्ञाता है। नाड़ी जाल के शोधनार्थ चन्द्र-सूर्य को संयुक्त किया जाता है। यह रसों का ठीक प्रकार शोषण करने वाली महामुद्रा कहलाती है ॥७२-७५

व्याख्या—बिन्दु को शिव या चन्द्रमा स्वरूप मान कर रज को शक्ति या सूर्य स्वरूप कहा है। इन चन्द्रमा और सूर्य का मिलना कोई साधारण कार्य नहीं है, यह ऊपर कह चुके हैं। परन्तु योगी को तो इनका मिलन कराना ही होता है। यहाँ चन्द्र-सूर्य के मिलन से अभिप्राय प्राणवायु और अपान वायु का ऐक्य करने से है। बिन्दु रूपी शुक्र या चन्द्रमा से और रक्तवर्ण के रज का सूर्य से समरस हो जाना योगी के लिए परमाश्यक है। जो योगी इसे नहीं जानता, वह योग के विषय में कुछ भी नहीं जानता। ऐसा करने पर ही जीवात्मा-परमात्मा का ऐक्य संभव होता है।

प्राण अपान को मिलाने की क्रिया पर पहले प्रकाश डाला जा चुका है। इसी से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होकर ऊपर चढ़ती हुई शिव से संयुक्त होती है। परन्तु यह क्रिया सुगमता से नहीं हो सकती। इसके लिए पूर्ण जानकारी और पत्पश्चात् अत्यन्त अभ्यास की आवश्यकता होती है। जो लोग केवल पढ़-सुनकर ही इस क्रिया को करने लगते हैं, वे अनेक प्रकार की हानि उठा सकते हैं।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

योगाभ्यास में शरीरस्थ मलों का शोधन भी अत्यावश्यक होता है। इसके लिए नाड़ी-शोधन को बहुत महत्व दिया गया है। नाड़ी-शोधन से नाड़ियों में रहने वाले वात, पित्त, कफ की विकृति दूर हो जाती है और चन्द्र-सूर्य का चालन होने से भोजन पानादि का शोषण होता है। अथवा यों कहना चाहिए कि सब भोजन-पानादि इस क्रिया के द्वारा परिपक्वता को प्राप्त होकर शरीर में रम जाते हैं और इस प्रकार भोजन-पानादि से होने वाले विकार रोगी को पीड़ित नहीं करते। ऐसी क्रिया से युक्त होने के कारण ही महामुद्रा को रोगनाशिनी तो कहा ही है, साथ ही 'एषा पातकनाशिनी ननु महामुद्रा नृणां प्रोच्यते (ध्या. वि. उ.) अर्थात् 'इस महामुद्रा को पाप-नाशिनी भी कहते हैं।

उड्डीयान बन्ध

उडूयानं कुरुते यस्मादविश्रांते महाखगम् ।
उड्डीयानं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी ॥७६

उड्डीयान का स्थान

उदरात्पश्चिमे भागे अधो नाभेनिगद्यते ।
उड्डीयानो ह्ययं वन्धस्तव बन्धो निगद्यते ॥७७

टीका—उड्डीयान बन्ध के लिए जैसे महाखग विश्राम करता है, वैसे ही उदर की पश्चिम ताण को नाभि के ऊपर करना चाहिए। उदर से पश्चिम में और नाभि से नीचे इस बन्ध का स्थान बतलाया जाता है ॥७६-७७

व्याख्या—उड्डीयान वन्ध के बिषय में अन्य ग्रन्थों में भी कहा है कि नाभि से नीचे ऊपर के भाग को उदर के पीछे इस

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्रकार खींचे जिससे वह उदर में ही लग जाय। योगतत्वोपनिषत् में कहा है—

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूडडीयते यतः।
उड्यणाख्यो हि बन्धोऽयं योगिभिः समुदाहृतः॥

अर्थात्—जिससे बँधा हुआ प्राण सुषुम्ना में उठ जाय, उसे योगीजन उड्डायानबन्ध कहते हैं।

जालन्धर बन्ध

बध्नाति हि शिरोजालं नाधो याति नभोजलम्।
ततो जालंधरों बन्धोः कण्ठदुःखौघनाशनः॥७८
जालंधरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे।
न पीयूष पतत्यग्नौ न वायुः प्रकुप्यति॥७९

टीका—जो बन्ध कण्ठदेश में होता और शिरोजाल का बन्धन करता हुआ चन्द्रामृत रूप जल कपाल कुहर से नीचे गिरने से रोकता है, वह दुःखों और रोगों का नाश करने वाला जालन्धर बन्ध होता है। कण्ठ को संकुचित कर वायु को रोकना ही जालन्धर बन्ध माना गया है। इससे चन्द्रामृत गिरकर अग्नि में पड़ने से रुका रहता है। इस बन्ध के अभ्यास से वायु का प्रकोप नहीं हो पाता।

व्याख्या—कण्ठ का संकोच करके प्राणवायु का अवरोध करना ही इस बन्ध की प्रमुख क्रिया है। योगतत्वोपनिषत् के अनुसार—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढ़या धिया।
बन्धोजालन्धराख्योऽयं मृत्युमातंगकेसरी॥

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अर्थात्—कण्ठ को सिकोड़ कर दृढ़ता पूर्वक छाती पर रखने से जालन्धर बन्ध होता है, जोकि मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह के समान है।

हठयोगप्रदीपिका में भी इसी प्रकार के भाव व्यक्त किये गये हैं। यथा—

कण्ठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढ़म्।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः॥

अर्थ—उपर्युक्त के समान है, केवल 'मृत्युमातंगकेसरी' के स्थान पर 'जरामृत्यु विनाशक' कहने भर का परिवर्तन है।

मूलबन्ध

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलवन्धो विधीयते॥८०
अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयो मूत्रपुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्॥८१

टीका—अपान वायु को ऊपर की ओर खींचकर प्राणवायु से मिलावे और पाँव की एड़ी से योनिस्थान को दृढ़ता से दबा कर गुह्यद्वार को सिकोड़े, यह मूलबन्ध कहलाता है। इस प्रकार जो साधक अपना और प्राणवायु को मिलाने के अभ्यास में लगा रहता है, उसके मूत्र और मल नष्ट हो जाते हैं। यदि वह वृद्ध हो तो युवा हो जाता है॥८०-८१

व्याख्या—प्राण और अपान को मिलाने से मूलबन्ध होता है, यह सामान्य सिद्धान्त है। योगतत्वोपनिषत् के अनुसार इस क्रिया का नाम योनिबन्ध भी है। उसमें इसका वर्णन इस प्रकार मिलता है—

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ।
अपानमूर्ध्वमत्थाप्य योनिबन्धोऽयमुच्यते ॥
प्राणापानौ नादबिन्दु मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धि यच्छतो नात्र संशयः ॥

अर्थात्—एड़ी के द्वारा योनि स्थान को दबाकर भीतर की ओर खींचे । इस प्रकार अपान वायु को ऊपर की ओर उठाकर प्राणवायु से मिलने पर योनिबन्ध होना कहलाता है । इस भाँति प्राण, अपान, नाद और बिन्दु में मूलबन्ध के द्वारा एकता प्राप्त होती है । यह योग निःसंदेह सिद्धि के प्राप्त कराने वाला है ।

शिव संहिता में भी मूलबन्ध को जरा-मरण नाशक और योनिमुद्रा को सिद्ध करने वाला कहा गया है—

पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गेषु यन्त्रितम् ।
बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्ध्वं सुचारयेत् ॥
कल्पितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः ।
अपान प्राणयोरैक्यं प्रकरोत्यधिकल्पितम् ॥
बन्धेनानेन सुतरां योनिमुद्रा प्रसिद्ध्यति ।
सिद्धायां योनिमुद्रायां किं न सिध्यति भूतले ।
बन्धस्यास्य प्रसादेन गगने विजितानिलः ॥

अर्थात्—एड़ी से गुह्यमार्ग को आकुंचित करके पीड़ित करे और बलपूर्वक अपान वायु को आकर्षित करके ऊपर की ओर चढ़ाने से यह मूलबन्ध जरा-मृत्यु को नाश करने वाला है । इस प्रकार कल्पित हुए बंध से अपान और प्राण को एक करे तो मूलबन्ध के द्वारा योनिमुद्रा स्वयं ही सिद्ध हो जाती है और योनिमुद्रा के सिद्ध होने पर सिद्ध पुरुषों का इस जगत् में क्या सिद्ध नहीं हो सकता ? इस मूलबन्ध के प्रभाव से योगी वायु को जीतकर आकाश गमन की शक्ति प्राप्त कर लेता है ।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आत्मा के समान जानकर उनका त्याग कर देता है। यह रसना विषयक प्रत्याहार समझना चाहिए।

उक्त पाँच विषयों से, पाँचों ज्ञानेन्द्रियों को वृत्तियों को हटा कर आत्मतत्व में स्थिर करना आवश्यक है, इससे तद्विषयक प्रत्याहार सिद्ध होता है।

इसका अभिप्राय यह है कि सुने हुए कटु शब्द को मधुर शब्द के समान माने और मधुर शब्द को कटु शब्द के समान। इस प्रकार अच्छे शब्द मन को आकर्षित न होने दे और बुरे शब्द से घृणा न करे, सब प्रकार के शब्दों को समान भाव से ग्रहण करता हुआ चित्त को लगने दे।

इसी प्रकार नासिका से रुचिकर पदार्थों को सूँघे या अरु-चिकर पदार्थों को उनमें असमानता न माने और नेत्रों से लुभावने पदार्थों को, देखे या घृणित पदार्थों को, सभी में समता का भाव रखकर चित्त को उनसे हटाये रखे। इसलिए सब दृश्यमान पदार्थों को आत्मवत् मानने का उपदेश है यही सिद्धान्त त्वचा से स्पर्श योग्य या अस्पर्श योग्य पदार्थों और जीभ से सुस्वादु या कुस्वादु पदार्थों के प्रति भी मान्य समझना चाहिये। इस प्रकार प्रिय या अप्रिय विषयों को इन्द्रियों से हटाकर आत्मतत्व में स्थित करना ही प्रत्याहार है।

हठयोग से प्रत्याहार

चन्द्रामृतमयी धारां प्रत्याहरति भास्करः।
प्रत्याहरणं तस्याः प्रत्याहारः स उच्यते ॥३०

टीका—चन्द्रमा की अमृतमयी धारा को सूर्य ग्रसता है, उसे सूर्य से हटाकर स्वयं ग्रस ले, वह प्रत्याहार कहलाता है ॥३०

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—प्रत्याहार का वर्णन हठयोग के अन्तर्गत आता है। सोलहदल के कमल की कर्णिका में जो चन्द्रबिम्ब स्थित है, उससे निकलने वाले अमृत की धारा को नाभिकमल में विद्यमान सूर्य ग्रास करता है। विपरीतकरिणीमुद्रा के द्वारा उस धारा को सूर्य के मुख से निकालकर अपने मुख में ले जाय, यह प्रत्याहार कहलाता है।

श्लोक में विपरीतकरिणी मुद्रा की ओर संकेत है। इसका विवेचन हठयोग प्रदीपिका में इस प्रकार मिलता है—

यत्किंचित्स्रवते चन्द्रामृत दिव्यरूपिण: ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्य स्तेन पिंडो जरायुत: ।।
ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरध: शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ।।

अर्थात्—'दिव्य सुधामय रूप वाले तालुमूल में स्थित चन्द्रमा से जो अमृत गिरता है, उस सब अमृत का नाभि में स्थित अग्नि रूप सूर्य ग्रास कर लेता है। उससे शरीर वृद्धावस्था को प्राप्त हो जाता है।' उस अमृत की रक्षा के लिए योगाचार्यों ने विपरीतकरणी मुद्रा का विधान किया जो कि इस प्रकार सिद्ध होती है कि 'जिस योगी के ऊपरी भाग में नाभि और नीचे के भाग में तालु है, उसके ऊपर के भाग में अग्नि रूप सूर्य और नीचे के भाग में अमृतरूप चन्द्रमा हो जाय, तब विपरीतकरिणी मुद्रा होती है। इसका अभिप्राय यह है कि ऊपर स्थित चन्द्रमा और नीचे स्थित अग्नि को उलटा करके स्थित हो वह विपरीतकरिणी मुद्रा होगी। परन्तु यह मुद्रा गुरु के उपदेश से ही सिद्ध हो सकती है।

एक स्त्री भुज्यते द्वाभ्यामागता चन्द्रमंडलात् ।
तृतीयो य: पुनस्ताभ्यां स भवेदजरामर: ।।३१

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

टीका—एक स्त्री भोग्या है और भोगने वालों के पास चन्द्र मण्डल से प्राप्त होती है, उसे यदि तीसरा भोगे तो अजर, अमर हो जाता है ।।३१

व्याख्या—यहाँ एक स्त्री का अर्थ है अमृत की वह धारा जो कि चन्द्रमण्डल के स्थान तालुमूल से निकलती है। दोनों का अभिप्राय चन्द्रमा और सूर्य है। चन्द्रमा से निकली हुई अमृतधारा अग्निरूप सूर्य को प्राप्त होती है। इसमें तीसरा वह योगी समझना चाहिए जो विपरीतकरणी मुद्रा द्वारा अमृत-धारा को चन्द्र-सूर्य दोनों से बचाकर स्वयं उसका उपभोग करता है। उस योगी को वृद्धावस्था और मृत्यु का भय नहीं रहता अर्थात् उस अमृतधारा का भोग करने वाला योगी किसी भी रोग-व्याधि के चंगुल में न फँसकर सदा स्वस्थ रहता है, जिससे कि बुढ़ापा उसे नहीं घेर पाता और इस प्रकार वह मृत्यु से बचा रहता है।

विपरीतकरिणी मुद्रा

नाभिदेशे वसत्येको भास्करो देहनात्मनः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमा ।।३२
वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रोग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ।
ज्ञातव्या करणी तत्र यथा पीयूषमाप्यते ।।३३

टीका—अग्नि रूपी एक सूर्य नाभि में रहता है और अमृत रूपी आत्मा वाला चन्द्रमा सदा तालुमूल में निवास करता है। तालुमूल में नीचे की ओर मुख करके रहने वाला चन्द्रमा जिस अमृत की वर्षा करता है, उसे ऊपर की ओर मुख किये हुए

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अग्निरूपी सूर्य नाभि में रहता हुआ ही पान कर लेता है। परन्तु जो योगी विपरीतकरिणी मुद्रा को जानते हैं, वे उस अमृत को अग्नि के मुख से बचाकर अपने मुख में लेते रहते हैं ॥३२-३३

व्याख्या—चन्द्रमा का निवास तालुमूल स्थित विशुद्ध चक्र में माना जाता है। वहाँ से सुधारस का स्राव होता रहता है, जिसे नाभिमण्डल में स्थित अग्नि पी लेता है। यदि वह अमृत उस अग्नि के द्वारा ग्रास किया जाने से बचा रहे तो उस अमृत को कोई रोग नहीं हो सकता और वह सदा स्वस्थ रहता है।

योगाभ्यास में साधक का स्वस्थ रहना अत्यावश्यक है। अस्वस्थ शरीर अभ्यास में बाधक होता है, क्योंकि शरीर के स्वस्थ न रहने पर मन भी स्वस्थ नहीं रह सकता और उस स्थिति में योगाभ्यास करना किसी प्रकार भी सम्भव नहीं। इसलिए योगाचार्यों ने आसती, मुद्राओं आदि के द्वारा शरीर को निरोग और सुपुष्ट बनाये रखने की आवश्यकता बताई है।

उध्र्वं नाभिरधस्तालुरूध्र्वं सूर्यरधःशशी।
करणी विपरीताख्या गुरूपदेशेन लभ्यते ॥३४

टीका—नाभि में स्थित अग्नि रूपी सूर्य को ऊपर और तालुमूल में स्थित अमृतमय चन्द्रमा को नीचे करना ही विपरीत करिणी नाम की मुद्रा है, जो कि गुरु के उपदेश से ही प्राप्त होती है ॥३४

व्याख्या—अग्नि को ऊपर और चन्द्रमा को नीचे की ओर करने से विपरीतकारिणी मुद्रा होती है। यह मुद्रा गुरु के तत्वाधान में ही उपलब्ध करनी चाहिए। इससे पहले प्राणायामादि के अभ्यास और खेचरी मुद्रा के साधन में दृढ़ता प्राप्त कर लेनी चाहिए।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अनाहत चक्र

त्रिधा बद्धो वृषो यत्र रोरवीति महास्वनः ।
अनाहतं व तत्वचक्रं हृदये योगिनो विदुः ॥३५
अनाहतमतिक्रम्य चाक्रम्य मणिपूरकम् ।
प्रान्ते प्राणे महापद्म योगी स्वममृतायते ॥३६

टीका—रस्सियों के तीन लपेटों में बँधा हुआ मनुष्य जैसे रोदन शब्द करता है, वैसे ही अनाहत चक्र-में माया से बँधा हुआ जीव हृदय में निरन्तर नाद करता रहता है, इसे योगिजन ठीक प्रकार से जानते हैं। अनाहत चक्र का (और उससे पहले) मणिपूर चक्र का अतिक्रमण करके महापद्म के प्राप्त होने पर योगी स्वयं अमरत्व को प्राप्त होता है ॥३५-३६

व्याख्या—मनुष्य शरीर में छः चक्र हैं—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनहत, विशुद्ध और आज्ञाचक्र। इनका वर्णन पहिले भी कर चुके हैं। यहाँ उन चक्रों के भेदन की ओर ग्रन्थकार का संकेत है। इसलिए यह बताना आवश्यक है कि मूलाधार चक्र का स्थान गुदा से दो अंगुल ऊपर और जननेन्द्रिय से दो अंगुल नीचे है। स्वाधिष्ठान चक्र का स्थान मूलाधार से ऊपर तथा जननेन्द्रिय के समक्ष है। मणिपूर स्वाधिष्ठान के ऊपर नाभिमूल स्थित है और अनाहित चक्र का निवास हृदय में है। इससे ऊपर अर्थात् कण्ठ में विशुद्ध चक्र होता है और आज्ञाचक्र दोनों भौंह के मध्य में रहता है।

ग्रन्थकार ने इन चक्रों का क्रम से भेदन करने का संकेत किया है और 'प्राप्ते प्राणे महापद्म' कहकर यह स्पष्ट कर दिया है कि जब प्राण महाकमल अर्थात् ब्रह्मरन्ध्र को प्राप्त हो जाता

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collection

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

है तब वह अमृत में लीन हो जाता है। अथवा यह कहना चाहिए कि अमृतत्व से युक्त ब्रह्मस्थान की प्राप्ति हो जाती है। योगशास्त्रों के अनुसार योगाभ्यासियों की साधना की चरम सीमा वहीं है और इसलिए षट्चक्र भेदन का अत्यन्त महत्व माना गया है। यही कुण्डलिनी जागरण और उसका शिव से मिलन होने की विधि है, जिसके अभ्यास से मोक्ष की प्राप्ति होती है।

ऊर्ध्वं षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-
दूर्ध्वास्यो रसनांनिधाय विधिवच्छक्ति परां चिन्तयेत् ।
तत्कल्लोलकलाजलं सुविमलं जिह्वाकुलं यः पिबे-
न्निर्दोषः समृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥३७

टीका—सहस्रार से षोडशदल कमल में गिरते समय प्राणवायु को नासिका के ऊपर वाले विवर में चढ़ा ले जाय। जिह्वा को भी ऊर्ध्व विवर में घुसाकर मुख को ऊपर की ओर करे और प्राणवायु के सहित सहस्रार में पहुँची हुई कुण्डलिनी का ध्यान करे। कुण्डलिनी के वहाँ पहुँचते ही जो अमृतमय तरंग निर्गत हो उसका जिह्वा से मंथन कर उसके सार रूप अमृत का पान करे। इससे योगी का शरीर अत्यन्त कोमल एवं दोषरहित होता और उसे चिरञ्जीव की प्राप्ति होती है ॥३८

व्याख्या—खेचरी मुद्रा के साथ उपर्युक्त प्रकार से ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त वायुपूरण करके सहस्रार से विशुद्ध चक्र में गिरते समय प्राणवायु को नासिका से ऊर्ध्वविवर में चढ़ा लेने का विधान है। इसमें अमृतपान के लिए जिह्वा को जिह्वामूल से होकर ब्रह्मरन्ध्र पहुँचाने का अभ्यास किया जाता है। शौण्डिल्य उपनिषद् में संध्या के समय वायु को खींचकर पान करने का निर्देश

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मिलता है। उससे तीन महीने में अभ्यासी की वाणी सरस्वती स्वरूपा हो जाती है। और छः महीने के अभ्यास से सभी रोग दूर हो जाते हैं। इसके पश्चात् इसी उपनिषत् में कहा है—

जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् ।
यः पिवेदमृतं विद्वान् सकलभद्रमश्नुते ॥

अर्थात्—जो विद्वान् योगी जीभ से वायु को ग्रहण कर उसे जिह्वामूल में रोककर अमृत का पान करता है, उसका सब प्रकार से कल्याण होता है।

इस प्रकार उक्त क्रिया योगाभ्यासियों के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इससे सब रोगों की समाप्ति होने के साथ ही दीर्घजीवन की उपलब्धि होती है।

काकीमुद्रा

काकचंचुवदास्येन शीतलं सलिलं पिवेत् ।
प्राणापानविधानेनतोऽसौ भवति निर्जरः ॥३८
रसना तालुमूललेन य प्राणमनिलं पिबेत् ।
अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य सर्वैरोगस्य संक्षवः ॥३९

टीका—कौए की चौंच के समान मुख को करके जो साधक प्राणापान के विधान से शीतल वायु का पान करता है वह कभी बूढ़ा नहीं होता। जो योगी जीभ के द्वारा प्राणवायु पीता हुआ तालुमूल को पूरित करता है वह छः मास के अभ्यास से ही सब रोगों का छुटकारा पा लेता है ॥३८-३९

व्याख्या—उपर्युक्त क्रिया को योगशास्त्रियों ने काकी मुद्रा के नाम से कहा है। इसमें कौए की चौंच जैसी मुख-मुद्रा बना

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कर जीभ के द्वारा वायु का पान किया जाता है इस मुद्रा में नासिका रन्ध्रों वायु के ग्रहण का विधान नहीं है।

मुख को वायु खींचने के योग्य बनाकर जिह्वा द्वारा वायु को खींचना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हितकर है। इससे अनेक रोगों का नाश होता है। यद्यपि यह बात अनेक स्थलों पर कही गई है, परन्तु प्रत्येक वर्णन का अपना-अपना पृथक् महत्व होने के कारण उसमें पुनरोक्ति दोष नहीं समझना चाहिए, वरन् यह मानना चाहिए कि योगशास्त्र की समी क्रियाएँ गुप्त होने के कारण बहुत से विद्वानों को भी यह ज्ञात नहीं हो पाता कि किस क्रिया को किस प्रकार किया जाय और उससे क्या-क्या लाभ हो सकते हैं। प्राणायामों में नासिका के द्वारा वायु ग्रहण करने के लाभ पृथक् हैं और जिह्वा द्वारा वायु खींचने के गुण पृथक्। इसलिए उसके भेदों को ठीक प्रकार समझ कर ही इच्छित अभ्यास करना श्रेयस्कर है।

काकी मुद्रा से वृद्धावस्था की अप्राप्ति कहकर सतत यौवन और रोग-राहित्य का लाभ सिद्ध किया है। यह कोई आश्चर्य जनक बात नहीं है, वरन् अनेक सिद्ध पुरुषों द्वारा अनुभूत तत्व है, परन्तु इसका लाभ ठीक से अभ्यास में तत्पर रहकर ही उठाया जा सकता है।

विशुद्ध चक्र

विशुद्धे पञ्चमे चक्रे ध्यात्वासो सकलामृतम्।
सन्मार्गेण हृतं याति चञ्चयित्वा मुखं रवेः ॥४०
विशब्देन स्मृतो हंसो नैर्मल्यं शुद्धिरुच्यते।
अतः कण्ठे विशुद्धाख्य चक्रं चक्रविदो विदुः ॥४१

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सूर्यमुख-वंचन

अमृतं कन्दरे कृत्वा नासान्तसुषिरे क्रमात् ।
स्वयमुच्चालितं याति वर्जयित्वा मुखं रवेः ॥४२

टीका—योगी पाँचवे विशुद्ध चक्र में चन्द्रकलामय अमृत का ध्यान करे। तब ऊर्ध्व मार्ग से ऊपर उठते हुए सूर्य मुख को वंचन करे वह चन्द्रकलामृत उस योगी के मुख में पड़ता है। 'वि' शब्द से वंस का और 'शुद्ध' शब्द निर्मल का बोध होता है। इसलिए विशुद्ध संज्ञक जो चक्रकण्ठ में स्थित है उस श्रेष्ठ चक्र को योगवेत्ता भले प्रकार जानते हैं। विशुद्ध चक्र में स्थित अमृत का अपान युक्त प्राण को ऊपर ले जाकर ऊर्ध्व विवर में प्रविष्ट कर क्रमपूर्वक नासिका से ऊपर ले जाने से सूर्य मुख का वंचन होता है, उससे वह अमृत पेट में अन्नवत् हो जाता है ॥४०-४२

व्याख्या—षट्चक्रों के अन्तर्गत विशुद्ध चक्र पाँचवाँ है, वहाँ चन्द्रकला से स्रावित होने वाले अमृत का ध्यान करना चाहिए 'विशुद्ध' अर्थ शुद्ध हंस है और हंस जीव का पर्याय माना गया है। विशुद्ध चक्र का स्थान कण्ठ में होने के कारण भी उसकी श्रेष्ठता बनती है। क्योंकि कण्ठ से निकलते हुए 'हकार' और सकार को जपता हुआ जीव अजपागायत्री के जप में संलग्न रहता है। शरीर में प्राणियों को अच्युत रूप हंस सदा स्थित रहता है और 'हंस एव परं सत्यं हंस एवतु सत्यकम्' (ब्र.वि.उ.) अर्थात् 'हंस ही परम सत्य है और हंस ही शक्ति स्वरूप है।

शरीर के चार अवयव अत्यन्त पवित्र माने गए हैं जिनमें ब्रह्मा, विष्णु शिव और महेश्वर का निवास रहता है। ब्रह्म-विद्योपनिषत् में कहा गया है—

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ब्रह्मणो हृदयस्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः ।
तालुमध्ये स्थितो रुद्रो ललाटस्थो महेश्वरः ॥

अर्थात्—'ब्रह्म का स्थान हृदय एवं विष्णु का कण्ठ है। तालु में रुद्र, ललाट में महेश्वर हैं। इससे कण्ठ का महत्व प्रत्यक्ष होता है।

चन्द्रामृतपान का फल

बद्धं सोमकलाजलं सुविमलं कण्ठस्थलादूर्ध्वतो
नासान्ते सुषिरे नयेत्व गगनद्वारान्ततः सर्वतः ।
ऊर्ध्वास्योभुविसन्निपत्यनितरामुत्तानपादः पिबे-
देवं यः कुरुतेजितेन्द्रियगणोनैवास्तितस्यक्षयः ।४३
ऊर्ध्वजिह्वां स्थिरीकृत्य सोमपानं करोति यः ।
मासार्द्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥४४

टीका—कण्ठ के ऊर्ध्व भाग में स्थित स्वच्छ चन्द्रकलामृत को रोककर नासिका से ऊपर के विवर में भरे और वायु के सभी द्वारों को रोककर गगन में प्राणापान युक्त पूरक करे तथा पृथिबी में उत्तान लेट जाय और पाँवों को उत्तान कर उक्त अमृत को पीवे। इस प्रकार से जो जितेन्द्रिय योगी सदा करता रहता है, उसका क्षय कभी नहीं हो सकता। जीव को ऊर्ध्व स्थिर करके अमृतपान करने वाला योगाभ्यासी पन्द्रह दिन में ही मृत्यु को जीतने वाला हो जाता है ॥४३-४४

व्याख्या—चन्द्रामृत को रोककर ऊर्ध्व विवर में पूरित करने की विधि पहले बता चुके हैं। शरीर के नौ द्वारों को रोक कर उसे प्राण और अपान के सहित ऊपर आज्ञाचक्र में स्थित करे। इसमें उत्तान लेटकर पाँवों को भी उत्तान कर लेने का संकेत उत्तान आसन की ओर हैं, जिनमें सीधे लेटकर पाँवों को भी सीधे पसार लिया जाता है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इसके साथ ही जिह्वा को ऊपर अर्थात् ब्रह्मरन्ध्र में स्थिर करके चन्द्रमामृत का पान करना साधक के लिए अत्यन्त हितकर है। वैसा करने से उसमें मृत्यु को भी जीत लेने की शक्ति आ जाती है, इसका अभिप्राय स्वस्थ और दीर्घजीवन से है।

अभ्यास काल में योगी को जितेन्द्रिय रहना चाहिए, इस पर बहुत बल दिया गया है, उसका कारण यह है कि जितेन्द्रियता के अभाव में अनेक रोगों की उत्पत्ति हो सकती है और योग-साधना भी ठीक प्रकार से नहीं हो सकती। इसलिए मानसिक संयम की अत्यन्त आवश्यकता है, क्योंकि मानसिक संयम से सभी प्रकार के संयम स्वतः सिद्ध हो जाते हैं।

वद्धं मूलबिलं येन तेन विघ्नो विदारितः।
अजरामरमाप्नोति यथा पञ्चमुखी हरः ॥४५

टीका—जो योगी मूलद्वार को रोकने में सफलता प्राप्त कर लेता है, उसके सभी विघ्न नष्ट होकर अजर-अमरत्व की प्राप्ति होती है और वह पंच मुख शिव के समान हो जाता है ॥४५

व्याख्या—इस श्लोक में मूलबन्ध की ओर संकेत है। जो योगी मूलबन्ध के साथ अपनी वायु को ऊपर की ओर आकर्षण करने में सफल हो जाता है, उसी को साधना तो निर्विघ्न चलती ही है, साथ हो उसे वृद्धावस्था और मृत्यु का भय भी नहीं रहता।

यहाँ मूलबन्ध का वर्णन करना भी आवश्यक प्रतीत होता है। हठयोग प्रदीपिका में कहा है—

अर्थात्—अधोगति वाले अपान वायु को जो बन्ध बलपूर्वक ऊर्ध्वगामी करता है और साथ ही गुह्यदेश का संकोच करता है उसे मूलबन्ध कहते हैं।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

संपीड्य रसनाग्रेण राजदन्तिबिलं महत् ।
ध्यात्वाहृतमयीं देवी षण्मासेन कविर्भवेत् ॥४६
सर्वाधाराणि बध्नाति यदूर्ध्वं धारितं महत् ।
न मुञ्चत्यमृतं कोऽपि सपन्था पंच धारणा ॥४७

टीका—जो योगी राजदन्त के रन्ध्र को जिह्वा के अग्रभाग से पीड़ित करता हुआ अमृतमयी वाणी का छः महीने तक ध्यान करता है, वह कवि हो जाता है। राजदन्त के रन्ध्र को जिह्वा के अग्रभाग से पीड़ित कर रोके तो सभी नाड़ियों के द्वार रुक जाते हैं। जब ऊर्ध्व मार्ग रुक जाता है, तब अमृत की धार कहीं अन्यत्र नहीं गिरती। जैसे पंचधारणा के अभ्यासी को अमृत हरण रूप प्रत्याहार बताया है, वैसे ही अमृत का ऊर्ध्व विवर में धारण करना धारण है ॥४६-४७

व्याख्या—जीभ के अग्रभाग तालुरन्ध्र को पीड़ित करने से जो टपकते हुए अमृतरस को पीता हुआ साधक सरस्वती का ध्यान करता है उसे वाणी सिद्ध हो जाती है। 'त्रिमासात्तस्य कल्याणी जायते वाक् सरस्वती' (शा. उ.) अर्थात् तीन मास के अभ्यास से ही वाणी कल्याणमयी सरस्वती हो जाती है।

राजदन्तरन्ध्र के मार्ग को जीभ से रोक लेने पर अमृत की धारा रुक जाती है, जिससे कि अमृत ऊर्ध्व विवर में स्थिर हो जाता है, यह अमृत की धारणा कही गई है। शाण्डिल्योपनिषत् में धारणा के तीन प्रकार कहे गए हैं—'आत्मनि मनोधारणं दहराकाशे बाह्याकाशं धारणं पृथिव्यप्ते जो - बाह्याऽकाशेषु पंचमूर्ति धारणं चेति' अर्थात्—आत्मा में मन की धारणा, दहराकाश में बह्याकाश की धारणा और पृथिवी, जल, तेज, वायु और आकाश में पाँचमूर्तियों की धारणा। यथार्थ में जो 'चित्तस्य निश्चलीभावो धारणा धारणं विदुः' (त्रि. ब्रा. उ.)

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अर्थात् चित्त को निश्चल बना लेना ही धारणा समझनी चाहिए। वैसे यह प्रकरण धारणा का नहीं, वरन् प्रत्याहार का है, फिर भी प्रसंगवश यहाँ धारणा के विषय में कहना आवश्यक प्रतीत हुआ। आगे यथा प्रकरण धारणा के विषय में पूर्ण प्रकाश डालेंगे।

रसास्वादानुभव

चुम्बन्ती यदि लम्बकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्यन्दिनी।
सक्षारं कटुकाम्लदुग्धसदृशं मध्वाज्यतुल्यं तथा।
व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शास्त्राङ्गमोद्गीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टंगुणितंसिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥४८

टीका—जिह्वाग्र से चुम्बन का अभ्यास करने वाले योगी को कभी क्षार, कभी कटु, कभी अम्ल, कभी दुग्ध जैसा, कभी मधु और कभी घृत जैसे स्वाद का अनुभव होने लगता है और अभ्यास के सिद्ध होने पर रोगों का हरण और वृद्धावस्था का अन्त होता है। बिना अध्ययन किये ही शास्त्रों और उनके अंगों की व्याख्या करने की सामर्थ्य, अमृतत्व और अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है तथा सिद्धों और स्त्रियों को आकर्षण की प्राप्ति होती है ॥४८

व्याख्या—लम्बिका का निरन्तर चुम्बन करते रहने वाले योगाभ्यासी को खट्टे, मीठे आदि अनेक रसों का स्वाद स्वतः प्राप्त होने लगता है और जब अभ्यास परिपक्व हो जाता है तब यदि वृद्धावस्था हो तो युवावस्था की प्राप्ति हो जाती है। यदि शरीर में कोई रोग हो तो नष्ट हो जाता है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शास्त्रों को पढ़े बिना ही उनके सर्वांग का ज्ञान हो जाता है मृत्यु को जीतने की सामर्थ्य प्राप्त हो जाती है। अणिमादि अष्ट-सिद्धियाँ सुलभ होती हैं। 'अथ नो चेत्समुत्स्रष्टं स्वशरीरं प्रियं इत्यादि (या. त. उ.) के अनुसार 'यदि शरीर प्रिय हो तो वह सिद्धियों से सम्पन्न होकर सब लोकों में विहार कर सकता है।'

उस साधकका शरीर अत्यन्त तेजोमय लावण्यमय और सुन्दर हो जाता है, इसलिए स्त्रियाँ उसके रूप पर मोहित और आकर्षित होने लगती हैं। 'तद्रूपवशगा नार्यः कांक्षन्ते तस्य संगमम्' (ते. बि. उ.) अर्थात् 'उसके रूप को देखकर अनेक स्त्रियाँ उस पर मोहित हो जाती हैं और संगम को इच्छा करने लगती हैं। उसे जो परमसिद्धि प्राप्त होती है। उसका रहस्य जानने से सिद्ध पुरुष भी उसका सामीप्य प्राप्त करने के इच्छुक रहते हैं।

अमृतापूर्णदेहस्व योगिनो द्वित्रिवत्सरात्।
ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतोऽप्यणिमादिगुणोदयः ॥४९
ईन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्ति च दीपकः।
तथा सोमकलापूर्णं देहं देही मुञ्चति ॥५०
नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं शस्य योगिनः।
तक्षकेणापि दंष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥५१

टीका—उक्त प्रकार शरीर के अमृत से युक्त पर दो या तीन वर्ष के अभ्यास से ही विन्दु ऊपर की ओर चढ़ जाता है, जिससे अणिमादि सिद्धियों की प्राप्ति होती है। जसे अग्नि सूखे काष्ठ को तथा दीपक तेल सहित बत्ती को भी जलाये बिना नहीं रहता, वैसे ही चन्द्रकला के अमृत से परिपूर्ण हुआ जीवात्मा साधक के शरीर का त्याग नहीं करता। जिस योगी का देह

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चन्द्रकला के अमृत से परिपूर्ण रहता है, वह तक्षक नाग द्वारा दंशित हो जाय तो भी उसके देह में विष नहीं फैल सकता ॥४९-५१

व्याख्या—उक्त विधि से शरीर में अमृत भर जाने पर साधक दो-तीन वर्ष के अभ्यास में ही ऊर्ध्वगामी हो जाता है। उसे अणमादि सिद्धियाँ अनायास ही उपलब्ध हो जाती हैं उसको जरा-मरण का भी भय नहीं रहता और सर्प-दंश उसका कुछ बिगाड़ नहीं सकता। योगचूड़ामण्युपनिषत् में कहा है—

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न तस्यक्षीयते बिन्बुः कामिन्यालिंगितस्य च ॥

अर्थात्—जिसने खेचरी मुद्रा के द्वारा जीभ के ऊपर विवर प्रकार (कपाल कुहर) को बन्द कर लिया है, उसका बिन्दु किसी प्रकार भी नष्ट नहीं हो सकता और रमणी के आलिंगन का प्रभाव भी उस पर नहीं पड़ता।

इस प्रकार साधक ऊर्ध्वरेता हो जाता है, तब 'यावद् बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्यु भयं कुतः' अर्थात् 'शरीर में जब तक वीर्य स्थित रहता है तब तक मृत्यु का क्या भय है ?' इससे यह प्रकट होता है ऊर्ध्वरेता योगी जरा-मरण के भय से वचा भी रहता है और उसकी शारीरिक अग्नि इतनी तीव्र हो जाती है कि उसे कोई घोर भयङ्कर सर्प भी काट ले तो विष अमृत के समान नब जाता है।

धारणा वर्णन

आसनेन समायुक्तः प्राणायामेन संयुतः।
प्रत्याहारेण सम्पन्नो धारणां च समभ्यसेत् ॥५२

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कुण्डलिनी शिव मिलन

नाभौ संयम्य पवनगतिमधो रोधयसंप्रयत्नादा-
कुञ्चयापानमूलं हुतवहसदृशं तन्तुबत्सूक्ष्मरूपम् ।
तद्वद्ध्वा हृत्सरोजे तदनु दलणके तालुके ब्रह्मरन्ध्रे
भित्वाते यान्ति शून्यं प्रविशति गगने यत्र देवोमहेशः ।७८

टीका—चित्त को मणिपूर चक्र में लगाकर अपान द्वार को संकुचित-विस्तृत करता हुआ योगी अपान की नीचे की गति रोककर ऊपर की ओर खींचे जिससे कि वह मन और प्राण से संयुक्त हो जाय। फिर उसे ऐक्य में अग्नि के समान दमकते हुए ज्योति स्वरूप का ध्यान करे, जिससे वह ज्योति मणिपूर चक्र का वेधन कर हृदयपद्म स्थित अनाहत चक्र में पहुँचती है और अभ्यास की सिद्धि होने पर अनाहत चक्र को भी वेधती हुई ब्रह्मरन्ध्र तक जा पहुँचता है और फिर शरीर छोड़ने के समय ब्रह्मरन्ध्र को भी त्यागकर परम शून्य स्वरूप महेश्वर ब्रह्म में जाकर लय को प्राप्त होती है ।।७८

व्याख्या—यह कुण्डलिनी जागरण की प्रक्रिया है। इस विषय में योगकुण्डल्युपनिषत् में विस्तृत वर्णन मिलता है। उसके कुछ अंश-उद्धरण करना उचित होगा—

अपान चोर्ध्वगे याते संप्राप्ते वह्निमण्डले ।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता ।।
ततो यातौ वह्न्यपानौप्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्त प्रदीप्तेन ज्वलनो देहजस्तथा ।।
तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता संप्रबुध्यते ।
दण्डाहत भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ।।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

बिल प्रवेशतो यत्र ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
ब्रह्मग्रन्थि ततो भित्वारजोगुण समुद्भवम् ।।

अर्थात्—जब अपान ऊपर जाकर वह्निमण्डल से मिलता है, तब उसके प्रभाव से अग्नि की तीव्रता अत्यधिक बढ़ जाती है। उस उत्ताप से सन्तप्त होकर सोई कुण्डलिनी जाग्रत् हो जाती है और डंडे से मारी जाने वाली सर्पिणी के समान फुंकार कर सीधी हो जाती है और बिल में प्रवेश करने के समान सुषुम्ना नाड़ी के भीतर प्रवेश करती है। इस प्रकार ब्रह्मग्रन्थि को भेदकर वह कुण्डलिनी विद्युत-रेखा के समान सुषुम्ना में चढ़ने लगती है।

इसी उपनिषत् में आगे की प्रक्रिया बताते हुए कहा है कि फिर वह शीघ्र ही हृदय-स्थित विष्णु-ग्रन्थि को प्राप्त होकर और भी ऊपर अर्थात् आज्ञाचक्र तक पहुँचकर रुद्रग्रन्थि में पहुँची है और वहाँ से भौंहों के मध्य स्थान का भेदन करती हुई चन्द्रमा के स्थान में पहुँचती हैं, जहाँ षोडशदल का अनाहत चक्र स्थित है। वहाँ वह चन्द्रमा से उत्पन्न द्रव को सोख लेती है और तब प्राणवायु के वेग से रक्त-पित्त का शोषण सूर्य कर लेता है। चन्द्र मण्डल में जाकर कुण्डलिनी वहाँ के पदार्थ को सोखती है। और इसके प्रभाव से जो चित्त पहले बाह्य पदार्थों में संलग्न था वह परमार्थ में लगकर आत्मानन्द का उपभोग करने लगता है, इससे अधोभाग का रज और ऊपर का शुक्र मिलकर शिव में लीन हो जाते हैं तथा प्राण-अपान का भी उन्हीं में लय हो जाता है।

इस प्रकार यह कुण्डलिनी जागरण और षट्चक्र भेदन की क्रिया हुई। इसके द्वारा साधक ब्रह्मरूप मोक्ष में लय को प्राप्त होता है।

Maharshi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

नाभौ शुभ्रारविन्दं तदुपरि विमलं मण्डलं चण्डरश्मेः।
संसारस्यैकरूपां त्रिभुवनजननी धर्मदात्रीं नराणाम्।
तस्मिन्मध्ये त्रिमार्गे त्रितयतनुधरां छिन्नमस्तांप्रशस्तां
तां वन्दे ज्ञानरूपां मरणभयहरां योगिनीज्ञानमुद्राम्
॥७९

टीका—नाभि में शुभ्र पद्म का चिन्तन करता हुआ योगी उसके मध्य में प्रचण्ड रश्मियों वाले सूर्यमण्डल का ध्यान करे जिसमें संसार-कारण-स्वरूपा, त्रिभुवन की जननी, परम धर्म देने वाली, त्रिगुणात्मिका, त्रिमार्गा, त्रितय तनु धारणी भागवती छिन्नमस्ता, ज्ञानस्वरूपा एवं भासमाना कुण्डलिनी की मैं वन्दना करता हूँ। वह ज्ञान मुद्रारूपिणी भगवती मरण-भय का हरण करने वाली है ॥७९

व्याख्या—नाभि स्थित मणिपूर चक्र में सूर्य का ध्यान करता हुआ योगी भगवती कुण्डलिनी की वन्दना करे। वह कुण्डलिनी सत्व, रज, तम रूप तीन गुणों के कारण तीन उपाधियों वाली होकर विद्यमान रहती हैं कुण्डलिनी से ही तीनों लोकों की उत्पत्ति है, वही मनुष्यों को योगमार्ग से मोक्ष स्वरूप धर्म प्रदान करती है। वही ज्ञान रूपिणी ब्रह्मादि देवताओं द्वारा स्तुत्य और छिनमस्ता नाड़ी स्वरूपा है। उसको प्रसन्न करने वाला साधक मरण भय से छूट जाता है।

कुण्डलिनी को मरणभय की नष्ट करने वाली कहने का कारण यह भी है कि कुण्डलिनी के प्रबुद्ध हुए बिना किसी मन्त्र का कार्यकारी होना नहीं बनता। गौतमीय तन्त्र में कहा है—

नागर्ति यदि सा देवी बहुभिः पुण्यसंचयैः।
तदा प्रसादमायाति मंत्रयंत्रार्चनादिकम् ॥

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

तृतीयोपदेश

—×—×—

कुण्डली-बोध

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥१

टीका—जैसे पर्वतों और वनों से युक्त इस पृथिवी को अहिनायक धारण करते हैं, वैसे ही सम्पूर्ण योगतन्त्रों का धारण कुण्डली ही करती है ।

व्याख्या—श्लोक में बताया गया है कि कुण्डलिनी शक्ति सब प्रकार के योगों की आश्रय स्वरूपा है । जिस प्रकार सर्पों के अधिनायक अर्थात् शेष इस सम्पूर्ण पृथिवी को अपने फण पर धारण किये हुएहैं,उसी प्रकार सब प्रकार के योगों को कुण्डलिनी धारण करती है । आश्रय यह है कि सब प्रकार के योगों की सिद्धि में कुण्डलिनी ही एक मात्र कारण हैं, उसके जागरण बिना योग के सभी उपाय निष्फल रहते हैं ।

श्लोक में 'धात्रीणाम्' कहकर पृथिवी के विषय में बहुवचन का प्रयोग हुआ है, उसका आशय यह है कि देश-भेद से पृथिवी को अनेक कहा है । कुछ विद्वानों के मत में शेष भगवान् त्रिलोकी का धारण करते हैं और तीन लोकों की तीन पृथिवी हुई, इसी-लिए बहुवचन प्रयुक्त हुआ प्रतीत होता है ।

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥२

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सुषुम्ना के पर्याय कथन

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वंचनम् ।।३

टीका—गुरु के प्रसाद से जब सोती हुई कुण्डली जाग्रत् होती है, तब वह सभी कमलों और ग्रन्थियों का भेदन कर देती है। वैसे ही प्राण की शून्य पदवी जब राजपथ जैसी हो जाती है, तब चित्त निरालम्ब हो जाता और काल का भी वंचन होता है ।।२-३।।

व्याख्या—सुप्त कुण्डलिनी को जाग्रत करने के लिए गुरु प्रसन्नता आवश्यक है, क्योंकि गुरु प्रसन्न होकर ही उपाय बताते है और जब उनकी कृपा से साधक उसमें सफलता प्राप्त कर लेता है, तभी कुण्डलिनी शक्ति षट्चक्रों और सब ग्रन्थियों को वेधकर सहस्रार पद्म में पहुँच सकती है। उसी के लिए शून्य पदवी से कही सुषुम्ना राजपथ के समान होकर प्राण को सुख-पूर्वक गमन करने के लिए मार्ग देती है। उस अवस्था में चित्त सब विषयों से विमुख हो जाता है और तभी काल का बन्धन भी नष्ट हो जाता है अर्थात् मृत्यु का भय भी नहीं रहता।

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथम् ।
श्मशान शाम्भवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ।।४
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ।।५

टीका—सुषुम्ना, शून्यपदवी, ब्रह्मरन्ध्र, महापथ, श्मशान, शाम्भवी और मध्य मार्ग एक अर्थ के वाचक हैं। इस-लिए सब प्रकार प्रयत्न करके ब्रह्मद्वार पर सोती हुई उस

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ईश्वरी को जाग्रत् करने के लिए मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए ॥४-५॥

व्याख्या—सुषुम्ना, शून्य, पदवी आदि जो नाम इस श्लोक में दिये हैं, उन सबका एक ही अर्थ है—सुषुम्ना नाड़ी। यह नाड़ी ही ब्रह्म की प्राप्ति का उपाय है। परन्तु उसी सुषुम्ना के द्वार को रोककर कुण्डलिनी शक्ति सोती रहती है। उसे जगाने के लिए महामुद्रा आदि का अभ्यास करना चाहिए।

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥६
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशम् ॥७
आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम्।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥८

टीका—महामुद्रा महाबन्ध, महावेध, खेचरी उड्यान बन्ध, मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, विपरीतकरणी वज्रोली, शक्तिचालन यह दश मुद्राएँ जरा-मरण को नष्ट करने वाली हैं यह मुद्राएँ आदिनाथ द्वारा कहे हुए आठ दिव्य ऐश्वर्यों को प्रदान करती हैं जो कि सभी सिद्धों को प्रिय और देवताओं को भी दुर्लभ हैं ॥६-८॥

व्याख्या—ग्रन्थकार ने यहाँ दश मुद्राओं का वर्णन किया है। इन्हें करने वाला साधक मृत्यु को भी जीत लेने में समर्थ होता है। इनके द्वारा आठ दिव्य ऐश्वर्य अर्थात् अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है। वे अष्ट सिद्धियाँ हैं—अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशता और वशिता। इनके विषय में पहले भी विवेचन किया जा

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सुषुम्ना के पर्याय कथन

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वंचनम् ॥३

टीका—गुरु के प्रसाद से जब सोती हुई कुण्डली जाग्रत् होती है, तब वह सभी कमलों और ग्रन्थियों का भेदन कर देती है। वैसे ही प्राण की शून्य पदवी जब राजपथ जैसी हो जाती हैं, तब चित्त निरालम्ब हो जाता और काल का भी वंचन होता है ॥२-३॥

व्याख्या—सुप्त कुण्डलिनी को जाग्रत करने के लिए गुरु प्रसन्नता आवश्यक है, क्योंकि गुरु प्रसन्न होकर ही उपाय बताते है और जब उनकी कृपा से साधक उसमें सफलता प्राप्त कर लेता है, तभी कुण्डलिनी शक्ति षट्चक्रों और सब ग्रन्थियों को वेधकर सहस्रार पद्म में पहुँच सकती है। उसी के लिए शून्य पदवी से कही सुषुम्ना राजपथ के समान होकर प्राण को सुख-पूर्वक गमन करने के लिए मार्ग देती है। उस अवस्था में चित्त सब विषयों से विमुख हो जाता है और तभी काल का बन्धन भी नष्ट हो जाता है अर्थात् मृत्यु का भय भी नहीं रहता।

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथम् ।
श्मशान शाम्भवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥४
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥५

टीका—सुषुम्ना, शून्यपदवी, ब्रह्मरन्ध्र, महापथ, श्मशान, शाम्भवी और मध्य मार्ग एक अर्थ के वाचक हैं। इस-लिए सब प्रकार प्रयत्न करके ब्रह्मद्वार पर सोती हुई उस

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ईश्वरी को जाग्रत् करने के लिए मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए ॥४-५॥

व्याख्या—सुषुम्ना, शून्य, पदवी आदि जो नाम इस श्लोक में दिये हैं, उन सबका एक ही अर्थ है—सुषुम्ना नाड़ी। यह नाड़ी ही ब्रह्म की प्राप्ति का उपाय है। परन्तु उसी सुषुम्ना के द्वार को रोककर कुण्डलिनी शक्ति सोती रहती है। उसे जगाने के लिए महामुद्रा आदि का अभ्यास करना चाहिए।

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥६
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशम् ॥७
आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम्।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥८

टीका—महामुद्रा महाबन्ध, महावेध, खेचरी उड्यान बन्ध, मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, विपरीतकरणी वज्रोली, शक्तिचालन यह दश मुद्राएँ जरा-मरण को नष्ट करने वाली हैं यह मुद्राएँ आदिनाथ द्वारा कहे हुए आठ दिव्य ऐश्वर्यों को प्रदान करती हैं जो कि सभी सिद्धों को प्रिय और देवताओं को भी दुर्लभ हैं ॥६-८॥

व्याख्या—ग्रन्थकार ने यहाँ दश मुद्राओं का वर्णन किया है। इन्हें करने वाला साधक मृत्यु को भी जीत लेने में समर्थ होता है। इनके द्वारा आठ दिव्य ऐश्वर्य अर्थात् अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है। वे अष्ट सिद्धियाँ हैं—अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशता और वशिता। इनके विषय में पहले भी विवेचन किया जा

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चुका है। यह आठों सिद्धियाँ मुद्राओं का अभ्यास करने वालों को सुलभ हैं।

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥६

टीका—यह सभी मुद्राएँ रत्नों की पिटारी के समान गुप्त रखने योग्य हैं इन्हें उसी प्रकार नहीं कहना चाहिए जिस प्रकार कि कुल-स्त्री का समागम नहीं बताया जात ॥६॥

व्याख्या—इन मुद्राओं को अनधिकारी पुरुष को कभी न बतावें। इसी अभिप्राय से प्रयत्न पूर्वक गोपनीय कहा है। साधक का कर्त्तव्य है कि इनका अभ्यास एकान्त में ही करें।

महामुद्रा कथन

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ।

प्रसारितं पदं कृत्वा धराभ्यां धारयेद्द्रढम् ॥१०

कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।

यथा दण्डहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥११

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।

तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥१२

टीका—बाँए पाँव के तलुए से योनि स्थान को पीड़ित करके दाँए पाँव को फैलावे और भूमि पर रखकर दृढ़ता से पकड़े। फिर कण्ठ प्रदेश में बन्ध करके वायु को ऊर्ध्व देश में धारण करे, इससे जैसे कुण्डली लगाकर बैठा हुआ सर्प डण्डे से मारे हुए के समान डण्डे के आकार का हो जाता है वैसे ही कुण्डलिनी शक्ति सहसा सरल हो जाती है और तब दोनों पुटों

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

के आश्रय से प्राण के वियुक्त होने के कारण मरणावस्था जैसी हो जाती है ॥१०-१२॥

व्याख्या—यहाँ महामुद्रा का वर्णन हुआ है। इसमें वाम पादमूल से योनि स्थान को दबाने और दाँये पाँव को फैलाकर हाथों की तर्जनी अँगुलियों के द्वारा उसे दृढ़तापूर्वक पकड़ लेना चाहिए। तदनन्तर कण्ठ में जालन्धर बन्ध करके मूलबन्ध करे। कुछ विद्वानों के मत में योनि के दबाने और जिह्वा का बन्ध न करने से ही मूलबन्ध चरितार्थ हो जाता है। इसलिए मूलबन्ध पृथक से करने की आवश्यकता नहीं है।

उक्त विधि के अभ्यास से डंडे से मारी हुई सर्पिणी के समान कुण्डलिनी शक्ति जागकर सीधी हो जाती है और प्राण-वायु का सुषुम्ना में प्रवेश हो जाने से इडा, पिंगला दोनों नाड़ियों से उसका वियोग हो जाता है। इसीलिए इस अवस्था को मरणावस्था की समानता दी गई है।

ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः।
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥१३
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता।
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः।
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥१४

टीका—उससे वायु का रेचन धीरे-धीरे करे, वेग सेन करे। श्रेष्ठ विद्वान् इसे महामुद्रा कहते हैं। इस महामुद्रा का प्रदर्शन महान् सिद्धों ने किया है, इससे महाक्लेशादि और मरणादि दोषों का भी नाश हो जाता है। इसलिए श्रेष्ठ विद्वान् पुरुष इसे महा मुद्रा कहते हैं ॥१३-१४॥

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—उपर्युक्त अवस्था होने पर वायु का रेचन वेग-पूर्वक न करके धीरे-धीरे ही करे। क्योंकि वेग से रेचन करने पर शरीर को हानि पहुँचती है और शक्ति भी घटती है। यह महामुद्रा मरणादि दुःखों और पंच महाक्लेशों को भी नष्ट कर सकती है। अविद्याअस्मिता, राग द्वेष और अभिनिनेश यह पंच महाक्लेश कहलाते हैं। इन्हें नष्ट करने वाली होने से ही इसका नाम महामुद्रा हुआ।

महामुद्रा के अभ्यास का वर्णन

चन्द्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तल्ला भवेत्संख्या ततो मुद्रा विसर्जयेत् ।।१५

टीका—चन्द्रांग से ठीक प्रकार अभ्यास करके सूर्यांग से अभ्यास करे। जब तक दोनों की संख्या समान हो तब तक ठीक प्रकार से अभ्यास करे और फिर मुद्रा का विसर्जन कर दे ।।१५

व्याख्या—चन्द्रनाड़ी अर्थात् इड़ा से उपलक्षित अङ्ग को ही चन्द्राङ्ग कहते हैं और सूर्याङ्ग का अर्थ है पिंगला से उप-लक्षित अङ्ग। इसका आशय है कि पहले वाम नासिका से अभ्यास करे और फिर दक्षिण नासिका से। जब तक कुम्भक प्राणायाम का अभ्यास समान संख्या में न हो जाय तब तक भले प्रकार अभ्यास करता रहे और समान संख्या होने पर महा-मुद्रा को विसर्जित करे।

जैसा वर्णन इस ग्रन्थ में हुआ है, वैसा ही अन्य अनेक ग्रन्थों में मिलता है। ग्रहयामल में तो इसको यथावत् ही कह दिया है। घेरण्ड संहिता में इस प्रकार कहा है—

पायुमूल वामगुल्फ सम्पीड्य दृढ़ यत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करेधृत पदांगुलः ।।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कंठं संकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधामुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥

अर्थात्—गुह्य प्रदेश को बाँयी एड़ी से दृढ़तापूर्वक दबावे और बाँये पाँव को फैलाकर उसकी अंगुलियों को हाथ से पकड़ले तथा कण्ठ को सिकोड़कर भौंहों के मध्य में दृष्टि लगावे, विद्वानों ने इसे महामुद्रा कहा है ।

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥१६

टीका—इसका अभ्यास करने वाले योगी को पथ्य, अपथ्य कुछ नहीं होता । इससे भक्षण किये हुए नीरस रस जीर्ण हो जाते हैं और विष के समान घोर अन्न भी अमृत के समान पच जाता है ॥१६॥

व्याख्या—महामुद्रा के अभ्यास से सभी रसों का परिपाक ठीक प्रकार से होता है और विष के समान पलने योग्य अन्न भी पच जाता है । जारण तु कषायार्य पातकाना विनाशरम्' कहकर अन्य ग्रन्थकार ने इस मुद्रा को सभी कलाओं को भस्म करने और सभी पापों को दूर करने वाली स्वीकार किया है ।

क्षयकुष्ठगुठावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥१७

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ॥
गोपनीय प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥१८

टीका—इसके अभ्यास से क्षय, कुष्ठ, उदावर्त, गुल्म, अजीर्ण और उनके दोष नष्ट हो जाते हैं । यह वर्णन की गई

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

महामुद्रा मनुष्यों को महासिद्धि प्रदान करने वाली है। इसे प्रयत्नपूर्वक गोपनीय रखे, किसी को भी न दे ॥१७-१८॥

व्याख्या—इस मुद्रा के सिद्ध होने पर क्षयादि रोगों का सर्वथा शमन हो जाता है। इसके द्वारा साधक को परम सिद्धि और दिव्य ऐश्वर्यों की प्राप्ति होती है। यह गुप्त रखने के योग्य हैं।

महाबन्ध कथन

पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥१९
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ।
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥२०
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥२१
मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ।
राजदंतस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ॥२२
अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ।
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥२३

टीका—बाँए पाँव की एड़ी को योनि स्थान में लगावे और वाँयी जंघा पर दाँया पाँव रखकर बैठे तथा वायु को पूरित करके ठोड़ी को हृदय स्थान में दृढ़ता से लगावे और योनि को संकुचित करके मन को नाड़ी के मध्य प्रविष्ट करे। फिर वायु को यथाशक्ति धारण करके धीरे-धीरे रेचन करें। इस प्रकार बाँए अङ्ग में समान रूप से अभ्यास करके दाँये अङ्ग में करना

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चाहिए। अन्य विद्वान् का यह मत है कि जालंधर बन्ध के कण्ठ के सङ्कोच को न करे क्योंकि राजदन्त स्थित जिह्वा का बन्ध ही प्रशस्त होता है। यह सब नाड़ियों की ऊर्ध्व गति का निरोधक है, यह महाबन्ध अवश्य ही महासिद्धि कर देने वाला है ॥१९-२३॥

व्याख्या—बाँयी एड़ी को योनि स्थान में लगाकर बाँयी जाँघ पर दाँया पाँव रखने आदि की जो विधि बताई है, उसके अनुसार आसन बाँधकर वायु को भरकर ठोड़ी पर लगाने से जो जालंधर बन्ध होता है उसे करके योनि संकोच करता हुआ मूलबन्ध करे, परन्तु इस मूलबन्ध की सिद्धि जिह्वा के बन्धन से ही हो जाती है, इसलिए इसे करना अनावश्यक है।

कुम्भक करने के पश्चात् धीरे-धीरे रेचक करे। प्रथम वाम अङ्ग में और फिर दक्षिण अङ्ग में करे। इस प्रकार वामांग और दक्षिणांग के अभ्यास की संख्या बराबर हो जाय तब अभ्यास करना चाहिए।

कुछ विद्वानों के मत में कण्ठ के संकोच का अनुपयोग है, क्योंकि राजदन्त अर्थात् दाढ़ के ऊपर स्थित जिह्वा का बन्ध ही कण्ठ संकोच की अपेक्षा अधिक श्रेष्ठ होता है। दाढ़ों में अवस्थित जिह्वा का बन्ध सुषुम्ना से भिन्न बहत्तर हजार नाड़ियों में प्राणवायु के ऊर्ध्व गमन का प्रतिबन्धक है। इसका अर्थ हुआ कि जिससे नाड़ी-जाल का बन्धन होता हो, वह जालन्धर बन्ध कहलाता है।

कालपाशमहाबंधविमोचन विचक्षणः ।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापतेन्मनः ॥२४

टीका—यह महाबन्ध काल के पाश को छुड़ाने में अद्भुत है तथा त्रिवेणी-संगम को और मन को केदार की प्राप्ति कराने वाला है ॥२४॥

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—जालन्धर बन्ध, उड्डियान बन्ध और मूलबन्ध इन तीनों के सम्मिलित होने से महाबन्ध होता है, इसीलिए इसे त्रिवेणी संगम प्राप्त कराने वाला कहा है केदार प्रापयेन्मनः कहने से यह अभिप्राय है कि इसके सिद्ध होने पर केदार अर्थात् शिव में मन का लय हो जाता है।

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥२५

टीका—जैसे पुरुष के बिना रूप-लावण्य से सम्पन्न स्त्री निष्फल है वैसे ही महावेध के बिना महामुद्रा और महाबन्ध भी निष्फल हैं ॥२५॥

व्याख्या—इस लोक में महामुद्रा और महाबन्ध की महावेध के बिना निकृष्टता का कथन हुआ है। ग्रन्थकार के अनुसार महावेध के बिना उक्त दोनों व्यर्थ ही हैं। इसलिए महावेध की सिद्धि का अभ्यास करना चाहिए।

महावेध वर्णन

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥२६
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥२७
सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।
मृतावस्था समुत्पन्नाततो वायुं विरेचयेत् ॥२८
महाबेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥२९

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

टीका—महाबन्ध में स्थित योगी बुद्धि को एकाग्र करके पूरक करे और कण्ठ मुद्रा से वायु की गति रोककर प्राणायाम करे। अपने स्फिचों का पृथिवी पर लगे हाथों से थामकर योनि स्थान में लगी हुई एड़ी वाले बाँए पाँव के सहित कुछ ऊपर की ओर उठाकर धीरे-धीरे ताड़न करे। इससे प्राणवायु इडा और पिंगला को छोड़कर सुषुम्ना में चलने लगता है। तब चन्द्र, सूर्य, अग्नि सम्बन्धी क्रमशः इडा पिंगला की ओर सुषुम्ना से अमृतत्व की प्राप्ति होती है। फिर मरणावस्था के उत्पन्न होने पर वायु का रेचन करे। यह महावेध अभ्यास से महान् सिद्धि का देने वाला होता है। इससे वली, पलित, कम्पनादि दूर होते हैं। श्रेष्ठ साधक सदा इसका अभ्यास करते रहते हैं ॥२६-२६॥

व्याख्या—महाबन्ध के पश्चात् महावेध की स्थिति होती है। कण्ठ मुद्रा का अर्थ जालन्धर बन्ध है, उसके द्वारा, वायुओं के ऊर्ध्वगमन, अधोगमन को रोककर कुम्भक करना चाहिए।

महावेध में वाम एड़ी को योनिस्थान में लगाकर चूतड़ों को हाथों के आश्रय से वाम पाद के सहित कुछ उठाकर धीरे-धीरे ताड़न करने से वायु इड़ा-पिंगला का त्याग कर सुषुम्ना में पहुँच जाता है और इडा-पिंगला में प्राण का संचार न होने से साधक की मृत्यु जैसी अवस्था हो जाती है। क्योंकि इड़ा, पिंगल में प्राणवायु का संचार रहने को ही जीवन मानते हैं। जब ऐसी अवस्था उत्पन्न हो जाय तब वायु का विवेचन करना चाहिए। अभ्यास करने से यह महावेध सिद्ध होकर महान् सिद्धियों का देने वाला होता है। इससे जरावस्था के सभी चिह्न, बालों का सफेद होना, चर्म का संकुचित होना और शरीर का काँपना आदि नष्ट होते हैं। योग तत्वोपनिषत् में महावेध का लक्षण इस प्रकार बताया है—

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

वायुना गतिमावृत्य विभृतं कण्ठमुद्रया ।
पुटद्वयं समाक्राम्य वायु स्फुरति सत्वरम् ।
अयमेव महाबेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम् ॥

अर्थात्—वायु की गति का निरोध करके दोनों नासारन्ध्रों का संकुचन करने से वायु शीघ्र भर जाती है। इस महावेध का सिद्ध पुरुष सदा अभ्यास किया करते हैं।

एतत्त्रयं महागुह्यं जर्रामृत्युविनाशनम् ।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमाविगुणप्रदम् ॥३०
अष्टधा क्रियते चौव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्यसंभारसंधाययि पापौघभिदुरं सदा ।
सभ्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥३१

टीका—उक्त तीनों मुद्राएँ परम गुह्य एवं जरामरण को नष्ट करने वाली, अग्नि प्रदीप्त करने वाली अणिमादि सिद्धियों के देने वाली हैं। यह मुद्राएँ प्रहर-प्रहर दिन-दिन में आठ प्रकार से करनी चाहिए। इनके द्वारा पुष्पों की उत्पत्ति और पापों का शमन होता है। भले प्रकार शिक्षा प्राप्त करके इन्हें करना चाहिए ॥३०-३१॥

व्याख्या—उपर्युक्त तीनों मुद्राओं से जरा-मृत्यु पर जय प्राप्त होकर, अग्नि दीप्त होती और अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है। इससे पुण्य का लाभ और पापों का नाश होता है। परन्तु इसका अभ्यास आरम्भ करने से पूर्व गुरु से शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए, अन्यथा हानि हो सकती है।

खेचरी मुद्रा

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥३२

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Coll

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥३३

टीका—कपाल-कुहर में विपरीत हुई जिह्वा के प्रविष्ट होने और भौंहों के मध्य में दृष्टि रहने पर खेचरी मुद्रा होती है। छेदन, चालन और दोहन कलाओं की क्रमपूर्वक तब तक वृद्धि करे, जब तक कि भौंहों के मध्य का स्पर्श हो जाय। जब कला का भौंहों में स्पर्श हो जाता है। तब खेचरी मुद्रा की सिद्धि होती है ॥३६-३३॥

व्याख्या—जिह्वा को ऊपर की ओर उलटी करके कपाल के मध्य वाले छिद्र में प्रविष्ट करे और भौंहों के मध्य में दृष्टि को स्थिर करे, इससे खेचरी होती है। वेदनादि कर्म करता हुआ जिह्वा को तब तक बढ़ावे, जब तक कि वह भौंहों के मध्य स्थान को स्पर्श करने लगे।

जिह्वा मूल की नाड़ी का शस्त्र से छेदन किया जाता है, इसकी विधि अगले श्लोक में कहेंगे। हाथ में अंगुष्ठ और तर्जनी अंगुली से जिह्वा को पकड़कर बाँये-दाँये हिलाना चालन कहलाता है और गोदोहन के समान जिह्वा दोहन करना इन क्रियाओं से जिह्वा बढ़ जाती है वह भौंहों के मध्य भाग को स्पर्श करती हुई और भी ऊपर पहुँच सकती है।

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय समस्तेनरोमभात्रं समुच्छिनेत् ॥३४

ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोमभात्रे समुच्छिनेत् ॥३५

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

एवं क्रमेश षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलशिलाबन्धः प्रणश्यति ॥३६

टीका--संहुड़ के पत्ते के समान तीक्ष्ण धार वाले चिकने और स्वच्छ शस्त्र को लेकर उससे जिह्वामूल की नाड़ी का रोम-मात्र छेदन करे तथा पिसे हुए सैंधे नमक और हरड़ के मिश्रित चूर्ण से जिह्वामूल का ठीक प्रकार घर्षण करे। सात दिन ऐसा करने के अनन्तर पुनः रोम मात्र छेद कर दे। इस प्रकार के क्रम से नित्य करने से छः मास में जिह्वामूल का शिर, बन्ध नष्ट हो जाता है ॥३४-३६॥

व्याख्या—इन श्लोकों में खेचरी-सिद्धि के साधनों का वर्णन किया गया है। स्नुही अर्थात् संहुड़ के पत्तों में अत्यन्त तीक्ष्ण धार होती है, वैसे ही तीक्ष्ण शस्त्र से जिह्वा के मूल में एक रोम के बराबर छेद कर देना चाहिए। ऐसा करने से वहाँ घाव हो जाता है, उस पर सेंध नमक और हरड़ का चूर्ण मलना चाहिए। चूर्ण मलने का यह कार्य नित्य प्रति प्रातः-सायं किया जाता है। जब सात दिन व्यतीत हो जाँय तब पुनः एक रोम के बराबर छेद कर दे और नमक तथा हरड़ के चूर्ण को मलने का क्रम यथावत जारी रखें।

कुछ विद्वानों के विचार में नमक के स्थान पर कत्था और हरड़ का चूर्ण व्यवहार करना उचित है, क्योंकि योगाभ्यासी पुरुष के लिए नमक का सेवन वर्जित है। सात दिन के पश्चात् जो छेद किया जाय, वह पहले छेद से रोममात्र अधिक करना चाहिए, जिससे कि कुछ बड़ा छेद बन जाय।

इस प्रकार नित्य प्रति चूर्ण मर्दन और प्रति सप्ताह छेदन करते रहने से छः मास में जिह्वा का मूल शिरा बन्धन कट

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Coll

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

जाता है। यह शिरा बन्धन कपाल कुहर को रोके रहता है, इसके कटने पर जिह्वा उसमें प्रवेश कर सकती है, इसलिए शिरा बन्धन को काटना आवश्यक होता है।

कलां परांङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योचक्रं तदुच्यते ॥३७
रसनामूर्ध्वगाँ कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
त्रिषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभि ॥३८

टीका—इस प्रकार छेदनादि के उपाय द्वारा जिह्वा की वृद्धि हो जाने पर उसे उलटी पीछे की ओर लौटाकर तीनों नाड़ियों के मार्ग में करे। वह खेचरी मुद्रा होती है, उसी को व्योमचक्र कहते हैं। जो जिह्वा को तालु रन्ध्र द्वारा ऊपर पहुँचा कर वहाँ आधे क्षण भी टिकाले तो वह योगी विषमता रूप रोग बुढ़ापा, मृत्यु आदि से मुक्त हो जाता है ॥३७-३८॥

व्याख्या—कपाल-रन्ध्र, इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्ना तीनों नाड़ियों का मिलन मार्ग होने से त्रिपथ कहा जाता है। ऊपर की ओर लौटाकर जीभ को इसमें प्रविष्ट करके टिकाया जाता है। इससे सभी रोग, धातुओं की विषमता, जरावस्था मृत्यु आदि का क्षय हो जाता है। यह खेचरी मुद्रा व्योमचक्र भी कहलाती है।

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।३९
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न सकालेन यो मुदां वेत्ति खेचरीम् ॥४०

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

टीका—खेचरी मुद्रा के जानने वाले योगी को रोग, मृत्यु, तन्द्रा, निद्रा, क्षुधा और मूर्च्छा नहीं होती। खेचरी का ज्ञाता रोग से पीड़ित नहीं होता, कर्म से लिप्त नहीं होता और काल से बाधित नहीं होता ॥३९-४०॥

व्याख्या—जो विद्वान् खेचरी मुद्रा को जानता है, उसे भूख, प्यास, रोग, निद्रा, तन्द्रा आदि नहीं होते। वह मृत्यु को भी जीतने में समर्थ होता है। जो कर्म करता है उसका फल उसे नहीं भोगना होता, क्योंकि वह तो निष्काम कर्म करता है सकाम नहीं और निष्काम कर्म, कर्त्ता कभी अपने फल रूपी बन्धन में नहीं बाँधते। इसीलिए उसे काल अर्थात् मृत्यु रूपी बाधा भी नहीं होती। आशय यह है कि उसकी इच्छित मृत्यु होती है। जब चाहे तब शरीर को छोड़े और जब तक जीवित रहना चाहे तब तक रहे।

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥४१

टीका—जिस मुद्रा के द्वारा चित्त भौंहों के मध्य आकाश में विचरण करता और जिह्वा भी वहीं जाकर विचरती है उसी को सिद्ध पुरुषों ने खेचरी नाम दिया है ॥४१॥

व्याख्या—इस मुद्रा के अभ्यास में चित्त और जिह्वा दोनों ही भौंहों के मध्यरूपी आकाश में विचरते हैं। इसीलिए सिद्ध योगेश्वरों ने इसे खेचरी कहा है।

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥४२
चलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डलं ।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥४३

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥४४

टीका—खेचरी मुद्रा के द्वारा जिसने तालु के ऊपर का विवर ढक लिया, उसे यदि कामिनी का स्पर्श भी प्राप्त हो जाय तो उसका बिन्दु क्षरित नहीं होता और यदि बिन्दु चलायमान भी हो जाय तो योनि मण्डल में पहुँचकर भी वह वज्रोली के बन्धन से खिचा हुआ ऊपर चला जाता है। तालु-विवर में उन्मुखी जिह्वा वाला योगी सोमपान करता हुआ एक पक्ष में ही मृत्यु को जीत लेता है ॥४२-४४॥

व्याख्या—खेचरी के अभ्यास द्वारा जिसकी जीभ तालु के रन्ध्र में पहुँच कर टिक जाती है तो बिन्दु क्षरण नहीं होता। यदि बिन्दु अपने स्थान से डिग भी जाय तो योनिमण्डल में पहुँच कर भी योनिमुद्रा के प्रभाव से वहाँ से खिचकर अपने स्थान में ही जा पहुँचता है।

'सोमपानं करोति' का अभिप्राय ऊर्ध्व विवर से गिरते हुए चन्द्रामृत का पान करने से है। जब जिह्वा वहाँ पहुँच जाती है, तब उस अमृत का पान करती हुई साधक को अमृतत्व की प्राप्ति करा देती है।

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥४५
इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्ति च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥४६

टीका—जिस योगी का देह सदा चन्द्रकला के अमृत से परिपूर्ण रहता है, उसके देह में तक्षक काट ले तो भी विष नहीं

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

फैलता। जैसे अग्नि ईंधन को और दीपक तेल बत्ती को नहीं छोड़ता वैसे ही शरीरधारी भी सोमकला से सम्पन्न शरीर को नहीं छोड़ता ॥४५-४६॥

व्याख्या—ऊर्ध्व विवर से स्रवित होते हुए चन्द्रामृत के शरीर पर परिपूर्ण रहने पर तक्षक नाग का विष भी व्यर्थ हो जाता है अर्थात् भयङ्कर सर्प भी काट ले तो उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यदि शरीर में चन्द्रमा से झरता हुआ अमृत भरा हो तो शरीर से प्राण कभी पृथक् नहीं हो सकता जैसे कि अग्नि से ईंधन पृथक् नहीं हो सकता अर्थात् अग्नि भी तभी बुझती है जबकि ईंधन को पूरी तरह भस्म कर डाले और तैल बत्ती का दीपक से सदा सम्बन्ध रहने का आशय यह है कि जब तक तैल बत्ती है, तभी तक दीपक प्रकाश देता है, तब तैल-बत्ती का अभाव हो जाता है तब प्रकाश नहीं रहता यहाँ दीपक का तात्पर्य प्रकाश से ही है। सारांश यह है कि जिह्वा से कपाल कुहर में क्षरित होने वाले अमृत का पान करने वाला योगी मृत्यु को प्राप्त नहीं होता, क्योंकि उस पर किसी रोग, विष या अवस्था आदि का प्रभाव नहीं पड़ता।

गोमासं भक्षयेन्नित्यं पिवेदमरवारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥४७
गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशकम् ॥४८
जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात्स्रवतिः यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥४९

टीका—जो योगी नित्य प्रति गोमांस का भक्षण करता और वारुणी (मदिरा) पीता है, वही कुलीन है, और सब तो

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कुलघातक ही होते हैं। गोशब्द से जो जिह्वा कही जाती है और तालुविवर में जिह्वा का जो प्रवेश है, वही भक्षण कहलाता है। यह गोमांस भक्षण महापाप को नष्ट कर देता है। तालु के ऊपर वाले विवर में जिह्वा के प्रवेश से सम्भूत हुई अग्नि से उत्पन्न होकर जो सार झरता है वही अमर वारुणी है ।।४७-४६।।

व्याख्या—योगी के लिए परम सिद्धि का कारण गोमांस भक्षण और वारुणी-पान है। 'गो' शब्द का अर्थ जिह्वा है और भक्षण का अभिप्राय ऊर्ध्व विवरण में जिह्वा का प्रवेश है। इस प्रकार यही गोमांस भक्षण है, इसे महापापों का भी नाश करने वाला समझना चाहिए।

तालु के उसी ऊर्ध्व विवर में जब जिह्वा प्रविष्ट होकर दोहन करती है तब वहाँ ऊष्मा उत्पन्न हो जाती है और उस ऊष्मा के प्रभाव से चन्द्रमा में सार रूप अमृत उत्पन्न होकर अवस्रवित होने लगता है अर्थात् भौंहों के मध्य वामभाग में अवस्थित चन्द्रमा से बिन्दु रूप सार या अमृत झरने लगता है, वही अमर वारुणी अर्थात् दिव्य मदिरा है उसके पान करने वाले को इसलिए कृतार्थ और कुलीन कहा है कि वह योगाभ्यास द्वारा उस श्रेष्ठ सिद्धि को प्राप्त करने में सफल हो जाता है और जो सिद्धि की प्राप्ति में सफल है, उसके कृतार्थ होने में सन्देह ही क्या है ?

चुम्बंतीं यदि लंबिकाग्रमनिशं, जिह्वारसस्यंदिनी
साक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।
व्याधीनां हरण जरांतकरणं शास्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ।।५०

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

टीका—यदि रस को स्रवित करने वाली क्षार, कटुअम्ल, दूध, मधु और घृत के समान अनेक रस वाली जिह्वा तालु के ऊपर वाले छिद्र का बार-बार स्पर्श करे तो उससे साधक की सभी व्याधियों का हरण, वृद्धावस्था का अन्त और सन्मुख से आते हुए शस्त्र का निवारण होता है तथा अमृतत्व, अष्ट सिद्धियाँ और सिद्धांगनाओं का आकर्षण होता है ॥५०॥

व्याख्या—जिह्वा सभी रसों का ग्रहण करती है। उसके लिए कटु, तिक्त, अम्ल, मधुर आदि कोई भी रस क्यों न हो, अग्राह्य नहीं है। वह जिह्वा तालु के छिद्र में प्रविष्ट होकर बार-बार चन्द्रकलामृत का स्पर्श करने लगे तो उस साधक को रोग, जरा, शस्त्र, मृत्यु आदि का कोई भय नहीं रहता तथा सिद्धों (देवताओं) की नारियाँ उसके प्रति आकर्षित होती हैं और वह अष्ट सिद्धियों को उपलब्ध करके स्वयं सिद्ध हो जाता है।

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-
दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयन् ।
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥५१

टीका—जिह्वा को कपालरन्ध्र में ले जाकर और ऊर्ध्व मुख करके परम शक्ति कुण्डलिनी का ध्यान करता हुआ योगी प्राणवायु के साधन और हठयोग के द्वारा प्राप्त षोडश दल वाले कमल में मस्तक से धारा रूप में गिरते हुए ऊर्ध्व तरङ्ग वाले चन्द्रकलामृत का पान करता है, वह रोग-रहित एवं मृणाल जैसी कोमल देह वाला होता हुआ चिरकाल तक जीवित रहता है ॥५१॥

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—जिह्वा को कपालरन्ध्र में ले जाकर चन्द्रामृत पीने वाला योगी चिरञ्जीवी होता है। उसकी अकाल मृत्यु नहीं होती। उसका शरीर कठोर हो तो भी कमल दण्ड के समान कोमल हो जाता है।

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धांतरस्थं
तस्मिंस्तत्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम्।
चन्द्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
सद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः।५२

टीका—जिसमें यह प्रालेय स्थित है, उस छिद्र में रज-तम से अतिरस्कृत बुद्धि वाले मनुष्य आत्म तत्व का होना मानते हैं। वहीं चन्द्र-सूर्य नाड़ियाँ मुख हैं तथा चन्द्रमा से देह के सार के स्रवित होने से मनुष्यों की मृत्यु होती है। इसलिए खेचरी मुद्रा करे, अन्यथा शरीर का पोषण नहीं हो सकता।।५२।।

व्याख्या—प्रालेल अर्थात् जल कपाल कुहर में रहता है जिन मनुष्यों की बुद्धि रजोगुण और तमोगुण का उल्लंघन किये रहती है यानी केवल सतोगुणी रहती है, उनके मत में आत्म-तत्व भी वहीं हैं तथा वहीं इड़ा और पिंगला नाड़ियों का मुख भी है।

चन्द्रमा से वह जल स्रवित होता है तब उदरस्थ अग्नि रूपी सूर्य उसका ग्रास करता रहता है इसी से मनुष्यों की आयु क्षीण होती जाती है। ग्रन्थकार का कथन है कि चन्द्रमा से स्रवित होते हुए उस अमृत का जिह्वा के द्वारा स्वयं ग्रास कर ले तो मृत्यु पर विजय प्राप्त की जा सकती है। इसलिए इसमें प्रयत्नशील होना चाहिए।

सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतः समन्वितम्।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरंजने।।५३

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालंब एकावस्था मोनन्मनी ॥५४

टीका—नाड़ियों के पंच स्रोत से युक्त छिद्र ज्ञान को उत्पन्न करने वाला है। उस शून्य रूप निरञ्जन के लिए खेचरी मुद्रा में स्थिति होती है। एक सृष्टिमय बीज है, एक खेचरी मुद्रा है एक ही निरालम्ब है और एक ही उन्मनी अवस्था है ॥५३-५४॥

व्याख्या—इड़ा आदि नाड़ियों के पंच स्रोत अर्थात् पंच प्रवाह से युक्त सुषिर से ज्ञान उत्पन्न होकर शून्य रूप निरंजन में खेचरी की स्थिरता होती है अर्थात् खेचरी मुद्रा के प्रभाव से जब मन उस सुषिर (छिद्र) में प्रविष्ट होता है, तब आत्मज्ञान होता है।

सृष्टिमय बीज प्रणव है, वह एक ही है। यह संसार उसी प्रणव की महिमा को व्यक्त किये हुए स्थित है। 'ओमित्येदक्षरमिदँ सर्वं तस्योपख्यानं भूत भवद्भविष्यदिति सर्वमोंकार एवं, यच्चान्यत् त्रिकालातातं तदप्योंकार एव' (माण्डूक्योपनिषत् अर्थात् अविनाशी ब्रह्म ओंकारमय है, उसकी महिमा को प्रत्यक्ष लक्षित कराने वाला यह सम्पूर्ण विश्व है। भूत, भविष्य, वर्तमान रूप त्रिकालमय यह संसार ओंकार ही है।

'एका मुद्रा च खेचरी' कहकर ग्रन्थकार ने सभी मुद्राओं में खेचरी की सर्वोत्कृष्टता सिद्ध की है। इसका आशय यह समझना चाहिए कि खेचरी सभी मुद्राओं में प्रमुख मुद्रा है और सर्व प्राप्ति की आकांक्षा वाले साधक को इसकी सिद्धि प्रयत्न पूर्वक करनी चाहिए। श्लोक में 'एक' पद का प्रयोग प्रमुखता प्रदर्शित करने के रूप में हुआ है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ओड्डीयान बन्ध वर्णन

बद्धो येन सुषुम्नायाँ प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।।५५
उड्डीयानं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगाः ।
उड्डीयानं तदैव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ।।५६

टीका—जिससे बँधा हुआ प्राण सुषुम्ना में उड़ जाय, उस बन्ध को उड्डीयान कहते हैं। देहाबकाश में गतिशील महाखग रूप प्राण जिस बन्ध से सुषुम्ना में उड़ता (गति करता) है, उसे उड्डीयान कहते हैं ।।५५-५६।।

व्याख्या—जिस बन्ध से बँधा हुआ प्राण उड़कर सुषुम्ना में जा पहुँचे, उसे उड्डीयान बन्ध कहते हैं, क्योंकि वह प्राण को उड़ाकर सुषुम्ना में पहुँचाने का कारण होता है 'उड्डीनं कुरुते' अर्थात् 'उड़ान करती हैं' इसीलिए इसे उड्डीयान कहा जाता है। नीचे उस बन्ध का लक्षण कहेंगे।

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातङ्गकेसरी ।।५७
उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ।।५८

टीका—उदर में नाभि के ऊपर पश्चिम तान करे तो यह मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह के समान उड्डियान बन्ध होता है। गुरु ने इस बन्ध को सदैव सहज बताया है, इसका निरन्तर अभ्यास करने वाला वृद्ध भी तरुण हो जाता है ।।५७-५८।।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—उदर में स्थित टूंडी में, नाभि के ऊपर के निचले भाग को इस प्रकार ताने, जिससे कि दोनों भाग पीठ में लग जाँय। गुरुजन इसे स्वाभाविक बताते हैं, क्योंकि प्राण स्वभाव से ही बाहर जाता है, परन्तु इसका निरन्तर अभ्यास कर लिया जाय तो यह पूर्णरूप से वश में हो जाता है। उस साधक में इतनी शक्ति, इतनी स्फूर्ति आ जाती है कि वह अपनी वृद्धावस्था को भूलकर तरुण होने का अनुभव करने लगता है।

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।
षण्मासमभ्येन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥५९
सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ।
उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥६०

टीका—नाभि के ऊपर निकले भाग में ठीक प्रकार से तान करे। इस प्रकार छः मास तक निरन्तर अभ्यास करने से साधक मृत्यु को जीत लेता है, इसमें संशय नहीं है। सभी बन्धों में उड्डियान बन्ध श्रेष्ठ है, क्योंकि इसके सिद्ध हो जाने से स्वाभाविक मृत्यु होती है ॥५९-६०॥

व्याख्या—उड्डियान बन्ध में नाभि के ऊपर निचले स्थान में यत्नपूर्वक तान अर्थात् आकर्षण किया जाता है। यह सभी बन्धों में उत्तम माना जाता है। इससे मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है और रोग, दुःख आदि भी नष्ट हो जाते हैं।

इस बन्ध में प्राण पक्षी जैसी गति से उड़ान भरता हुआ सुषुम्ना द्वार के मस्तक में जा पहुँचता है और जब मन भी यहीं विदेह मुक्ति कहलाता है, इसी से उन्मनी अवस्था की प्राप्ति होती है। इसी को योगनिद्रा कहते हैं। ततोन्मनी

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

'भवति' ततोयोगनिद्रा भवति (शां० उ०) अर्थात् उससे उन्मनी दशा प्राप्त होती है और उससे योगनिद्रा होती है।

मूलबन्ध वर्णन

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥६१
अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आंकुचनेन तं प्राहुर्मूलबन्ध हि योगिनः ॥६२

टीका—एड़ी से योनि स्थान को दबाकर गुदा का संकोच करे और अपान वायु को ऊपर की ओर आकर्षित करे, इसे मूलबन्ध कहते हैं। जो अधोगति वाले अपान वायु को बलपूर्वक ऊर्ध्वगामी करता है, उसे योगीजन मूलबन्ध कहते हैं ॥६१-६२॥

व्याख्या—योनि स्थान का अभिप्राय है गुदा और लिंग के मध्य भाग से। उस स्थान को एड़ी से भली प्रकार पीड़ित करके गुदा को सकोड़े और अपान वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करे। यह क्रिया कुण्डलिनी जागरण में अत्यन्त सहायक होती है। इसके विषय में कहा है—

अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥
अपाने चोर्ध्वगे याते सम्पाप्ते वह्नि मण्डले ।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता ॥

अर्थात्—अधोगति वाले अपान को शक्तिपूर्वक गुदा आकुंचन द्वारा ऊपर ले जाने से मूलबन्ध होता है। अपान ऊपर जाकर वह्निमण्डल से मिलता है तो वायु के प्रभाव से अग्नि की अत्यधिक तीव्रता होती है। इत्यादि से कुण्डलिनी जागरण की विधि कही है, जिसका वर्णन आगे किया जायगा।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

गुदं वर्ष्ण्या तु संपीडय् वायुमाकुंचयेद्बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्व समायाति समीरणः ॥६३

टीका—एड़ी से गुदा का भले प्रकार संपीडन कर बल पूर्वक वायु को बार-बार इस प्रकार आकर्षित करे कि जिससे वह सुषुम्ना के ऊपरी भाग में जा पहुँचे ॥६३॥

व्याख्या—मूलबन्ध की यह रीति योगबीज में कही हुई है। यद्यपि इसमें ऊपर की विधि से समानता है, फिर भी शाब्दिक विशेषता के कारण इनका उल्लेख यहाँ हुआ है।

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलवन्धन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धि यच्छतो नात्र संशयः ॥६४
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयाः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥६५
अपाने ऊध्वंगे जाते सम्प्राप्ते वह्निमण्डलम् ।
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ॥६६

टीका—अधोगति वाले प्राण और अपान, अनाहत नाद और बिन्दु मूलबन्ध के द्वारा ऐक्य को प्राप्त होकर योग की सिद्धि को प्राप्त कराते हैं, इसमें संशय नहीं है। अपान और प्राण का ऐक्य और संचित मल-मूत्र का क्षय होने से वृद्ध भी युवा होता है। अपान के ऊर्ध्वगामी होकर अग्नि-मण्डल में पहुँचने पर वायु में ताड़ित होने के कारण अग्नि-शिखा दीर्घ हो जाती है ॥५४-६६॥

व्याख्या—नीचे की ओर गतिशील प्राणापान, नाद और बिन्दु यह सब एकता को प्राप्त हो जाते हैं, जिससे कि

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

योग की परम सिद्धि होती है। उससे बुढ़ापा दूर होकर युवावस्था आ जाती है। अर्थात् बली, पलित, झुर्री आदि मिटकर शरीर सुन्दर हो जाता है।

मूलबन्ध करने से नीचे की गति वाला अपान वायु ऊपर चढ़ता हुआ अग्निमण्डल में पहुँच जाता है अर्थात् नाभि में नीचे के भाग में विद्यमान त्रिकोण जठराग्नि से प्रविष्ट होता है, तब अपान से ताड़ित जठराग्नि की शिरा बढ़ जाती है।

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥६७
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।
दंडाहता भुजङ्गीध निश्वस्य ऋजुताँ व्रजेत् ॥६८

टीका—तब अग्नि और अपान दोनों अग्नि की दीर्घ हुई शिखा से गर्म होकर ऊपर की ओर गति वाले प्राण में जा पहुँचते हैं। उससे शरीरस्थ जठराग्नि अत्यन्त प्रदीप्त हो जाता है। तब उससे भले प्रकार सन्तप्त होकर सुप्त कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् होकर डण्डे से पिटी हुई सर्पिणी के समान सीधी हो जाती है ॥६७-६८॥

व्याख्या—कुण्डलिनी-जागरण के लिए तीनों बन्ध किये जाते हैं। जालन्धर बन्ध द्वारा वायु को रोकने के लिए कण्ठ का संकोच किया जाता है, मूलबन्ध द्वारा गुदा का आकुंचन अधोभाग में होता है और मध्य में उड्डियान बन्ध से प्राण को खींचा जाता है। इस प्रकार सब ओर रोका जाने पर प्राण सुषुम्ना में दौड़ता है। अपान ऊपर चढ़कर अग्नि से मिलता और वह अग्नि प्राण स्थान में जाकर प्राणवायु से मिलकर

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सोती हुई कुण्डलिनी को ताड़ित करता है, तब वह कुण्डलिनी जागकर सीधी हो जाती और सुषुम्ना के मुख में प्रवेश करती है।

विलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ।।

टीका—फिर वह कुण्डलिनी सर्पिणी के बिल में प्रविष्ट होने के समान ब्रह्मनाड़ी में प्रविष्ट होती है। इसलिए योगियों को नित्यप्रति मूलबन्ध करना चाहिए ।।६९।।

व्याख्या—इस श्लोक में मूलबन्ध करने का अभिप्राय स्पष्ट किया है कि कुण्डलिनी को जगाकर सुषुम्ना में प्रविष्ट कराने के लिए मूलबन्ध किया जाना आवश्यक है। इसीलिए योगाभ्यासी पुरुषों को मूलबन्ध का निरन्तर अभ्यास करना चाहिए।

जालन्धर वर्णन

कण्ठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बंधो जलंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ।।७०
बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभो जलम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ।।७१
जालंधरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ।।७२
कण्ठसंकोचेनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद्दृढम् ।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ।।७३

टीका—कण्ठ का संकोच करके हृदय पर ठोड़ी को दृढ़ता से लगावे, यह मृत्यु का नाश करने वाला जालन्धर

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

संज्ञक बन्ध है। यह बन्ध नाड़ियों के समूह को तथा कपालकुहर रूप नभ के जल को बाँधता है, इसोलिए जालन्धर बन्ध कहलाता है यह कण्ठ के रोग दुःखों का नाश करने वाला है जिस कण्ठ का संकोच है, उस जालन्धर बन्ध के करने से अमृत अग्नि में नहीं पड़ता और न वायु का ही प्रकोप होता है। यह बन्ध दृढ़ता पूर्वक कष्ट का संकोच करने से दोनों नाड़ियों का स्तम्भन करने वाला है। इसे सोलह आधारों का बन्धन कर्त्ता मध्य चक्र जानना चाहिए ॥७०-७३॥

व्याख्या—इस बन्ध को जरामृत्यु का नाशक इसलिए माना है कि ब्रह्मरन्ध्र से जो चन्द्रामृत स्रवित होकर उदरस्थ अग्नि में भस्म होता रहता है, उसके अभाव में जीवन का नष्ट होना अवश्यंभावी है। यह बन्ध उस अमृत को अग्नि में गिरने से रोकता है। योगकुण्डल्युपनिषत् में कहा है—

पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः।
कण्ठ संकोच रूपोऽसा वायुमार्ग निरोधकः ॥
अधस्तात्कुंचने नाशु कण्ठ-संकोचने कृते।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥

अर्थात्—पूरक के अन्त में जालन्धर बन्ध करना चाहिए। इसमें कण्ठ के संकोच द्वारा वायु का निरोध किया जाता है। अधोभाग में मूलबन्ध द्वारा गुदा का आकुंचन करे और ऊपर से जालन्धर बन्ध द्वारा कंठ का संकोच तथा मध्य में उड्डियान बन्ध द्वारा प्राण को खींचें तो प्राण ब्रह्मनाड़ी अर्थात् सुषुम्ना में चढ़ने लगता है।

इस प्रकार कण्ठ का संकोच करने से इड़ा और पिंगला दोनों नाड़ियों का स्तम्भन स्वतः हो जाता है। कण्ठ में सोलह दल का विशुद्ध चक्र है, वहाँ वायु को रोककर बन्धन करने वाला होने से इस बन्ध को मध्य चक्र कहा है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मूलस्थानं समाकुंच्य उडि्डयानं तु कारयेत् ।
इडाँ च पिंगलाँ बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ।।७४
अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् ।
ततो न जायते हृत्युर्जरारोगादिकं तथा ।।७५
बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषा हठतंत्राणां साधनं योगिनो विन्दुः ।।७६

टीका—मूल स्थान का भले प्रकार संकोच करके उड्डियान बन्ध करे, जिससे इडा, पिङ्गला का स्तम्भन होकर प्राण को पश्चिम मार्ग में ले जाय। इस विधान से ही प्राण का लय हो जाता है, तब रोग, जरा, मृत्यु आदि नहीं होते। यह तीन बन्ध श्रेष्ठ हैं, महासिद्धों द्वारा इनका सेवन किया जाता है। हठयोग के सब साधनों में इसकी उपयोगिता को योगी पुरुष जानते हैं ।।७४-७६।।

व्याख्या—आधार स्थान को ठीक प्रकार से संकुचित करके नाभि से पश्चिमतान रूप बन्ध (उड्डियान) को करना चाहिए तथा कण्ठ के संकोच से इड़ा-पिङ्गला का बन्धन करे जो कि जालन्धर बन्ध से होता है तदनन्तर प्राण के सुषुम्ना में प्रविष्ट होने का प्रयत्न करे। ऐसा करने से प्राण का लय अर्थात् स्थैर्य हो जाता है। आशय यह है कि उसका बाह्य गमन रुक कर ब्रह्मरन्ध्र में ही स्थिति हो जाती है। इस प्रकार की उपलब्धि होने पर साधक को किसी रोग, बुढ़ापा, मृत्यु आदि का भय नहीं रहता।

इस प्रकार उपर्युक्त उड्डियान वन्ध, मूलबन्ध और जालन्धर बन्ध तीनों ही श्रेष्ठ हैं। बड़े-बड़े योगीश्वर, परम

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सिद्धि आदि ने इनको करके ही इच्छित सिद्धि और मोक्ष को प्राप्त किया। इसलिए योगाभ्यासियों को प्रयत्न पूर्वक इनका अभ्यास करना चाहिए।

यत्किंचित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिण:।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुत: ।।७७
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम्।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभि: ।।७८

टीका—दिव्य तालुमूल में स्थित चन्द्रमा से जिस अमृत का स्राव होता है, उसे नाभि में स्थित अग्नि सम्पूर्ण रूप से ग्रस लेता है। उसे रोकने के लिए सूर्य मुख का वंचन करने वाले दिव्य करण को गुरु के उपदेश से जानना चाहिए, क्योंकि उसके बिना करोड़ों शास्त्रों का अर्थ जानना भी व्यर्थ है ।।७७-७८।।

व्याख्या—पहले भी बता चुके हैं कि तालमूल में चन्द्रमा का निवास माना गया है वह अमृत की वर्षा किया करता है। परन्तु नाभि में सूर्य संज्ञक जिस अग्नि का निवास है, वह उसे अमृत का ग्रास कर लेता है। परन्तु उसके ग्रसन को रोकने के लिये सूर्य के मुख को बन्द करना आवश्यक है। यदि उसका मुख रुक जाता है तो धातुओं और रसों का ह्रास भी रुक जाता है और आयु का क्षय नहीं होता। उसे रोकने का उपाय योगीश्वर सिद्ध पुरुषों को ज्ञात रहता है, उन्हें गुरु रूप में वरण करके उनसे वह उपाय सीखना चाहिए। यदि गुरु से उसे नहीं सीखते तो करोड़ों शास्त्र पढ़कर भी नहीं सीख सकते। क्योंकि शास्त्रों में विधि-विधान तो लिखा होता है, परन्तु उसमें अनेक बातें ऐसी होती हैं जिनका स्पष्टीकरण अनुभवी सद्गुरु ही करने में समर्थ होता है, इसलिए गुरु से दीक्षा ग्रहण करना आवश्यक है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

विपरीतकरणी मुद्रा

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥७६
नित्यमभ्याससक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥८०

टीका—जिस योगी के ऊर्ध्व भाग में नाभि और अधो-भाग में ताल हो जाय, इस ऊर्ध्व भाग में सूर्य अधोभाग में चन्द्रमा को कर देने वाली क्रिया विपरीतकरणी मुद्रा कहलाती है, इसे गुरु के वाक्यों द्वारा प्राप्त करते हैं। नित्यप्रति अभ्यास में लगे रहने वाले योगी के लिये यह मुद्रा जठराग्नि बढ़ाने वाली तथा इसके द्वारा साधक इच्छानुसार अधिक भोजन कर सकता है ॥७६-८०॥

व्याख्या—इस मुद्रा के द्वारा तालु में अवस्थित चन्द्रमा नीचे और नाभि में अवस्थित सूर्य ऊपर हो जाता है। इसमें शिर और नीचे पाँव ऊपर करके स्थित होना होता है। इससे जठराग्नि इतनी बढ़ जाती है कि जितना भी खाया जाय सर-लता से पच जाता है। परन्तु अल्पाहार नहीं करना चाहिए, अन्यथा हानि हो सकती है। क्योंकि—

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अधः शिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥८१
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ॥
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥८२

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

टीका—यदि इसका अभ्यास करने वाला साधक अल्प आहार करता है तो प्रदीप्त जठराग्नि उसके शरीर को उसी समय भस्म कर देती है। प्रथम दिन के अभ्यास में क्षण भर के लिए नीचे शिर और ऊपर पाँव करने चाहिए। फिर दिनों दिन अभ्यास को एक-एक क्षण करके बढ़ावे तो छः महीने में बली पलित अदृश्य हो जाते हैं। यदि एक प्रहर नित्य अभ्यास करे तो काल को भी जीत सकता है ॥८१-८२॥

व्याख्या—अल्प भोजन करने से इस मुद्रा के अभ्यासी साधक की जठराग्नि उसके शरीर को नष्ट कर डालती है। इसलिए यथेच्छ भोजन कर सके तो ही इस मुद्रा का अभ्यास करें।

इसमें नीचे शिर और ऊपर पाँव करके एक-एक क्षण नित्य बढ़ाते हुए अभ्यास करना चाहिए। इससे केशों का श्वेत होना झड़ना आदि नष्ट होता है तथा तीन घण्टे नित्य अभ्यास करने से मृत्यु पर भी विजय प्राप्त हो सकती है।

इस सबसे यह भी प्रकट होता है कि योग की महिमा प्रारब्ध कर्म से भी बढ़कर है, क्योंकि योग के द्वारा प्रारब्ध के फल को भी नष्ट किया जा सकता है। इसलिए साधक को योगाभ्यास में प्रयत्नशील रहना ही श्रेयस्कर है।

वज्रोली मुद्रा

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।
वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ।८३
तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीय तु नारी च वशवर्तिनी ॥८४

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ।
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥८५
यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥८६

टीका—जो योगी वज्रोली मुद्रा का ज्ञाता है, वह योग-शास्त्र के नियमों का पालन न करके स्वेच्छा पूर्वक व्यवहार करे तो सिद्धिभाजन होता है। वज्रोली के साधक के लिए जो दो दुर्लभ वस्तुएँ हैं उन्हें मैं बताता हूँ। उनमें एक तो दूध है और दूसरी वश में रहने वाली स्त्री है। पुरुष हो या नारी बिन्दु को झरने से रोकने या आकुंचन करने का धीरे-धीरे अभ्यास करे तो वज्रोली मुद्रा सिद्ध हो सकती है। शीशे की बनी हुई नली से धीरे-धीरे उपस्थ के छिद्र में वायु के संचारार्थ प्रयत्न पूर्वक इस प्रकार फूत्कार करे जिस प्रकार कि अग्नि को प्रज्वलित करने के लिए फूँक मारते हैं ॥८३-८६॥

व्याख्या—वज्रोली मुद्रा का ज्ञाता पुरुष शास्त्र के नियमों की उपेक्षा करके भी किसी प्रकार वज्रोली मुद्रा का साधन करता है, उसे भी सिद्धि प्राप्त हो सकती है। इसका अभ्यास करने वाले के लिये दूध और स्त्री दुर्लभ वस्तु है। अर्थात् साधक को इनसे बचना चाहिए। कुछ लोगों का मत है कि अभ्यास काल में दुग्ध पान उचित है, परन्तु कुछ विद्वान् इसे ठीक नहीं मानते और यह कहते हैं कि स्त्री-संसर्ग के पश्चात् निर्बलता को प्राप्त हुई इन्द्रियों की प्रबलता के लिए तो दुग्धपान हितकर है, परन्तु वज्रोली के साधन के लिए अयोग्य है।

वज्रोली मुद्रा की सिद्धि किस प्रकार हो? इस पर कहते हैं कि पुरुष या स्त्री कोई भी हो बिन्दु को झरने से रोकने के

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karouhdi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

लिए उसके ऊपर आकुंचन का अभ्यास करना चाहिए। योग-तत्वोपनिषत् में कहा है—

वज्रोलीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धि भाजनम् ।
लभ्यते यदि यस्यैव योगसिद्धिः करे स्थिता ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥

अर्थात्—जो वज्रोली का अभ्यास करे वह सिद्धि का पात्र होता है। यदि वज्रोली की सिद्धि प्राप्त करले तो योग की सिद्धि उसके हाथ में ही समझो। वह भूत, भविष्य का भी ज्ञाता हो जाता है और उसे आकाश-गमन की सामर्थ्य प्राप्त हो जाती है।

शीशे की चौदह अंगुल लम्बी और उपस्थ के छिद्र में प्रविष्ट होने योग्य मोटी सलाई बनवाकर उसे उपस्थ में प्रवेश करने का अभ्यास करें। प्रथम दिन केवल एक अंगुल घुसावे, फिर क्रमशः एक-एक अंगुल नित्य बढ़ाता हुआ बारह अंगुल तक ले जाय। बस बारह अंगुल सलाई के प्रवेश से ही उपस्थ का मार्ग शुद्ध हो जायगा।

तदनन्तर चौदह अंगुल लम्बी एक सलाई और बनवाये जो कि टेढ़ी और ऊपर की ओर मुख वाली हो। उसे भी क्रमशः बारह अंगुल ही प्रविष्ट करे, उस टेढ़े और ऊर्ध्वमुख वाले भाग को बाहर रखे। फिर स्वर्णकार की धौंकनी के नल के समान नलका लेकर उसके अगले भाग को उपस्थ में प्रविष्ट टेढ़ी और ऊर्ध्वमुख की सलाई के मध्य में घुसाकर फूत्कार करने से उपस्थ मार्ग का शोधन हो जाता है।

इसके पश्चात् जल के आकर्षण का अभ्यास करे और जब वह सिद्ध हो जाय तब बिन्दु के ऊर्ध्व आकर्षण का अभ्यास करना चाहिए। बस, इसकी सिद्धि होने पर ही वज्रोली मुद्रा सिद्ध हो जाती है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

नारीभगे पतिद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥८७

एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥८८

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।
यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥८९

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैवं रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥९०

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं सम्यगभ्यासयोगवित् ।
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥९१

टीका—योनि में पतित होते हुए बिन्दु का अभ्यास करता हुआ ऊर्ध्व आकर्षण करे। यदि बिन्दु चलित हो जाय तो भी उसका ऊपर को आकर्षण करके रक्षा करनी चाहिए। इस प्रकार जो योगविद बिन्दु की रक्षा सम्यक् प्रकार करता है, वह मृत्यु को भी जीत लेता है। क्योंकि बिन्दु के पतन से मृत्यु और बिन्दु की रक्षा से ही जीवन है। मनुष्यों का शुक्र चित्त के आश्रित है और जीवन शुक्र के आश्रित है, इसलिए शुक्र और मन दोनों की प्रयत्नपूर्वक रक्षा करनी चाहिए। ऋतुमती स्त्री के रज की और अपने बिन्दु की भी उक्त प्रकार के अभ्यास से रक्षा करे। योगवेत्ता पुरुष मेढ्र द्वारा रज और बिन्दु के ऊपर की ओर आकर्षण से रक्षा कर सकता है ॥८७-९१॥

व्याख्या—पतित हुआ बिन्दु भी उक्त मुद्रा के अभ्यास द्वारा आकर्षित करके अपने पूर्व स्थान पर स्थापित किया जा

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

सकता है। पुरुष को अपने ही नहीं, स्त्री के भी रज की रक्षा करनी चाहिए। क्योंकि रज या वीर्य ही मनुष्य का जीवन है, यदि वही शरीर से निकल गया तो चाहे मृत्यु न भी हुई हो, तो भी मृत्यु के ही समान है।

इसमें यह भी समझ लेना चाहिए कि यदि पतन से पूर्व बिन्दु का क्षरण न रोका जा सके तो पतित हुए बिन्दु का आकर्षण किया जा सकता है। परन्तु इसकी सिद्धि अभ्यास से ही सम्भव है। पतित हुए बिन्दु को उसके आश्रय स्थान मस्तक में पुनः स्थापन करना चाहिए।

बिन्दु चित्त के अधीन है। यदि चित्त में कामवासना का आधिक्य है, उत्तेजना बढ़ गई है तो हो सकता है कि बिन्दु का पतन हो जाय। इसीलिए स्त्री के विषय में चिन्तन का भी योगाभ्यासी के लिए निषेध किया जाता है क्योंकि चित्त के चंचल होने पर बिन्दु भी चलायमान हो जाता है और चित्त स्थिर है तो शुक्र के पतन का अवसर ही नहीं आ सकता।

'शुक्रायत्तं व जीवितम्' कहकर ग्रन्थकार ने प्रकट किया है कि शुक्र है तो जीवन है और शुक्र नहीं तो जीवन भी नहीं। इसीलिए आवश्यक है कि शुक्र की रक्षा की जाय। क्योंकि शुक्र के रक्षित न रहने पर शरीर दुर्बल, रोग-ग्रस्त और शक्तिहीन हो जाता है और धीरे-धीरे वह मनुष्य मृत्यु मुख में पहुँच जाता है।

सहजोलिश्चामामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥९१
वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम्।
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥९२

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥९४
अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्वदर्शिनाम् ।
निर्मत्सराणा सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥९५

टीका—सहजोली और अमरोली यह दोनों मुद्राएँ वज्रोली के ही भेद हैं। जलाये हुए कण्डों की सुन्दर भस्म को जल में डाल दे और मैथुनान्तर सुखपूर्वक बैठे हुए स्त्री-पुरुष उस भस्म को अपने अङ्गों पर लेपन करें। यह सहजोली कही जाने वाली क्रिया योगियों द्वारा सदैव श्रद्धा के योग्य है तथा यह शुभकारी योग, भोग और मोक्ष दोनों को देने वाला है। वह योग पुण्यवान्, धीरे, तत्वदर्शी और द्वेष रहित पुरुषों को सिद्ध होता है, द्वेष-युक्तों को सिद्ध नहीं होता ॥९२-९७॥

व्याख्या—वज्रोली मुद्रा के समान ही सहजोली और अमरोली मुद्राएँ भी हैं। कुछ विद्वान् इन्हें भिन्न मानते हैं और कुछ किंचित् विशेषता के साथ एक ही समझते हैं इसलिए कुछ संहिताओं में सहजोली और अमरोली का वर्णन नहीं किया है।

सहजोली के साधक स्त्री-पुरुष संसर्ग के अनन्तर कण्डों की भस्म को जल में मिलाकर अपने सर्वांग अर्थात् शिर, ललाट, नेत्र, हृदय, भुजा, उदर, नाभि आदि पर लेप करे। वज्रोली के साथ इस भस्म लेपन को ही सहजोली कहा गया है।

अमरोली मुद्रा

पित्तोल्वणत्वात्प्रथमां विहाय निः सारतांत्य धारा। निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खण्ड-मतेऽमरोली ॥९६

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अमरी यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिनेदिने ।
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥९७
अभ्यासान्निःसृतां चांद्री विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥९८

टीका—अधिक पित्त वाली बिन्दु-धारा को तथा सार-अंश-रहित अन्य धारा को कुछ-कुछ छोड़कर शीतल मध्य धारा का सेवन किया जाता, उसे कापालिक मत में अमरोली मुद्रा कहते हैं। जो साधक नासिका द्वारा अमरी का नित्य पान करता हुआ वज्रोली का अभ्यास करता है उसे अमरोली कहते हैं। उस अभ्यास से निःसृत चन्द्रामृत को भस्म में मिलाकर उत्तम अङ्गों में धारण करे तो उसकी दिव्य दृष्टि हो जाती है ॥९६-९८॥

व्याख्या—प्रथम बिन्दु धारा में पित्त की अधिकता कही है और दूसरी अन्त्यधारा में सारांश का अभाव बताया है। इन दोनों धाराओं का शनैः-शनैः त्याग करना चाहिए अर्थात् पित्तादि दोषों से युक्त और निःसार धारा को छोड़कर शीतल शान्तिप्रद धारा का सेवन करना चाहिए। अभिप्राय यह है कि बिन्दुरूप धारा का सेवन (क्षरण) लाभकर नहीं है। शिवाबुरूप अमरी का नासिका द्वारा पान करता हुआ मैथुन द्वारा वज्रोली का अभ्यास करे, परन्तु बिन्दु-पात न करे।

'शीतल मध्य धारा' का अभिप्राय चन्द्रामृत से है, उसे गोबर की भस्म में मिलाकर श्रेष्ठ अङ्गों में मलना चाहिए, निकृष्ट अङ्गों में मलने का निषेध समझें। उत्तमांगों में शिर कपाल, नेत्र, कन्धे, कण्ठ, हृदय और भुजा आदि माने जाते हैं। 'दिव्य दृष्टिः प्रजायते' का अर्थ है नेत्रों की दृष्टि तीव्र हो जाना

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

उसे दूरदर्शन-शक्ति भी कह सकते हैं। इस प्रकार यह मुद्रा खण्ड कापालिक मत में अमरोली कहलाती है।

नारी की वज्रोली के साधन कथन

पुंसो बिन्दुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात्।
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥९९
तस्याःकिंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः।
तस्या शरीरेनादश्च विंदुतामेव गच्छति ॥१००

टीका—सम्यक् अभ्यास के कौशल से जो नारी पुरुष के बिन्दु का आकर्षण करके वज्रोली मुद्रा के द्वारा अपने रज की रक्षा करती है तो उसे भी योगिनी समझना चाहिए। उस नारी का रज किंचित् भी नाश को प्राप्त नहीं होता इसमें संशय नहीं है। उसके शरीर में नाद भी बिंदु रूप हो जाता है ॥९९-१००॥

व्याख्या—इसमें स्त्री के वज्रोली-साधन का वर्णन हुआ है इस साधन के करने से स्त्री का रज भी अपने स्थान से च्युत नहीं होता और मूलाधार से उठा हुआ नाद हृदय के ऊपर पहुँचकर बिन्दुरूप हो जाता है। स्त्री-पुरुष के रजवीर्य का शरीर के ब्रह्म संयोग होने से संतानोत्पत्ति होती है, परन्तु दोनों का आंतरिक योग होने पर ही योगी कहा जाता है। उन दोनों में चन्द्रमय और रज सूर्यमय है इनका योग होने से परमपद की प्राप्ति हो जाती है।

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ।
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धि प्रयच्छतः ॥१०१
रक्षेवा कुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी।
अतोतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥१०२

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ।
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥१०३

टीका—वज्रोली के अभ्यास से बिन्दु और रज दोनों एक होकर अपने शरीर में ही स्थित हो जाँय तो सभी सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। जो स्त्री योनि-संकोच द्वारा ऊर्ध्व ले जाकर रज की रक्षा करे वह योगिनी है। उसे भूत, भविष्यत् का ज्ञान हो जाता है तथा निश्चय ही खेचरी सिद्ध हो जाती है। वज्रोली के अभ्यास से अवश्य ही देह-सिद्धि होती है। यह पुण्योत्पादक योग भोगों के भोगने पर भी मुक्तिदायक होता है ॥१०१-१०३॥

व्याख्या—उक्त प्रकार से अभ्यास सिद्ध करने वाली स्त्री को त्रिकाल का ज्ञान होता है। रूप-लावण्य की प्राप्ति होकर शरीर में दिव्यता का समावेश होता है। अथवा जो सिद्धियाँ सिद्ध पुरुष को प्राप्त होती हैं, सभी वज्रोली की साधिका योगिनी को प्राप्त हो जाती हैं—

कुण्डलिनी के पर्याय कथन

कुटिलांगी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।
कुण्डल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥१०४

टीका—कुटिलांगी, कुण्डलिनी, भुजङ्गी, शक्ति, ईश्वरी, कुण्डलिनी, अरुन्धती यह सब पर्यायवाचक हैं ॥१०४॥

व्याख्या—यहाँ कुण्डलिनी शक्ति के सात पर्यायवाचक नामों का वर्णन किया है, जिससे जिज्ञासु को यह समझने में कठिनाई न हो कि यह सभी नाम कुण्डलिनी के ही हैं। क्योंकि स्थलभेद से ग्रन्थों में कुण्डलिनी के अर्थ में उक्त में से कोई भी नाम मिल सकता है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥१०५
येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥१०६
कन्दोर्ध्वकुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥१०७

टीका—जिस प्रकार कुंजी के द्वारा हठपूर्वक किवाड़ खोले जाते हैं, उसी प्रकार योगी कुण्डलिनी के द्वारा मोक्ष के द्वार को खोलते हैं। जिस मार्ग से निरामय ब्रह्मस्थान को जाते हैं, उसी द्वार के मुख को ढक कर वह परमेश्वरी सोती है। कन्द ऊर्ध्व भाग में सोती हुई कुण्डलिनी योगियों के लिए मोक्ष के निमित्त होती है, परन्तु मूढ़ों के लिए बन्धन प्रद हो जाती है, जो उसे जानता है वही योग का जानने वाला है ॥१०५-१०७॥

व्याख्या—कुण्डलिनी शक्ति मोक्ष के द्वार को खोल सकती है परन्तु वह निरामय ब्रह्मपद को जाने वाले मार्ग को ढक कर सोती रहती है। यह मूर्खों या अज्ञानियों के लिए बन्धन डालने वाली है, जब कि योगाभ्यासियों को उससे मोक्ष प्राप्त हो सकता है। इसलिए अभ्यास से पूर्व इसके विषय में पूर्ण ज्ञान प्राप्त करना और इसके रहस्य को भली प्रकार समझ लेना चाहिए।

कुण्डलिन्यां समुद्भुता गायत्री प्राणधारिणी ।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥

—योगचूडामण्युपनिषत्

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अर्थात्—प्राणधारिणों गायत्री कुण्डलिनी से ही उत्पन्न होती है। यही प्राणविद्या और महाविद्या है, जो इस विद्या को जानते हैं वही वेद के जानने वाले हैं।

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥१०८
गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरण्डा तपस्विनीम् ।
बलत्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥१०९
इडा भगवती गङ्गा पिंगला यमुना नदी ।
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥११०

टीका—कुण्डलिनी का आकार कुटिल, सर्प के समान कहा जाता है, जो इस शक्ति का चालन करता है, वह मुक्त है, इसमें संशय नहीं है। गङ्गा, यमुना के मध्य में तपस्विनी बालरंडा है, उसे बल पूर्वक ग्रहण करना ही परमपद है। इडा भगवती गङ्गा और पिङ्गला यमुना नदी है तथा इडा-पिङ्गला के मध्य में जो कुण्डली है, वही बालरण्डा है ॥११०॥

व्याख्या—कुण्डलिनी का आकार सर्पिणी जैसा होता है वह साढ़े तीन कुण्डली मारे हुए रहती है। इस शक्ति को चालन करने वाला साधक अवश्य मुक्त हो जाता है। गङ्गा, यमुना कहकर यहाँ इडा और पिङ्गला नाड़ियों का माहात्म्य वर्णन किया है। अर्थात् इडा नाड़ी गङ्गा के समान और पिङ्गला नाड़ी यमुना के समान पवित्र हैं। इनके मध्य तपस्विनी बालरण्डा के नाम से स्वयं कुण्डलिनी शक्ति विद्यमान रहती है। यहाँ बालरण्डा का अर्थ कुछ न खाने वाली कहा है, इसका तात्पर्य हुआ प्रसुप्ता, उस सोती हुई कुण्डलिनी को हठयोग के द्वारा जगाकर परमपद प्राप्त करने का उपदेश है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शक्ति चालन मुद्रा

पुच्छे प्रगृह्य भुजंगी सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ।
निद्रां विहाय सा शक्तिरुर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥१११

अवस्थिता चैव फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य
नित्यं परिचालनीया ॥११२

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ।
मृदुलं धाववलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणम् ॥११३
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥११४
वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ।
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥११५

टीका—सोती हुई भूजङ्गी की पूँछ को पकड़कर प्रबोधन करने से वह शक्ति निद्रा छोड़कर ऊपर उठकर स्थिर हो जाती है। वह फणवती प्रातःकाल सायं-ककाल में आधे प्रहर तक सूर्य से पूरित परिधान से ग्रहण करके नित्य चलानी चाहिए। मूल स्थान से विलाँद भर ऊपर चार अंगुल विस्तार वाले कोमल, श्वेत और वेष्टित किये वस्त्र के समान कहा जाता है। वज्रासन में स्थित होकर दोनों पाँवों को एड़ियों के पास से हाथों द्वारा दृढ़ता से धारण कर उस कन्द का प्रपीडन करे। वज्रासन में स्थित हुआ योगी कुण्डली का चालन करता हुआ भस्त्रा-कुम्भक के द्वारा कुण्डली को जाग्रत करे ॥१११-११५॥

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—पूँछ पकड़ कर कुण्डलिनी को जगाने का अभिप्राय यह है कि प्राणनिरोध के अभ्यास से वायु द्वारा ताड़ित होने पर कुण्डलिनी जाग्रत हो जाती है, उस अभ्यास को सिद्ध करना चाहिए। इसका चालन करने के लिए प्रातः सायं दोनों समय डेढ़-डेढ़ घण्टे नित्य प्रति अभ्यास करना चाहिए।

मूल स्थान से बिलाँद भर ऊपर यानी नाभि स्थान और उपस्थ के मध्य में कन्द स्थान कहलाता है। गोरक्षसंहिता में इसका वर्णन इस प्रकार मिलता है कि नाभि के नीचे कन्द की जो योनि है, वह पक्षी के अण्डे के समान है, जिसमें बहत्तर नाड़ियाँ उत्पन्न होकर शरीर के सभी अङ्गों में गई हैं। वह कन्द स्थान कोमल और उज्ज्वल वस्त्र के समान एक बिलाँद भर लम्बा और चार अंगुल चौड़ा होता है।

वज्रासन करके एड़ियों से ऊपर पाँवों को पकड़ कर नाभि के नीचे के भाग में कन्द को पीड़ित करे। इस प्रकार करता हुआ साधक शक्तिचाल मुद्रा के साथ भस्त्रा कुम्भक के द्वारा कुण्डलिनी को जाग्रत करना चाहिए, परन्तु इससे यह प्रकट होता है कि भस्त्रा कुम्भक के साथ वज्रासन ही करें अन्य आसन न करें।

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥११६

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥११७

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम्।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥११८

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

टीका—सूर्य का आकुंचन करने से कुण्डली का चालन होता है। इस क्रिया को करने वाले योगी को मृत्यु के मुख में जाने पर भी मृत्यु का भय कहाँ है ? इसका चालन निर्भय रूप से दो घड़ी पर्यन्त करे तो सुषुम्ना गई हुई यह शक्ति ऊपर खिचती है। वैसा होने पर वह कुण्डलिनी सुषुम्ना के मुख में चली जाती है इसलिए प्राण भी स्वतः सुषुम्ना में चला जाता है ॥११४-११८॥

व्याख्या—नाभिदेश के आकुंचन से वहाँ स्थित सूर्य (अग्नि) का आकुंचन होता जाता है और सूर्यका आकुंचन होने पर ही शक्ति का चालन होता है। इस प्रकार का चालन दो मुहूर्त्त तक करने से ही कुण्डलिनी सुषुम्ना में जाकर ऊपर की ओर खिचती है उसके द्वारा सुषुम्ना का मुख छोड़कर ऊपर जाने के कारण प्राण के लिए सुषुम्ना का मुख खुला मिलता है, इसलिए वह भी बाधा-रहित रूप से उसमें घुसकर ऊपर की ओर चढ़ता है। 'कुण्डलीं चालयन्प्राणान्भेदयन्शशिमण्डलम्' (ब्र० वि० उ०) के अनुसार कुण्डली और प्राण का चालन करके चन्द्र मण्डल का भेदन करे। योगकुण्डल्युपनिषत् में कहा है—

अधस्तात्कुंचनेनाशु कण्ठ संकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमताने स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडीगः ॥

अर्थात्—अधोभाग में गुदा का आकुंचन, ऊर्ध्वभाग में कण्ठ का संकोचन और मध्य में पश्चिमतान से प्राण का आकर्षण करे तो (सब ओर से रोका हुआ) प्राण ब्रह्मनाड़ी अर्थात् सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाता है।

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥११९

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र वहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ।।१२०

टीका—इसलिए नित्यप्रति के अभ्यास द्वारा सुख पूर्वक सोर्ता! हुई अरुन्धती का चालन करे, उसके चालन करने मात्र से ही योगी सब रोगों से मुक्त हो जाता है । जिसने शक्ति का चालन कर लिया वह योगी सिद्धि का पात्र हो गया । बहुत क्या कहें ? वह लीलापूर्वक काल को भी जीत लेता है । ।।११९-१२०।।

व्याख्या—सोती हुई कुण्डलिनी को जगाकर चालन करने वाला साधक सभी रोगों से रहित एवं पूर्ण स्वस्थ हो जाता है । मृत्यु भी उसका कुछ बिगाड़ नहीं सकती । सभी विघ्न बाधाओं और व्याधियों को वह क्रीड़ा के समान उल्लंघन करने में समर्थ होता है । इस प्रकार शक्ति के चालन में कुशल योगी मृत्यु का भी विजेता हो जाता है ।

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।
मण्डलाद्दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्याभ्यासयोगिनः ।।१२१
कुण्डली चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेतः ।
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ।।१२२

टीका—जो साधक ब्रह्मचर्य परायण रहता हुआ नित्य मिताहार करता है, उस कुण्डलिनी के अभ्यासी योगी को एक मण्डल में ही सिद्धि प्राप्त हो जाती है । जो योगी कुण्डली का चालन करता हुआ भस्त्रा कुम्भक हो विशेष रूप से करता है, उस अभ्यास परायण यमी को यम का भय भी कहाँ ? ।।१२१-१२२।।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—ब्रह्मचर्य-परायण अर्थात् इन्द्रिय संयम में सदैव तत्पर योगी ही कुण्डलिनी के जागरण का अभ्यास कर सकता है। यदि अभ्यास करने के दिनों में ब्रह्मचर्य-रहित हो जाय तो बिन्दु का क्षय होने के कारण उसका शरीर रोगी होकर शनैः शनैः काल कवलित हो सकता है और सिद्धि तो उसे हो ही नहीं सकती है।

'मण्डल' पद काल का वाचक है, चालीस दिन के परिणाम को मण्डल कहते हैं। विधिपूर्वक कुण्डलिनी-चालन का अभ्यास करने वाला योगी एक मण्डल के समय में ही सिद्धि का दर्शन कर लेते हैं अर्थात् उन्हें सिद्धि मिल जाती है। परन्तु इसके लिए उन्हें भस्त्रा कुम्भक विशेष रूप से करना चाहिए।

यमी का अर्थ है 'यम' का पालन करने वाला। योगी को यम-नियमों का पालन आवश्यक होता है और इसीलिए वह यम-नियम-परायण रहता है, अतः 'यमी' शब्द का प्रयोग साधक के अर्थ में हुआ है। इससे यह प्रकट किया गया कि साधक मृत्यु से भी नहीं डरता। उसको साधन में कितने ही विघ्न क्यों न आकर उपस्थित हो जाँय, वह धैर्य और साहस पूर्वक उनका उल्लंघन कर जाता है। परन्तु जो यमों का पालन नहीं करता, उसे जन्म-मरण के भय में पड़ना होता है।

द्वासप्ततिसहस्राणाँ नाडीनां मलशोधने।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसनादृते ॥१२३
इयं तु मध्यमा नाड़ी दृढ़ाभ्यासेन योगिनाम्।
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥१२४

टीका—कुण्डलिनी के अभ्यास बिना बहत्तर हजार नाड़ियाँ मल शोधनार्थ उनके प्रक्षालन का अन्य उपाय ही क्या

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

है ? यह मध्य नाड़ी योगियों के दृढ़ अभ्यास द्वारा आसन प्राणायाम और मुद्रा से सरल होती है ॥१२३-१२४॥

व्याख्या—शरीर में बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं, सामान्य दशा में वे सभी मल से भरी रहती हैं। परन्तु कुण्डलिनी चालन का अभ्यास करने से वे नाड़ियाँ स्वयं धुल-धुलकर शुद्ध हो जाती हैं। इसलिये श्लोक में कुण्डलिनी चालन के अभ्यास का कर्तव्य रूप से संकेत है।

मध्य नाड़ी का अर्थ सुषुम्ना है, क्योंकि यही नाड़ी इडा और पिंगला के मध्य में रहती है। इसे सरल अर्थात् उपयोगी बनाने के लिए आसन, प्राणायाम, मुद्रा आदि साधनों की आवश्यकता होती है, क्योंकि उन्हीं साधनों के सिद्ध होने पर शक्ति प्रबुद्ध होकर सुषुम्ना में प्रविष्ट होती है।

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥१२५

टीका—अभ्यास काल में अनिद्रित रह कर जो साधक मन को समाधि में लीन कर लेते हैं, उन्हें रुद्राणी आदि मुद्राएं कल्याणमयी होकर सिद्धि के देने वाली होती हैं ॥१२५॥

व्याख्या—अभ्यास के समय साधक को आलस्य और निद्रा का परित्याग करना चाहिए, क्योंकि उनके होने पर समाधि में मन का लय नहीं होता, वरन् वह तो निद्रा-रहित अवस्था में ही हो सकता है। चित्त की एकाग्रता अनिद्रित अवस्था में ही बनती है और उसी को समाधि कहते हैं।

रुद्राणी मुद्रा का अभिप्राय शाम्भवी मुद्रा से है। लक्ष्येऽन्तर्वाह्यायां दृष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां च इयं शाम्भवी मुद्रा

. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

भवति' (मण्डलब्राह्मणोपनिषत्) अर्थात् 'लक्ष्य के भीतर और बाहर की दृष्टि जब निर्निमेष रूप से स्थिर हो जाती है, तब यह शाम्भवी मुद्रा होती है। और इस मुद्रा का फल उसी उपनिषत् में तज्ज्ञानेन संसार निवृत्तिः, तत्पूजनं मोक्षफलदम्' कह कर उसके ज्ञान से संसार की निवृत्ति और पूजन से मोक्ष की प्राप्ति बताया है।

राजयोगं बिना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।
राजयोगं बिना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥१२६

टीका—राजयोग के बिना पृथिवी, निशा और मुद्राविलक्षण हों तो भी शोभित नहीं होती ॥१२६॥

व्याख्या—इसमें राजयोग के बिना आसनादि अङ्गों की निष्फलता कही गई है। चित्तवृत्ति को अन्य विषयों से रोक कर आत्मा में निर्विकल्प रूप से योजित करना ही राजयोग है। जब तक साधक इस प्रकार की उपलब्धि में असमर्थ रहता है, तब तक पृथिवी अर्थात् आसन, निशा अर्थात् कुम्भक, विचित्र मुद्रा अर्थात् महामुद्रा आदि सभी निरर्थक हैं।

कुछ विद्वानों ने पृथिवी का अर्थ स्थिरता भी किया है, क्योंकि-पृथिवी स्थिर रहती है और वैसी स्थिरता राजयोग अर्थात् चित्त वृत्ति के निरोध से ही हो सकती है। निशा का अर्थ कुम्भक इसलिये किया है कि जैसे रात्रि में राजपुरुषों का आवागमन नहीं रहता वैसे ही कुम्भक में प्राण का संचार रुका रहता है। परन्तु यह प्राणनिरोध तब तक निष्फल है जब तक चित्त वृत्ति को आत्म-विषयक विचार में लीन न कर लिया जाय। यही बात महामुद्रा आदि पर भी लागू होती है कि वे कितनी भी महत्वपूर्ण क्यों न हो चित्तवृत्ति असंयमित है तो उसका महत्व किसी उपयोग का नहीं।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥१२७

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ।
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥१२८

टीका—वायु धारण की सम्पूर्ण विधि का अभ्यास मन लगाकर करे, उससे भिन्न किसी भी कार्य में मनीषी पुरुष को मनोवृत्ति नहीं लगानी चाहिए। आदिनाथ शिवजी ने यह दश मुद्रा बताई हैं। उनमें से कोई एक मुद्रा भी यमी (योगी) के लिए महासिद्धि देने वाली हो सकती है ॥१२७-१२८॥

व्याख्या—प्राणायाम आदि की सभी विधियों को चंचल मन से न करे, वरन् मन को स्थिर करके उसी में लगा दे, तभी सफलता मिल सकती है। योगाभ्यासी पुरुष का कर्तव्य है कि वह मन को किसी अन्य विषय की ओर न जाने दें। ऊपर जो दश मुद्राएँ कही हैं वह आदि नाथ रूप शिवजी द्वारा वर्णित हैं। उनमें से कोई-सी भी मुद्रा अभ्यास से सिद्धिप्रद हो सकती है।

सद्गुरु प्रशंसा

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम् ।
स एव श्री गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥१२९

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥१३०

टीका—मुद्राओं के उपदेश को जो साम्प्रदायिक रूप से देता है, वही श्री गुरुदेव स्वामी और साक्षात् ईश्वर है। उसके

. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

वाक्यों में तत्पर होकर जो साधक मुद्रा के अभ्यास में सावधान होने पर अणिमादि सिद्धियों की प्राप्ति और काल के वचन की उपलब्धि प्राप्त कर सकते हैं ॥१२९-१३०॥

व्याख्या—सम्प्रदाय का अर्थ यहाँ नाथ सम्प्रदाय से है, जो कि श्री आदि नाथजी से ही प्रारम्भ हुआ था। उस सम्प्रदाय के उपदेश को जो सद्गुरु प्रदान करे, वह निश्चय ही साक्षात् रूप से परमेश्वर है। अर्थात् सम्प्रदाय के अनुसार योग का उपदेश करने वाले गुरु के वचन में जिज्ञासु को श्रद्धा और विश्वास रखते हुये, उन्हीं के अनुसार चलना चाहिए। गुरु के वचनों में इस प्रकार परायण जिज्ञासु समाहित चित्त से योगाभ्यास में तत्पर हो जाय तो उसे अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ तो प्राप्त होती ही हैं, साथ ही वह मृत्यु के उल्लंघन में भी समर्थ होता है।

❀ हठयोग प्रदीपिका का तृतीयोपदेश समाप्त ❀

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

अथ [१०७]कुंभक को फल ।

चौपाई— एकहु प्राणायाम सधि आवै केऊ अस्वमेध फल पावै ।
तातै प्राणायाम [१०८]जु करै सो जोगी जु[१०९] आप उधरै ॥५०६ ॥
पूरक सुरापान अघ हरे रेचक ते हत्या पुनि टरे ।
गोहत्या कुंभक से नासै त्राटक सब ही पाप विनासै ॥५०७ ॥
पूरक ब्रह्मलोक ले जावै कुंभक विष्णुलोक पहुंचावै ।
रेचक रूप रुद्र कौ लहै त्राटक मुक्ति सुसारिष्टि गहै ॥५०८ ॥
ओंकार कौ[११०] मंत्र उचारै तीन देवता मांहि विचारै ।
यातें अनहद उपजै आई नाना धुनि तब देत दिखाई ॥५०९ ॥
संख मेघ घंटा धुन पावै भेरी[१११] दुंदभी वैण[११२] सुणावै ।[११३]
औरै नाद अनंत प्रकासै जयतराम जो प्राण अभ्यासै ॥५१० ॥ ॥इति कुंभक फल ॥
इति आठ कुंभक कहे भिनि-भिनि करि सोय ।
जयतराम केवल कीया आठ अंग सिधि होय ॥५११ ॥[११४]

अथ चौबीस मुद्रा कथनं नाम ।

दोहा— मुद्रा है बहुभांति की जानत है सिव देव ।
जयतराम हम कहत है चतुरवीस कौ भेद ॥५१२ ॥

चौपाई— प्रथमही संछोभणी कहिये दुतीयै द्रावणी मुद्रा लहिये ।
आकर्षणी तीसरी जानौ चतुर्थ मुद्रा वस्या मानौ ।५१३ ॥
पंचम उनमद मुद्रा जोई महाअंकुसा षष्टी सोई ।
सप्तम त्रिखंडा जु उचारी वीरजरूपा अष्टम भारी ॥५१४ ॥
नवमी करण विपरीति जु जो है मूलबंध दसमी पुनि सो है ।
कामराज एकादश कहिये बंध उड्याण द्वादशी लहिये ॥५१५ ॥
बंध जालंधर त्रयोदस सोई मुद्रा महा चतुरदस जोई ।
महाबंध पंचदस भाषौ महावेध षोडस पुनि आंखौ ॥५१६ ॥

१०७. केवल कुंभक (भां) — *१०८. जग (भां.)*
१०९. वर (भां), — *११०. सों (ना.),*
१११. भेर (ना.) — *११२. वेणि (भां),*
११३. सुण आवै (भां.), — *११४.* These Lines missing in *(नां)*

सत्रैही खेचरी मुद्रा गाऊ सब मुद्रा सिरताज बताऊ ।
अष्टादसी कहौ पुनि जोई वरणक मुद्रा कहिये सोई ॥५१७ ॥
उणीसई सहजोली जानो बीसई षणमुखी सु मानो ।
एकरवीस चाचरी जोई दोईरवीस भूचरी सोई ॥५१८ ॥
त्रयोवीस अगोचरी गाई उनमनि चतुरवीसमी भाई ।
चतुरवीस को रूप पिछानै जयतराम तब साधन ठानै ॥५१९ ॥
॥इति चौबीस मुद्रा नाम ॥

अथ प्रथमे संछोभणी मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— [११५]सुस्तक आसन बैठक करई पायमूल कर वाय जु[११६] भरई ।
कर अंकोच विकोच न कैर कुंडलीनी को पुंछ जु जरै ॥५२० ॥
तब सर्पणी कुंडली[११७] तजै दसम द्वार कौ मारग भजै ।
अग्नि प्रबल अधिकता[११८] पावै जयतराम मुद्रा यह गावै ॥५२१ ॥
॥इति संछोभणी ॥

अथ दूजी द्रावणी मुद्रा ।

चौपाई— स्वस्तक आसन बैठे धीर प्राणायाम करि गहै समीर ।
जिभ्या उलटि कपालि [११९]चढावै षटचक्रनि मै वाय मिलावै ॥५२२ ॥
षटचक्र पुनि वेधै वाई दसमद्वार में पहुंचै जाई ।
दसमद्वारतें अमृत झरै सौ ले सर्व अंग मै धरै ॥५२३ ॥
षटचक्र षोडस आधार तामधि गहै ।
अमीकी धार देही सदा प्रफुलत रहै ।
मनमल छाडि अमलता गहै ॥५२४ ॥
जनम मरन कौ दोष मिटावै द्रावणी मुद्राकौ जो पावै ।
जयतराम बडभागी लहै अधिकारी बिन भेद न कहै ॥५२५ ॥
॥इति द्रावणी मुद्रा ॥

---

११५. स्वस्तक (भां) *११६. भज (ना.)*
११७. कुंडल (भां) *११८. अधिकारिता (ना.)*
११९. From this half verse until the beginning of अथ आकरषणी मुद्रा is seen missing in (ना.)

अथ आकरषणी मुद्रा कहिये है ।

स्वस्तक आसन बैठक करै पिंडब्रह्म[१२०] को ध्यान जु धरै ।
बहुरौ प्राणायाम करावै दसमद्वार कों प्राण चलावै ॥५२६ ॥
सहस्रदल कमल है पुनि तहा सियाराम को सुमरे जहां ।
[१२१]प्रभुक्रिपा कटाछ जब देखै भुक्ति[१२२] मुक्ति दोउ फल पेखै ॥५२७ ॥

दोहा— त्रितीये मुद्रा यह कही आकर्षणी जु सोय ।
जयतराम अति गोप्य है गुरुमुख साधन होय ॥५२८ ॥
॥इति आकर्षणी ॥

अथ वस्या मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— आसन सिधमें[१२३] बैठक ठानै कुंडलनी अपने बस आनै ।
[१२४]मेढिमधि कुंडलनी जोई सूती रहै सदा पुनि सोई ॥५२९ ॥
मायाबीज [१२५]पढ ध्यान जु धरै कुंडलनी प्रबोधन करै ।
जैसे मंत्र गारडी ठांनै पुंगी वाय सर्प वसि आनै ॥५३० ॥
यों जोगी अजपा को धारै मायाबीजको मंत्र उचारै ।
पुंगीसम अनहद धुनि धरै [१२६]कुंडलनी वस ऐसे करै ॥५३१ ॥
[१२७]बहुरि जु अपनो मन में आवै जहा चाहै वहां ले जावै ।
अनहद पुंगी के वसि[१२८] होई सदा रहै अपने वसि[१२९] सोई ॥५३२ ॥
अणिमा आदि सिधि चलि आवै हाथ जोरि आगे जु रहावै ।
जनम मरन सब जाई पलाई जयतराम यह मुद्रा गाई ॥५३३ ॥
॥इति वस्या मुद्रा ॥

अथ पंचमी उनमद मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही पदमासन करि लेवै बंध सकल विधि सौ द्रिढ देवै ।
मन को पवन जु मधिही मिलावै कुंडलनी मस्तक मैं आवै ॥५३४ ॥

---

१२०. पिंडब्रह्मांड (भां) *१२१. क्रियाकटाछि तहां (भां)*
१२२. भगति (भां) *१२३. सिधसु (भां.)*
१२४. मेढुमधि (भां) *१२५. परि (भां)*
१२६. कुंडलनी कौ वसिता करै (भां) *१२७. वहिरि(ना.)*
१२८. वस होवै (ना.) *१२९. वस सोवे (ना.)*

कुंडल सप्त अधो परिहरै दसमे द्वारमाहि फणि करै ।

मूमै तहां मंत की नाई जोगी उनमद है घटमांही ।।५३५ ।।

आसन गिरिसम प्रथमही कहिये दुजौ [१३०]वृक्षरुपी पुनि लहिये ।

तीजो दीप लोयवत जोई तीनो [१३१]वसि करे पुनि सोई ।।५३६ ।।

चमतकार नानाविधि देखै [१३२]अरु पुनि बुधि अमलता पेखै ।

मन अरु पवन दोऊ मिलि रहै अनमद भाव तबै पुनि लहै ।।५३७ ।।

दोहा— यह उनमद मुद्रा कही जोगी उनमद हो.य ।

जयतराम गुरुतें लहै गुरुबिन लखै न कोय ।।५.३८ ।।

।।इति उनमद मुद्रा ।।

अथ महाअंकुसा मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— सुस्तक आसन प्रथमही ठानै पवन निरोधिरु अंतरि आनै ।

प्राणायाम कौ अंकुस धारै ताकरि मन गयंद कौ मारै ।।५३९ ।।

हिदारुपी वन है जोई मनगज तहा सदा रहै सोई ।

नाना उपद्रवकौं तहां ठाने जनममरन के वानि कवांने ।।५४० ।।

ताते जोगी अैसे करे [१३३]ज्यान जंजीर तासकै जरै ।

प्राणायाम अंकुस सम धारै सो ले मन गज कै सिर मारै ।।५४१ ।।

ताकरि मन अति निश्चल होवे जनममरन के बंधन खोवे ।

[१३४]यातें महा अंकुसा कही जयतराम मन जीते सही ।।५४२ ।।

।।इति महा अंकुसा मुद्रा ।।

अथ सप्तमी त्रिखंडा मुद्रा ।

[१३५]प्रथम ही सुस्तक आसन धारे सोहं मायाबीज उचारै ।

त्रिखंड कुंभक क्रमसो करे वाय अपान उर्ध ले धरे ।।५४३ ।।

इडा नाडि नाभिमध वसे वाय अपान तहां पुनि लसै ।

प्रथम खंड तहां कुंभक करैं मायाबीज तहां उचारै ।।५४४ ।।

---

१३०. वृषभरुपी (भा.) *१३१. सुवसि (भां)*

१३२ This half verse missing in *(ना.)* *१३३. ग्यान (भां)*

१३४. यह तो (ना.)

१३५. This onwards pages containing verses until the description of महामुद्रा missing in (भां)

बहुर पिंगला हिदै जानौ प्राण वाय तहां ले ठानो ।

ऐसे कुंभ हिदे धारै उंकार तहा मंत्र उचारै ॥५४५ ॥
अर्ध उर्ध पवन तहां लेवै ता पाछे रेचन कर देवै ।
नाभि उर्ध हिदै ठहरावै सो पुनि दुजो खंड कहावै ॥५४६ ॥
याकै परै कंठमधि आने तीजो कुंभक अैसै ठांने ।
मुखके मध सुखमना रहै बीज सकार तहा पुन कहै ॥५४७ ॥
तीन ठोर कुंभक ठहरावै मुद्रा त्रिखंडा नाम कहावै ।
नाभिमधि कुंभक जब धरै ताकरि अग्न उदीपन करै ॥५४८ ॥
हिदै कुंभक जब सधि आवै ताकरि रवि को तेज बढावै ।
बहुरि कमल हिदाको जोई फूलै अति सुगंध होय सोई ॥५४९ ॥
कुंभक कंठमध्य जब करै ताकरि चंद्र अमी अति झरे ।
निर्मल बुधि कर पीवै सोई अैसै त्रिखंडी मुद्रा होई ॥५५० ॥

दोहा— यह त्रिखंडा मुद्रा कही मन बुद्धि निर्मल होय ।
जयतराम गुरुक्रिपाते जो साधै जोय ॥५५१ ॥
॥इति त्रिखंडी मुद्रा ॥

अथ अष्टमी बीजरूपणी मुद्रा कहिये है ।

वीरजमुद्रा वरन सुनाउ राजजोग घर माहि लखाउं ।
यह साध बिंद वस करै जोगी यामै चित्त न धरै ॥५५२ ॥
प्रथम फोत्रिका कर्म विचारे प्राणायाम समझ पुनि करै ।
अंकोच विकोच संकोचन जोई सिसनद्वारिक साधै सोई ॥५५३ ॥
प्रथमही भेद गुरुतै पावै ता पाछै साधै न ठहरावै ।
आसन साध प्राण वस करै रेचक पूरक कुंभक करे ॥५५४ ॥
प्राणायाम परायण होवै ता पीछै इंद्रियमल खोवै ।
ता पाछै पयकौ भुव डारै अैसै सिसन अमलता धरै ॥
स्त्री भोगि ग्रही पुनि करै ताको बिंद कबहु न परै ॥५५५ ॥
ज्यों ज्यों तानै वृषनकौ गहिके उच मरोरि ।
जयतराम त्यों-त्यों चढै बीज सिसन की चोरि ॥५५६ ॥

चौपाई— भोग समै कंद्रप नही डारै जुवती कंदर्प को पुनि धारै ।
तहा अंकोच विकोचन करई जिभ्या उलटि उर्ध को धरई ॥५५७ ॥
उत आसन कर कंद्रप जोई दसमद्वारि ले जावै सोई ।

रजवीरज दोउ ले धरे शिवशक्ति को मेल करै ॥५५८ ॥

ऐसै वीरजरूपा जानौ राजजोग घरही में मानौ ।

घरही माहि जोग सो साधै सो या मुद्राको आराधै ॥५५९ ॥

जोगी याको अैसै करै अपनी बिंद उर्ध ले धरे ।

बजरोली अमरोली कहिये नादबिंदको संगम लहीये ॥५६० ॥

कामवस याही ते होई वृधहू काम करै पुनि सोई ।

ग्रंथन माहि गोप्य यहु राखी जयतराम प्रकट कर भाखी ॥५६१ ॥

॥इति वीरमुद्रा ॥

अथ नवमी विपरीतकरण मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही उतआसन कौ करै कांधौ सीस भूमिपर धरै ।

सकल सरीर उर्ध को आने दोउ पद अवर दिस ताने ॥५६२ ॥

दोउ करते दंडवत करै अजपाको ध्यान मंत्र पढ धरै ।

ठोडी कंठकूपमधि तानै हिदै नाभि द्रिष्ट को आनै ॥५६३ ॥

चरन अंगुष्ट लग द्रिष्ट जु धरै ता पाछै कुंभक द्रिढ करै ।

पायमूल कर वाई गहै यथाशक्ति साधन सिध लहै ॥५६४ ॥

क्रम क्रम साधन सो मन लावै साढेतीन घडी ठहरावै ।

पूर्ण कुंभक अैसे होई साधन सिद्ध लहे पुनि सोई ॥५६५ ॥

दसमें द्वारि चंद्र का वासा सोलह कलासहित प्रकासा ।

सो पुनि कला प्रकट कर गाऊं न्यारो न्यारो नाम सुनाऊं ॥५६६ ॥

अमृतमानदा पूखा जानो तुष्टपुष्ट पुनह घ्रित मानो ।

सुसमुना चंद्रका कांति जु कहिये त्रिष्णा श्री प्राति पुनि लहिये ॥

रंगदा पूर्ण पूर्णमा मानो सोलह कला चंद्रकी जानौ ॥५६७ ॥

सो पुनि कला अमी नित झरे चंद्र तहातें वर्षा करै ।

सोई अमी नाभिमय आवै ताको सूर्य भस्म करावै ॥५६८ ॥

नाभि अस्थान भानका वासा तेऊ कलासहित प्रकासा ।

तेउ कला प्रगट करि भाखौ गुरुकी क्रिया गोप्य न ही राख्यौ ॥५६९ ॥

तापनी तापनी धुम्रा जान्यौ ज्वाला मरीचि रुचि मानौ ।

स्वसमण भोगदा विस्वा लहिये बोधनि धारणी क्षमा रवि कहिये ॥५७० ॥

अैसी भांति अमी रवि जारे तातैं जोगी जगत विचारे ।

विप्रीता जो मुद्रा करै रविकों आनि सीसमैं धरै ।।५७१ ।।
ससिको नाभिं मध्य ले धरै सकल सरीर अमीसो भरै ।
अैसे मन आनंद बढावै जन्ममरन को दोष मिटावै ।।५७२ ।।

दोहा— द्वादस कला जु भानुकी सोलह ससिकी जोय ।
रविकी चार सधै जबै पावै सोला सोय ।।५७३ ।।
रवि की बारह है कला सोलह कला जो चंद ।
गुरु जिसको भाखे नही कहा करै सिख मंद ।।५७४ ।।

चौपाई— जो या मुद्रा सधि नही आवै ताकी देहिनास लतीका है घर जोवै ।
अग्नि मंत्रते प्रगटै जहां कुंडलनी व्याकुल हो तहां को जावै ।।
अमृत आई नाभिमै जरै तातै सब जन्मे अरु अमरे ।।५७५ ।।
नाभिस्थान सिखामय सोई अंगुष्टमात्रा जोति है जोई ।
आत्मघट मै सदा प्रकासै तेलरूप अमृतकौ ग्रासै ।।५७६ ।।
जब ही अमी तेल नही आवै तब से दीपक जोत नसावै ।
मंदर मध्य होय अंधायारा याको पंडित करो विचारा ।।५७७ ।।

दोहा— या मुद्रा विपरीतगा वरन कही हम जोय ।
जयतराम गुरुमुख करै लहै अमर पद सोय ।।५७८ ।।
।।इति विपरीतिकरणी मुद्रा ।।

अथ मूलबंध मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— वाम पाद की इडी जोई जोनि स्थान लगावै सोई ।
दछिनपाद उर्ध धरि रहै समकर पीठ अपान जु गहै ।।५७९ ।।
मायाबीज पढ उर्ध चढावै वाय अपान उर्ध ले आवै ।
अष्ट परिजानि ध्यान पुनि धरै वाय अपान सोइ वस करै ।।
वाय अपान कबै नही सरै जोगी अमर कदै ना मरे ।
जयतराम अैसैविध ठानै मूलबंध मुद्रा सो जानो ।।५८१ ।।
।।इति मूलबंध मुद्रा ।।

अथ एकादसी कामराजमुद्रा कहिये है ।

चौपाई— ज्योनिस्थानि पद एडी धरै बहुत वेरतक चयन करै ।
मुख करि मायाबीज उचारै कुंडलीनीकौ पुंछ जु जारै ।।५८२ ।।
गुदा उर्ध मेढ्र तरि सोई कुंडलनीका है घर जोई ।

अग्निमंत्र ते प्रकटे जहा कुंडली व्याकुल व्है तहां ॥५८३ ॥

नेवै उर्धकी गबन कराई दसमै ढारि पहोंचे जाई ।

जयतराम जोगी सिध लहै मूलबंध अैसैविध कहै ॥५८४ ॥

॥इति कामराज मुद्रा ॥

अथ द्वादसी उड्याण बंध मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही सिधासन करि लेवै बहुरौ बंध उड्याण जु देवै ।

उरध पीठ नालमध जोई तासौ नाभि लगावै सोई ॥५८५ ॥

मंत्र उडयां ध्यान पुनि धरै वाय अपान सोई वस करै ।

करै वृधसो बालक होवै सकल विकास देह के खोवे ॥५८६ ॥

यह मुद्रा उड्याणकौ भेद कह्यौ समझाई ।

जयतराम साधन किये वृधहु बालक थाय ॥५८७ ॥

॥इति उड्याणबंध मुद्रा ॥

अथ त्रयोदसी जालंधर बंध मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— जोगी पदमासन द्रढ करै चिबुक कंठकूप मधि धरै ।

ग्रीवा हैयकी सद्रस धारे तामै लक्ष्मी बीज उचारै ॥५८८ ॥

द्रिष्ट त्रिवेणी राखे गोई प्राणायाम करै पुनि सोई ।

प्राण अपान वाय वसि करै तेजोमंडल द्रिष्ट जु परै ॥५८९ ॥

जैसे जाय सरोवर तीरा तामे जाल पसारे कीरा ॥

अर्ध के तंत जु करै वै जोई सबै उर्धकौ आवै सोई ॥५९० ॥

अैसै ही जोगी करि लेवै जालंधर द्रढ बंध ही देवै ।

सकल नाडिका पवन चढावै सो पुनि चलै उर्धको आवै ॥५९१ ॥

दोहा— जालंधर बंध देत ही मन पवना वसि होय ।

जयतराम मिट जात है संकल्प विकल्प होय ॥५९२ ॥

॥इति जालंधर बंध मुद्रा ॥

अथ चतुर्दशमी महामुद्रा ।

चौपाई— वाम पादकी एडी जोई सीवन ताकरि दाबै सोई ।

दछणि पाव पसार जु रहै दोऊ करसो अंगुष्ट गहै ॥५९३ ॥

सहजै कछू एक खैचन करई वाम अंग दिस कंधर धरई ।

दोउ मुरतै वाई गहै जथाशक्ति कुंभक करि है ॥५९४ ॥
जालंधादि बंध द्रिढ धारै क्रम क्रम कुंभक वाय उतारै ।
कुंभक समै अंकोचन आनै बहुरि विकोचन बहुविध ठानै ॥५९५ ॥
पुन दछन कंधापरि रहै दोऊ स्वर करि वाई गहै ।
बहुरो मथै उदर की नारी पुनह वायकौ देत उतारी ॥५९६ ॥
बारंबार ससि सूरजु गहै द्वादश प्राणायाम करि रहै ।
याते सकल कलेस मिटावै सब ही नाडी अमलता पावै ॥५९७ ॥

दोहा— आसे श्रमहि न उपजै आलस नींद मिटाय ।
जयतराम याके संध्या मृत्यु न ग्रासे आय ॥५९८ ॥
॥इति महामुद्रा ॥

अथ पंचदसी महाबंध मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही सिधासन द्रिढ करै कंठकूपमधि चिबुक सु धरै ।
कंठ जिभ्या कछु उर्ध को धारै तहां खेचरी बीज उचारै ॥५९९ ॥
अध उर्ध दसन न बिचि लेवै काकचंचुवत मुख करि देवै ।
पूर्णगिर मुद्रा पुन कहिये उभै भेद याही के लहिये ॥६०० ॥
नाटिक छंद सहजही पावै अष्टसिध नवनिध चलि आवै ।
प्राणायाम आदि वसि होई दसवै द्वार पहौतै सोई ॥६०१ ॥

दोहा— महाबंध मुद्रा कही यातै लगै समाधि ।
जयतराम गुरुक्रिपा तैं मेटे मन की व्याधि ॥६०२ ॥
॥इति महाबंध मुद्रा ॥

अथ षोडसी महावेधमुद्रा कहिये है ।

चौपाई— महामुद्रा महाबंध जु जोई अरु पुनि महावेध है सोई ।
ए तीनौ एकही करि जान क्रिया भिन्न पुनि तिनकी मान ॥६०३ ॥
जोनि स्थान अपान है जहां महामुद्रा को घर है जहां ।
याको साधन अैसै ठानै नाडि विलोय वाय सिरि आनै ॥६०४ ॥
[१३६]महाबंध घर कंठ जु होई प्राण निरोध करै पुनि सोई ।
महावेध का घर पुनि जानो दसमें द्वारमधि सो मानो ॥६०५ ॥

---

१३६. *महावेध (ना.)*
यामें जिभ्या उर्ध चढावै [१३७]चंद्रस्थान आन ठहरावै ।

प्राणायाम निरोधन[१३८] करई अैसै वज्र कपाटही जरई ॥६०६ ॥
अैसै महावेध यह धारै यामे मायाबीज उचारे ।
अजपाबीज जपै पुनि जोई सहस्त्रकमलदल फूलै सोई ॥६०७ ॥
अैसै बुधि[१३९] अमलता पावै बहुरो सहज समाधि लगावै ।
आगै गोप्य[१४०] रहै कछू नाही जयतराम या मुद्रामाही ॥६०८ ॥
॥इति महावेध मुद्रा ॥

अथ सप्तदसमी खेचरी मुद्रा ।

खेचरी मुद्रा बरन सुनाउ सब मुद्रामहि सार लखाउ
जयतराम गुरुमुख सधि आवै याते जोग समाधि ही पावै ॥६०९ ॥
जिभ्या उलटि कपाल चढावै भुवकै मधि द्रिष्टि ठहरावै ।
आसन साधि जुगति यह रहिये खेचरी मुद्रा तासौ कहिये ॥६१० ॥
बहरो खट अंग याके जोई तिनकौ वरनि सुनाऊ सोई ।
छेदन चालन मथन प्रवेशन दोहन मंत्र पढै द्रिढ करि मन ॥६११ ॥
को एक रिषजन अैसै[१४१] गावत साधन द्वादस बरस बतावत ।
अैसी भांति क्रिया जब सधै अंगुर च्यारि खेचरी वधै ॥६१२ ॥
द्वादस वर्ष क्रियामें रहिनौ अतिही कठिन खेदकौ सहनौ ।
ताते गुरुक्रिपा हम पाई याकी सुगम उपाय बताई ।
साधन मास षटही जो करै बढै खेचरी बिंद न टरै ॥६१३ ॥

अथ प्रथमे छेदनचालन कहिये है ।

चौपाई— सुनही पत्र सम सस्त्र धरावै ताकैहि पत्र गजवेल मगावै ।
अति तीक्षण उजलि अति करै सो ले जिभ्याकै तरि धरै ॥६१४ ॥
जिभ्यामूल बालसम छेदे आठै आठै दिनमै भेदै ।
साधिक हाथिमित्र[१४२] पुनि भेदे अथवा[१४३] गुरुवा आपही छेदे ॥६१५ ॥

---

१३७. चंद्रसिधानि (भां) *१३८. निरोधनि (भां)*
१३९. बुध (ना.) *१४०. गोपि (ना.)*
१४१. वरष द्वादसकिरियाओ गाहत (ना.) *१४२. कर देवे (भां)*

जिभ्यातले सुखमना नारी ताकौ छेदन करे विचारी ।
अैसी भांति छेदना कहिये याके किया वृधिता लहिये ॥६१६ ॥
इडा [144] पिंगुला सुखमना जानु तीनौ नाडि जिम्यातरि मानु ।
जिभ्या अणी [145] सुचालन करावे तीनो नाडि प्रगट होय आवे ॥६१७ ॥
हरडे सिंधव सूठ जू आनै [146] चूरण क्रर जीभतर ठानै ।
कछूक जीभ अर्थ करि लेवे वाती सूत्र की तरि देवे ॥६१८ ॥
जिभ्या माहि अमी नित आवै तातै छिद्र तुरत मिलि जावै ।
यातै वासी करै जु जोई छिद्र मधि धरि राखै सोई ॥६१९ ॥
ऐसै साधन नितप्रति साधै षटमास लग जे आराधै ।
आठ दिवस प्रति छेदन ठांनौ वार चौईस अैसी विध जानौ ॥६२० ॥
यामे अल्प अहारही लेवै दूधभात भखि सब तजि देवै ।
भोजन करत जुगति यहि ठाने वाती ले मुख बाहरि आनै ॥६२१ ॥
जिभ्या सदा उर्ध करि राखै गुरु उपदेस मंत्र मुख भाखै ।
यह क्रिया षटमास करावे जिभ्या अंगुर च्यार बढावे ॥६२२ ॥
ब्रह्मरंध्रमै पहुचे सोई गुरुमुख साधन साधे कोई ।
जयतराम छेदन यों जानौ ताकै पीछै दोहन ठानौ ॥६२३ ॥
॥इति छेदन चालन ॥

अथ दोहन ।

दोहा— ब्रह्ममहूरत उठ करि बैठ ऐ करित जाय ।
जयतराम ताही समै जिभ्या दोहन थाय ॥६२४ ॥

चौपाई— मुखतैं जिभ्या बाहरि आने दोऊ [147] करसौ दोहन ठांनै ।
जथासक्ति खैचे पुनि जोइ याते वृधि [148] लहै पुन सोई ॥६२५ ॥
बहुरि दछिनकर अंगुष्ट जानौ सो ले मुखकै माही आनौ ।
चणक प्रमाण सिवलिंगही धोवै अैसीभांति अमल सो होवै ॥६२६ ॥

१४३. गुरकै आपही लेवे (भां)
१४४. प्यंगुला (भां)
१४५. सुमथन (भां)
१४६. चूर्ण करै जीभ तरि ठांनै (भां)
१४७. हाथस्यौ (भां)
१४८. वृध (ना.)

अैसै जिभ्या मारग पावै ब्रह्मकपाट तुरत खुलि जावै ।
बहुरौ अंगुष्ट उर्ध चलावै [१४९]तालूमध्यहि आनि ठहरावै ॥६२७ ॥
बहुरि काढि मुखबाहरि आनै जलसो धोय पुनि मुखमै ठानै ।
नासाछिद्र लगावै जोई ताकरि सुधि विवर व्है सोई ॥६२८ ॥
बहुरों अंगुष्ट उर्ध चलावै [१५०] नासा केस लगी आनि ठहरावै ।
नासा सीवनिको सुधि करै अंगुष्ट उचौ बहुरौ धरै ॥६२९ ॥
ब्रह्म[१५१] विवरमें ले ठहरावै सुखमनका घर सुध करावै ।
नेत्रविवर अंगुष्टकौ आनै करै सुध अमलता ठानै ॥६३० ॥
नेत्रजोति यातें अधिकावै अरु पुनि नाडी सुध रहावै ॥
बहुरि तरजनी मुखमै आनै दसमै द्वारि ताकौ ले ठानै ॥६३१ ॥
नेत्रमूल के ऊपरि जोई ब्रह्मरंध का घर है सोई ।
चणक अंकुर प्रमाण तहां लहिये परम सिवलिंग तहां ही कहिये ॥६३२ ॥
ताको ताकरि सुधि जु करै ता पीछै पुनि उर्धज धरै ।
ऊर्ध छिद्र अवर इक जानौ सो भी ताकरि सुध जु ठांनौ ॥६३३ ॥
अैसी भांति जुगति यह धरै जिभ्या सिवलिंग दोहन करै ।
जयतराम बहुरौ यह जानै तै पीछै परवेसन ठानै ॥६३४ ॥

अथ परवेसन विधि ।

चौपाई– सुस्तक आसन बैठक धरई स्वास रोकि सरीर सम करई ।
बंध उड्याण [१५२]कामवरु देवै बहुरौ उर्ध जीभ कों लेवै[१५३] ॥६२५ ॥
पूरव छिद्र कहै पुनि जोई सुध कीये अंगुष्ट करि सोई ।
सोसो जिभ्यासौ सुध करै क्रम-क्रम उर्ध [१५४]को ले धरै ॥६३६ ॥
ब्रह्मविवर लग ले ठहरावै ताकै जाय कपाट लगावै ।
तामै बिंद अहोनिस झरे देय कपाट ताकौ वसि [१५५]करे ॥६३७ ॥

---

१४९. तालू मधि (भां)
१५०. नासाकेस आनि (भां)
१५१. ब्रह्मधाममै (भां)
१५२. कामरु देय (भां)
१५३. लेय (भां)
१५४. उर्ध उर्ध (ना.)
१५५. थिर करे (भां)

अथवा नारि अलिंगन करई ताकौ बिंद न कबहु ढरई ।

कला खेचरीकी सब फुरै मासमाहि नाडी सुध करै ॥६३८ ॥

अनहद दूजै मासि प्रकासै तीजै मास काया [१५६]दिवि भासै ।

चौथे मास यहै फल होई देखै सुणै द्वरकी सोई ॥६३९ ॥

फुरै सरस्वती पांच मासा बालकरूपी मन व्है तासा ।

छठे मास शिवरूपी भयौ आगै [१५७]करणा कछू नही रहयौ ॥६४० ॥

दोहा— अैसे प्रवेशन करै जिभ्या उर्ध चढाय ।
जयतराम ता पुरखको छटे मास सिध[१५८] थाय ॥६४१ ॥

॥इति प्रवेशन ॥

अथ मथन विचार ।

दोहा— तालुमूल सिवलिंग पुनि अथवा अग्निस्थान ।
[१५९]करि अंगुष्टतें तासको मथन त्रिसंध्यः ठान ॥६४२ ॥

चौपाई— अथवा कील [१६०]धातमय करै मथै ताहि [१६१]करि सुधता धरै ।
मथन जु कांहु नाही दिखावे द्रिष्ट परै तो विघन[१६२] परावै ॥६४३ ॥

अैसी भांति गुप्त करि राखै जो गुन होय सो काहू न भाषै ।
[१६३]च्यार स्थान मथनके जानै जिभ्या करि जो मन जो ठानै ॥६४४ ॥

प्रथम अखिका जानौ सोई अरु दुतीये लंबिका होई ।
त्रितिये तालु नाम जु जानौ चतुर्थ नाम घटिको मानौ ॥६४५ ॥

जिभ्यामूल अंबिका जोई ताकी छेदन करे जानये सोई ।
ताकी वाति बाहरि आनै जिम्या उलटि मथन तहां ठाने ॥६४६ ॥

जिभ्या अणी अति तीछण जानौ सस्त्रहु ते अधिक करि मानौ ।
अग्नि नीर तत्व दोउ लहिये तिनकरि जिभ्या तीछणक ये ॥६४७ ॥

ताते अणीसों छेदन करई ताही समै मंत्र उचरेई ।
याकरि सहज वृधिता पावै बहुरि लंबिका मथन करावै ॥६४८ ॥

---

१५६. *दिव (ना.)*
१५७. *फणै (ना.)*
१५८. *पर ताथ (ना.)*
१५९. *कर (भा.)*
१६०. *धातमध (ना.)*
१६१. *तासकरि (भां)*
१६२. *विखनि पवारे (ना.)*
१६३. *From this line onwards six verses missing upto 650 in (भां)*

दसमै द्वारि लंबीका जानौ जीभ अणीसो मथन जु ठानौ ।
बहुरि उलटि कंठमधि लावै ताकरि स्वास उस्वास न आवै ॥६४९ ॥
सिवलिंग तालूका पुनि जानौ बहुरि तहां भी मथन जु ठानौ ।
जाप जीभ थिर कीवै वरषै अमी सु ताकौ पीवै ॥६५० ॥
घंटिका चणक अंकूर कहावै ताकौ मथै सो अनहद पावै ।
अैसै कामधेनमय जोई खेचरी मुद्रा कहिये सोई ॥६५१ ॥
च्यार स्थान मथन के कहिये सोई च्यारो थन करि[१६४]गहिये ।
तिनको दुहि अमी नित पीवै सो जोगी बहुत काल ही जीवै ॥६५२ ॥
जोगी मनोरथ पूरण होवै लहै प्रकास मूढता खोवै ।
जयतराम मथन यह कहियै गुरुकी क्रिपा तासकौ लहियै ॥६५३ ॥
॥इति मथन ॥

अथ मंत्र साधन ।

चौपाई— षटअंगसहित खेचरी कहिये तिनमै मंत्र अंग बड लहिये ।
जो कोई मंत्र अंग को साधे षटअंगन कौ सो भल लाधै ॥६५४ ॥
मेलकमुद्रा लागै सही अनंत कालमै जो सिध कही ।
षटही मासमांहि सो लगै जाकै मंत्र ह्रिदा में जगै ॥६५५ ॥

अथ मंत्र आवाहन ।

अथ श्री खेचरी स्मर्यामीति अस्य श्री खेचरी मंत्रस्य
कपिल ऋषि श्रीमन्नारायण देवता सिध अनयासेन
खेचरी मुद्रा साधनसिध्यर्थ जपे विनयोग:
-हां -हीं -हुं -हैं -हौं -ह: ॥ इति मंत्र ॥

अथ न्यासः ।

चौपाई— गं हृदयायनम: इति कहिये सं शिरसे स्वाहा [१६५]उच्चरये ।
नं शिखाय वौषट् पुन जानौ मं कवचाय इसी विधि मानौ ॥६५६ ॥
हुं नेत्रत्रयाय वौषट् लं अस्त्राय जानिये फट् ।
॥इति न्यास ॥

१६४. के कहिये (-ना.) *१६५. लहिये (भां)*

अथ षडंग ध्यान —हूं — हीं

आधार चक्र वरन है जोई खेचरी मुद्रा कहिये सोई ।

मुद्रा राजहंस सो लहिये गगनवास ताको पुनि कहिये ॥६५७ ॥

आनंद बीजरूप सो जानो अरु पुनि सिबकी सक्ति जू मानौ ॥

ब्रह्मलोक जननी है जोई करौ स्तुति जौर [१६६]करि दोई ॥६५८ ॥

॥इति षडंग ध्यान ॥

अथ पानमुदक्षण ।

चौपाई— सिधासन करि बैठक ठानौ बहुरि जुगतिविधसौ तहां जानौ ।

मूलद्वार कुंडलनी जोई ताकौ चांपि जगावै सोई ॥६५९ ॥

बहुरि वहां ते उर्ध चलावै प्राण अपान [१६७]तामधि मिलावै ।

षटचक्रकों वेधे जोई ब्रह्मध्यान करै तहां सोई ॥६६० ॥

बहुरौ जिभ्या उर्ध चढावै षटछिद्रनकै पाट लगावै ।

सकल पवन कौ उर्धही आने लेकरि ब्रह्मरंध्र में ठाने ॥६६१ ॥

ऐसीविधी आनंद बढावै सो जोगी समाधिसुख पावै ।

सूर्यतेज चंद्र धरि आनै चंद्र अमी की वर्षा ठानै ॥६६२ ॥

सोई अमी सु [१६८]अधकौ आवै सुखमन तंतु [१६९]माहि समावै ।

षटचक्रनमधि बरसै आई तासौ देह पुष्ट रहै भाई ॥६६३ ॥

जोगीअजर अमरता लहै ईश्वरभाव सकलही गहै ।

याकी महिमा सिव अति भाखी सो पुनि [१७०]मुखसो जाय न आखी ॥६६४ ॥

॥इति पानमुदक्षण ॥

अथ अवखदी वरननं ।

बहुरि औखदि[१७१] वरनि सुनाउ दिव्य दिव्य प्रगट कहि गाऊ ।

अवखदिविना[१७२] सिध नही लहै तातै जोगी अवखदि नित गहै ॥६६५ ॥

---

१६६. कर (भां)

१६७. करै तहांमधि (ना.)

१६८. अर्धकौ (भां)

१६९. सु माह (भां)

१७०. मुनमुखसौ (ना.)

१७१. अवषध (भां)

१७२. अवषधविना सिधि (भां)

भृंग समूल संग्रह आनै ताहि सुकायरु चूरण ठानै ।
क्रिष्णतिल आमल दधि लेवै मधित्रिय सकल कौ सेवै ॥६६६ ॥

दोहा— रोगव्याध सबही कटै जरामृत्यु मिटि जाय ।
जयतराम अवखद भखै तो ये ता गुण थाय ॥६६७ ॥

चौपाई— एक एक निर्गुडी पात दिनप्रति तीने बेर जो खात ।
वरसवार है अैसो होवै जरामृत्यु दोनूसों खोवै ॥६६८ ॥
निर्गुडी नलनी अरु मूंडी समकरि वनतै ल्यावै ढुंढी ।
बहुरि सर्करा घृत जु मिलावै वरसदिवस साध्या सिध पावै ॥६६९ ॥
षटमास गंधक सो धरै[१७३]तिलकरु गोलोचन सम करै ।
मधुत्रय जुक्ति चूर्ण करि खावे अजर अमर पदवी सो पावे ॥६७० ॥

अथ [१७४]रहनविधान ।

चौपाई— प्रथम एकांत मढी एक ठाने वनग्रह माहि जहां मन माने ।
षटमास आसन द्रिढ धरै प्राणीमात्रसौ बात न करै ॥६७१ ॥
मंत्र जाप निसदिन ही उचारै चावल पय भखि लूण निवारै ।
[१७५]नागरवेल भूलि [१७६]नही खावे कछुक मींठो भोजन पावै ॥६७२ ॥
पूरब अवखद वरनी जोई साधन करै तासकौ सोई ।
दिवस सातवे रवि दिन आवै ता दिन छेदन जु करावै ॥६७३ ॥
पाखि पाखि प्रति दोहन करै मथन अहोनिसही मन धरै ।
अैसें करत मास षट जावे वृद्ध खेचरी तबै पावै ॥६७४ ॥
अंगुर च्यार जीभ [१७७]बढावै भक्तिमुक्ति दोउ फल पावै ।
कृत्य कृत्य सोई नर होय जन्ममृत्यमल डारै धोय ॥६७५ ॥

दोहा— ग-योजु तावा उपरै बूंद एक धरि देह ।
जयतराम सो कनक होय खेचरि [१७८]का गुण येह ॥६७६ ॥
॥इति खेचरी मुद्रा ॥

---

१७३. रुद्रलोचन (भां) *१७४. रहिन (ना.)*
१७५. नागरवेलि (भां) *१७६. मूलि (ना.)*
१७७. बढि आवै (भां) *१७८. खेचर (भां)*

अथ अष्टादशमी वरणक मुद्रा ।

चौपाई— या मुद्रा को कोई यों गावै अमरोलीभी नाम कहावै ।
क्रिया असुधि सहित अनुसरे तो तजि बुधजन सुधि ही करै ॥६७७ ॥
[१७९]हूं हूं फट् स्वाहा सोई मंत्रदीप यो जपिये जोई ।
उठै ब्रह्म महूर्त्तमाही निर्गुंडी कौ पान करत राही ॥६७८ ॥
अंजुरी तीन मंत्र पढि पीवै सकल रग सुध कीवै ।
बहूरि कमल प्रफुल्लित होवै देहविकार सकलही खोवै ॥६७९ ॥
बहूरौ क्रिया एक और जु ठाने अवखदि चार प्रभातही आनै ।
निरगुंडी अरु भंगरो जोई मुंडी चतुर्थ अवर गिलोई ॥६८० ॥
च्यारौ सम करि चूरण करै ताकौ मर्दि मंत्र उचरै ।
यह क्रिया षट मास जु करई सबही मुद्रा सहजै फुरई ॥६८१ ॥
सर्व [१८०]सिध अनयास जु पावै आगै करणौ नाहि रहावै ।
साधनमांहि प्रस्वेद जु आवै ताकौ मरदन देह करावै ॥६८२ ॥

दोहा— अमर अभैता पाइये वरणक साधै कोय ।
जयतराम गुरुक्रिपाते वज्रोली सिधि होय ॥६८३ ॥
॥इति वरणक मुद्रा ॥

अब सहजोली मुद्रा ।

चौपाई— अमरोली वजरोली कहिये सहजोली भी यामै लहिये ।
जयतराम ये तीनो जानौ इनकौ भेद येकही मानौ ॥६८४ ॥
॥इति सहजोली ॥

अथ बीसई षणमुखी मुद्रा ।

प्राणायाम साधन जब करई तामे कबहू विघन जु परई ।
सो नर मुद्रा षण्मुखी साधै सुस्तक आसन बैठ आराधै ॥६८५ ॥
मूल उड्याण बंध द्रिढ धरै अरु पुनि जालंधर बंध करै ।
दोऊ हस्तकी अंगुरी जोई तिनकरि मुदै छिद्र है सोई ॥६८६ ॥
मुखनासानेत्र बंध करै अंगुरी दोय करण मैं धरै ।
अैसे कर कुंडलिनी घेरे मूलद्वार तैं उर्ध उतेरे ॥६८७ ॥

---

१७९. खेचर (भां) *१८० सर्वसिधि (भां)*

प्राणायाम केवल करि वाई दसमै [१८१]द्वार पहुंचै जाई ।
जोगी परम सिध कौ पावै जयतराम षणमुखी बतावै ॥६८८ ॥
॥इति षणमुखी ॥

अथ एकबीसमी चाचरी मुद्रा ।

प्रथम सिधासन बैठिक [१८२]करई नासाद्रिष्टि अचल करि धरई ।
ज्योतिरूप[१८३] प्रतिबिंब विलोके अर्धचन्द्र बिंब[१८४] अवलोके ॥६८९ ॥
जोतिरूप कुंडलनी जोवै आतमरूप सुख[१८५] प्रगटे होवै ।
बहुरि उलटि चख उरमै करै आत्मध्यान तहां पुनि धरै ॥६९० ॥
[१८६]नित्यप्रत्य जोगी दर्शन पावै होय मगन पदमाहि समावै ।
चाचरी मुद्रा ऐसै कहिये जयतराम सो गुरुमुख लहिये ॥६९१ ॥
॥इति चाचरी मुद्रा ॥

अथ बाइसमी भूचरी मुद्रा कहिये है ।

चापाई— सिधासन बैठक द्रिढ करै भुवकै मधि ध्यान पुनि धरै ।
नखसिख सकल सरीर अवलोके[१८७] जोतिरूप षटमाहि विलोकै ॥६९२ ॥
बहुरि उलटि चख्य उरमे आनै भौहा उर्ध ध्यान को ठानै ।
जोतिद्रिष्टि प्रतछ तहां लहै जथासक्ति तामै थिर रहै ॥६९३ ॥
बहुविध आनंद उपजै आई सो सुख मुखकरि कहौ [१८९]न जाई ।
भूचरि मुद्रा या[१९०] विध होवै जयतराम सब संकट खोवै ॥६९४ ॥
॥इति भूचरी ॥

---

१८१. दसम द्वारकौ (भां)
१८२. द्रढ (भां)
१८३. जोतसरूप (ना.)
१८४. अर्धचंद्रबिंब अवलोकै ज्योतिरूप प्रतिबिंब विलोकै (भां)
१८५. तहां सुख (भां)
१८६. नितिप्रत्य (भां)
१८७. अलोकै (भां)
१८८. घटिमाहि (ना.)
१८९. कहया (भां)
१९० यहविधि (भां)

अथ तेईसमी अगोचरी मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— षटचक्रनमधि ध्यान जु ठाने बहुरौ ध्यान उर्धकौ आने ।
सहस्त्रकमलदल ध्यान जु धरै बहु-यौ मनहि[१९१] उर्ध संचरे ॥६९५ ॥

दोहा— मुद्रा कही अगोचरी ध्यान अगोचर होय. ।
जयतराम गुरुक्रिपातै[१९२] याकौ साधन जोय ॥६९६ ॥

॥इति अगोचरी मुद्रा ॥

अथ चौबीसमी उनमनी मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— स्वस्तक आसन बैठक धरै प्राणायाम [१९३]जुगतसों करै ।
जोग अंग सो सकल पुनि विचारे द्रिढ करि बंध सकल पुनि धारे ॥६९७ ॥
मन अरु पवन दोउ थिर करै संकल्पविकल्प सब परहरे ।
इंद्रीवृति सकल उरि आनै कूर्मभांति[१९४] अंग कौ ठानै ॥६९८ ॥
मन आतमकौ प्रगट देखै सकल मनोरथ पूरन पेखे ।
अनहद धुनि तहा प्रगटै आई ताकी महिमा कही न जाई ॥६९९ ॥
भितीये मेघधुनि प्रगट होवे बहुरौ अनहद धुनि को जोवै ।
प्रथम बीन धुनि उपजै आई दुतीय शंख धुनि देत दिखाई ॥७०० ॥
नाना धुनि [१९५]अखंडत होवै संकल्प विकल्प[१९६] मन सब खोवै ।
गायत्री अजपा जहा भ्यासे बहुरौ आपहि[१९७] आप प्रकासै ॥७०१ ॥
परमातम को दरसन पावै तिनसो मिल आनंद बढावै ।
जैसै बहुत कालसौ [१९८]कोई बिछु-यौ मित्र मिलै पुनि सोई ॥७०२ ॥
पूर्व दुखकी करत संभारा सो पुनि रुदन करि तह[१९९] वारा ॥
अैसै परम मित्र परमात्म बहुत काल कौ बिछुयौ आतम ॥७०३ ॥
सो पुनि मिल [२००] कर आनंद बाढै अस्त्रपात प्रेम के काढै ।
बहुत काल में अंतर रहौ ताकौ दुख कछु जात न कह्यौ ॥७०४ ॥

---

१९१. मनु जु धरै बहु उर्ध संचरै (ना.)
१९२. गुरकी क्रिपा (भा)
१९३. जुक्तिस्यौ (भां)
१९४. कूरमभात (ना.)
१९५. धुनिहि अखंडित (भां)
१९६. नर मनकौ (ना.)
१९७. आपकौ (भां)
१९८. कालयें (ना.)
१९९. ततकारा (भां)
२००. मिलि करि (भां)

सो सब दुख ततकार नसायौ जबही प्रभुकौ दरसन पायौ ।
नाना वृत्त[२०१] मन सकल मिटावै अरु पुनि बुधि[२०२] अमलता पावै ।।७०५ ।।
माया कबहु मोह न करै सीस नवाय विघ्न सब टरै ।
श्री गुरुको प्रसादही भयौ[२०३] आगै करणौ[२०४] कछु नही रह्यौ ।।७०६ ।।
।।इति मुद्रा ।।

अथ मंत्र[२०५] विचार कहियै है ।

मायाबीज -ह्रीं[२०६] कामराज बीज क्लीं
उड्याणबीज·-हीं लक्ष्मीबीज श्रीं
अजपाबीज सोहं हंसो ।
।।इति मंत्र विचार ।।७०७ ।।

चौपाई— [२०७]एको बीज[२०८] सिष्टिमय कहिये मुद्रा एक खेचरी लहिये ।
एकौ देव निरंजन जानो अवस्था एकै उनमनी मानौ ।।७०८ ।।

दोहा— [२०९]यह उनमन मुद्रा कही सब मुद्राको सार ।
जयतराम गुरुक्रिपातै याको लहे विचार ।।७०९ ।।
इति श्री चौबीस यह मुद्रा पूर्ण सोय ।
जयतराम स्त्रधासहित गुरुमुख जाणै कोय ।।७१० ।।[२१०]
।।इति चौबीस मुद्रा ।।

अथ ओंकार को अर्थ निरूपण ।

चौपाई— ओंकारको रूप पछानै ताकरि जनममरन भय भानै ।
सो पुनि तीन अक्षरमय राजत अकार उकार मकार विराजत ।।७११ ।।
जो ओंकारसो अजहि कहावै रजगुण करिकै सिष्टि उपावै ।
विष्णु अकार सतोगुण सोई ताकरि विश्व की रक्षा होई ।।७१२ ।।
मकारसो महादेवको जानो तमकरि नास विश्वकौ मानौ ।
अैसो ओंकार है जोई सकल विश्व को कारण सोई ।।७१३ ।।

---

२०१. वृत्य (भां) *२०२. बुध (ना.)*
२०३. लह्यौ (भां) *२०४. क्यों (भां)*
२०५. विध (ना.) *२०६. क्रां (ना.)*
२०७. एकही (भां) *२०८. सिष्टमय (ना.)*
२०९. एक (ना.) *२१०. This verse missing in (ना.)*

अध्याय १२ वा.

या अध्यायात याज्ञवल्क्य गार्गिला मागील ११ अध्यायात सांगितलेल्या अष्टांग योगाचे सार थोडक्यात सांगतात.

त्याचे ७ टप्पे

१. प्राणवायूने अग्नी प्रदीप्त करणे

२. कुण्डलिनी जागृत करणे

३. प्राणाचा सुषुम्ना नाडीतून हृदय कमळात प्रवेश

४. प्राणाचे आणखी ऊर्ध्वगमन

५. प्राणाचे भ्रूमध्यात केंद्रिकरण

६. प्राण आणि मनाचे भ्रूमध्यभागी विलीनीकरण

७. मोक्षप्राप्ती.

अष्टांग योगचरणाचे फायदे – योगाबरोबर वेदविहित नित्यकर्म करण्याचे महत्त्व. याज्ञवल्क्यांचे एकान्तात समाधी अवस्थेत जाणे, गार्गि याज्ञवल्क्यांची पूजा करून एकान्तवासात स्वर्गीय आनंदात विलीन होते. वासुदेवाची स्तुति, याज्ञवल्क्य आणि गार्गी आपल्यातील परमात्म्याला जाणून चिरंजीव आहेत.

१ ला टप्पा – प्राणवायूने अग्नि प्रज्वलित करणे

याज्ञवल्क्य म्हणाले–

डाव्या टाचेने गुदद्वारावर, उजव्या टाचेने शिवणीवर दाब आणून, गुडघे जमिनीवर टेकलेले, हाताचे पंजे एकमेकांवर जुळवून – डाव्यावर उजवा– ठेवावे. मनश्चक्षूसमोर मूलाधाराजवळील अग्नीची ज्योत आणावी. नंतर आयुर्मान कमी करणारा प्राणवायू रोखला जातो व तो सावकाशपणे तळापासून वर अग्नीच्या स्थानापर्यंत येतो. अपानवायूने संथपणे प्रज्वलित अग्नि सर्व प्राणिमात्रांच्या देहमध्यामध्ये चमकतो. सकाळी– संध्याकाळी आणि मध्यरात्री एकाग्र व समतोल मनाने याचा सराव एक मुहूर्त – ९० मिनिटे– पर्यंत १० दिवस करावा.

अशा रीतीने ज्यांनी प्राणावर विजय मिळविला याची सूचना म्हणून पुढील लक्षणे दिसू लागतात. सहा महिने अगर एक वर्षानंतर शरीर हलके वाटते, जठराग्नी प्रदीप्त होतो, आवाज मधुर होतो,

मलमूत्राला दुर्गंधी येत नाही. कोणत्याही काळी श्वसनक्रिया मृदु व नियमित राहते आणि तीन वर्षानंतर मरणाचे भय राहात नाही.

२ रा टप्पा – कुण्डलिनी जागृत होणे

नंतर अग्नीसह प्राणवायू मनाच्या सहाय्याने नाभीमधील निष्क्रिय कुण्डलिनीत केंद्रित करावा. कुण्डलिनी स्वतःच्या मुखाने सुषुम्नेला आणि आपल्या अंगाने इतर नाड्यांना वेढून, स्वतःची शेपटी तोंडात धरून, वायूंचा मार्ग बंद करून, निद्रित सर्पाप्रमाणे श्वासोच्छवास करीत, परंतु सतत जागृत असलेली स्वतःच्या तेजाने चमकणारी कुण्डलिनी सर्व प्राणिमात्रांच्या नाभिस्थानात वास्तव्य करते. जो कोणी एकाग्र मनाने, सर्परूपात कंदस्थानामधील नाड्यात असलेली कुण्डलिनी , – जी प्राणवायूचा नाड्यांमधील संचार बंद करते. – प्राणवायूने प्रज्वलित केलेल्या अग्नीच्या ज्वालांनी जागृत करतो तो सर्व माणसात श्रेष्ठ होय. सर्परूपातील, अग्नीने जागृत केलेली, वायूने घुसळलेली कुण्डलिनी आपले शरीर मोकळे करते व जागृत होते. नाभिमध्यात असलेली कुण्डलिनी जेव्हा जागृत होते तेव्हा सर्व वायू एकत्र येतात आणि अग्नीसह, कापडातील धाग्याप्रमाणे सर्व शरीरभर संचार करतात.

३ रा टप्पा – सुषुम्ना नाडीतून प्राणवायूचा हृदयकमळात प्रवेश

याप्रमाणे कुण्डलिनीस्थानावर ताबा प्राप्त झाल्यावर, सतत ध्यानामध्ये राहून अपान वायूला नाभीस्थानाच्या वरच्या अंगाला खेचला पाहिजे. ज्यावेळी शरीरातील प्राणवायू अग्नीसह नाभीपलीकडे सरकतो तेव्हा सर्व रोग नष्ट होतात, बल वाढते आणि शरीर कांतिमान होते. यानंतर सर्व वायू एकत्र येऊन अग्नीसह ब्रह्मरंध्रात प्रवेश करतात. यासाठी मी काही उपाय, मार्ग सांगतो. हृदयातील अग्नीच्या तेजस्वी ज्वालांवर चिंतन करणे. यामुळे जेव्हा अग्नीसह वायू हृदयात रोखला जातो तेव्हा तो हजार पाकळ्यांच्या हृदयकमळात शिरतो. त्याला उर्ध्वदिशेला ढकलला पाहिजे. या ब्रह्मपुरामध्ये – या शरीरात – पूर्ण उमललेल्या हृदयकमळात प्राण उगवत्या सूर्याप्रमाणे प्रकाशतो. अग्नि, ढगातील विजेच्या शलाकेप्रमाणे हृदयातील सुषुम्ना नाडीच्या मध्यातून चमकतो. अग्नि पूर्ण उमललेल्या हृदयकमळात स्थिर होतो आणि प्राण त्यात प्रवेश करतो तेव्हा ज्योतीप्रमाणे निरनिराळी लक्षणे दिसू लागतात.

जीवास आकर्षित करून अपान वायु थांबू देत नाही. जसे की चेंडू खेळणाऱ्या च्या हाती असते /वश होते तसेच जीव अविद्येच्या वशीकरणात राहतो. ज्या कारणे प्राण–अपान च्या वशीकरणात राहतो. त्याच कारणाने तो इडा आणि पिंगला नाड्यांच्या द्वारा मूलाधारा पर्यंत जातो आणि मूल व नासिकारन्ध्रां पर्यंत जातो. या प्रकारे चढ –उतार राहतो. आणि चंचल होण्यामुळे दिसत ही नाही.

३९,४०. बाज पक्षाच्या पायाला दोरी बांधून ढिली सोडली तर तो उडून जाईल आणि दोरीला खेचले तर पुनः जवळ येईल. त्याच प्रकारे मायेच्या गुणांनी बांधलेला जीव प्राण –अपान वायुंच्या द्वारे वर–खाली खेचला जातो आणि आज्ञाचक्रात स्थित प्राण वायु वर मूलाधारात स्थित अपान वायु ला वर खेचतो आणि मूलाधारात स्थित अपान वायु आज्ञा चक्रात स्थित प्राणवायुला खाली खेचतो. या प्रकारे ते दोन वायु परस्पर एक दुस–यास आपले–आपले खेचतात. परंतु योगवेत्ता पुरुष या दोन्हीचे संयोजन करतात.

हंस मन्त्र आणि अजपा गायत्री

४१,४२,४३,४४,४५. हा जीव (प्राणवायु) हंकार वृत्तिने बाहेर येतो आणि सकार आणि ध्वनि स आत जातो. ह्या प्रकारे तो सदा /नेहमी हंस–हंस मंत्राचा जप करत असतो. ह्याप्रकारे रात्रं दिवस जीव २१ हजार ६०० शे मंत्र जप करतो. ह्याचे नाव अजपा गायत्री आहे जे की योग्यांना मोक्ष देणारे आहे. ह्याच्या संकल्पमात्राने सर्व पापांपासून सुटका केली जाते. ह्याचे समान कोणती ही विद्या नाही आणि ह्यासमान कोणते ज्ञान भूत –भविष्या मध्ये ही होणार नाही. कुण्डलिनी मध्ये उत्पन्न झालेली ही गायत्री प्राणधारिणी, प्राणविद्या आणि महाविद्या आहे, जो कोणी हीस जाणतो तोच वेद जाणणारा होतो.

शक्तिचालन

४६,४७,४८. वरील नाड्यांचे उत्पत्ति स्थान रूपात कंदाच्या वर कुण्डलिनी आठ प्रकार ची होऊन ब्रह्मरन्ध्राच्या मुखाला रोकून तिथेच स्थित आहे. ज्या मार्गाने चालताना पाप रहित ब्रह्मद्वाराची प्राप्ति होते. त्याचे द्वार आच्छादित करत ही कुण्डलिनी शक्ति सुप्त अवस्थेत राहते. ती बुद्धि च्या संयोगाने जागृत होवून मन आणि प्राणा बरोबर सुई प्रमाणे सुषुम्ना द्वारात प्रविष्ट होवून वर चढते.

४९,५०. निद्रिस्त अवस्थेतील कुण्डलिनी सापाच्या आकृतीची , कमलनाल तन्तु सारखी असते, ती अग्नि च्या संयोगाने जागृत होवून सुषुम्ना मार्गातून वर चढते. ज्या प्रकारे कुलूप किल्लीने उघडते त्याप्रमाणे कुण्डलिनी जागरणाने योगी मोक्ष द्वारास उघडतो.

शक्तिचालिनी मुद्रा

दोन्ही हातांची अंजली बांधून दोन्ही कोपऱ्यांना दृढतापूर्वक हृदयावर ठेवून पद्मासन करावे. (थोडक्यात हाताची नमस्कार स्थिती छातीच्या मध्यावर) हनुवटी छातीच्या खळग्यात ठेवून ज्योतिरूप ब्रह्माचे ध्यान करावे. प्राणायाम द्वारा वायु खेचून त्यास अपान वायुत मिसळावे आणि कुंभक द्वारा वायुस रोखून हळूहळू सोडावे. असे केल्याने साधकास कुण्डलिनी शक्तिचा प्रभावाचे अतुलित बोध होतो अथवा शक्ति जागृत होते.

योग्याचे चर्या कथन

५२,५३,५४,५५. वरील मुद्रेच्या अभ्यासाने शरीरास घाम येतो त्यास अंगातच जिरवावे. लवणयुक्त (खारट)आणि अम्ल रसाने युक्त भोजन करू नये, केवळ दूध प्यावे. या प्रकारे अल्प भोजन, सर्व त्यागी आणि योगपरायण राहावे. याचा एक वर्षाहून अधिक काळ अभ्यास करण्याने सिद्धि प्राप्त होवू शकते. ह्याकरिता कोठला ही विचार करू नये. सुखद स्निग्ध, मधुर आहार करावा. पोटाचा चौथा भाग रिकामा सोडावा. भोजना पूर्वी इष्ट देवास निवेदन करावे. त्या योग्यास मिताहारी म्हणतात. केंद्राच्या वर शुभ मोक्षास देणा-या कुंडलिनी शक्ति स्थित आहे. ती अज्ञानी लोकांसाठी बंधनात ठेवते. तीस जो जाणतो, तो वेदांना जाणणारा होय.

पंचमुद्रा कथन

५६.महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान बंध, जालंधर बंध, मूलबंध हे जे साधक करू शकतात, तेच योगी मुक्त होतात.

(नभोमुद्रा आणि खेचरी मुद्रेत काही अंतर नाही)

महामुद्रा

५७,५८. हृदयात हनुवटीला दृढतेने धारण करून डाव्या पायाच्या टाचेला योनि स्थानावर दबाव आणि उजवा पाय लांब करून आणि दोन्ही हातांनी मध्यात पकडून परत पूरक द्वारापोटात वायु

भरून कुंभका द्वारा रोकावा आणि नंतर हळूहळू बाहेर काढावा. याच्या अभ्यासाचा प्रारंभ प्रथम चंद्रनाडी ने करावा आणि नंतर सूर्य नाडीने करावा. या प्रकारे जेव्हा दोन्ही नाकाने समान प्राणायाम समान मात्रेने होईल तेव्हा मुद्रा सोडावी.

महामुद्रेचे फल कथन

५९,६०,६१. महामुद्रेचा अभ्यास दृढ झाल्यावर पथ्य, अपथ्य आणि मिष्टान्न, कडू, तिखट, खारट, अम्ल आदि रसांचा स्वाद आणि विचार काहीही शेष(शिल्लक) राहत नाही. जरी घोर विषाचे भक्षण केले तरी ही अमृता समान होते. ह्याच्याने क्षय, कुष्ठ, उदावर्त, गुल्म, अजीर्ण आदि रोगांचे शमन होते. ही महामुद्रा अत्यंत सिद्धि करणारी आहे, ज्यास प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेवावे आणि अनाधिकाऱ्यास कधीही देवू नये.

खेचरी मुद्रा

६२,६३,६४,६५. जिभेला उलट दिशेने फिरवून कपालकूहरात प्रविष्ट करावे आणि दृष्टी भुवयांच्या मध्यावर स्थिर करावी. ही खेचरी मुद्रा होते जी योगी लोक खेचरी मुद्रा म्हणून जाणतात त्या मुद्रेमुळे रोग, मृत्यु, निद्रा, क्षुधा, तृष्णा आणि मूर्च्छा ह्याचा त्रास होत नाही. न शोक होतो न कर्माचे बंधन. जो खेचरी मुद्रेची सिद्धी प्राप्त करतो त्यास भव बंधनात पडत नाही. ज्या योग्याचे चित्त चंचल होत नाही आणि ज्याची जिव्हा खेचरी मध्ये रमण होते, त्यांना हे सर्व सिद्धी प्राप्त साधकांकडून नमस्कार केलेली खेचरी मुद्रा सिद्ध होते.

६६,६७,६८. बिंदु शरीराचा मूळ आहे, तो पायापासून शिर स्थानापर्यंत प्रतिष्ठित होतो. त्यामुळे शिरांमध्ये सजीवता आणि सामर्थ्य राहते. ज्यांनी खेचरी मुद्रेला कण्ठछिद्राच्या लम्बिकेच्या वर रोकून धरले आहे, त्यास योग्याचे बिंदु कामिनी च्या आलिंगनाने ढळत नाहीत. जो पर्यंत शरीरात बिंदु स्थित राहतो, तोपर्यंत मृत्युचे भय कोठून असणार? जो पर्यंत नभोमुद्रा दृढ रूपात बांधली जाते तोपर्यंत बिंदु चलायमान होत नाही.

६९,७०,७१. जर कधी चित्ताच्या चंचलतेमुळे बिंदु च्युत होऊन नाभिस्थानात पोहोचला तर योनिमुद्रा द्वारा कुंडलिनी शक्तीला वर उचलावे. त्यामुळे बिंदु पुन्हा आपल्या स्थानात वापस येऊन स्थिर होतो. हा बिंदु दोन प्रकारचा होतो १. पाण्डुवर्ण २. लोहित वर्ण ह्यास महारज म्हणतात. तैल मिश्रीत सिंदूरी रंगाप्रमाणे द्रव असतो. ह्या दोनाचे ऐक्य अत्यंत दुर्लभ समजावे.

बिंदु रजाच्या ऐक्याने परमपद प्राप्ति

७२,७३,७४,७५. बिंदु शिव आणि रज शक्ति अथवा चंद्रमा बिंदु आणि सूर्य रज आहे. या दोघांच्या संयोगाने परम शरीराची प्राप्ती होते. वायु द्वारा शक्तिचे चालन करण्याने जेव्हा रज आकाशाला प्रेरित होवून बिंदु च्या बरोबर मिसळतो तेव्हा शरीर दिव्य बनते. शुक्र बिंदु रूपी चंद्राने युक्त आणि रज सूर्याने समन्वित आहे. जो ह्या दोघांची समरसता जाणतो तो योगाचा ज्ञाता होय. नाड्यांच्या जाळ्यांचे शोधनार्थ चंद्र –सूर्यास संयुक्त केल्या जातो. ही रसांचे ठिक प्रकारे शोषण करणारी महामुद्रा म्हटल्या जाते.

उड्डीयान बंध व उड्डीयानाचे स्थान

७६,७७. उड्डीयान बंधासाठी जसे महाखग विश्राम करतो, त्याप्रकारे पोटाची पश्चिम ताणास नाभिच्या वर करावे. पोटात पश्चिम आणि नाभिच्या खाली ह्या बंधाचे स्थान सांगितले जाते.

जालंधर बंध

७८,७९. जो बंध कंठदेशात होता आणि शिरोजालाचे बंधन करताना चन्द्रामृत रूप जल कपाल कुहूराच्या खाली पडण्यापासून रोकतो. तो दुःख आणि रोगांचा नाश करणारा जालंधर बंध असतो. कंठाचे संकुचित करून वायुला रोकणे म्हणजे जालंधर असे म्हणतात. ह्यामुळे चंद्रामृत पडून अग्निने पीडण्यापासून रोकून राहतो. ह्या बंधाच्या अभ्यासाने वायुचा प्रकोप होत नाही.

मूलबंध

८०,८१. अपान वायुला वर खेचून प्राणवायु ला मिळवावे आणि पायाच्या टाचेपासून योनिस्थानास दृढतापूर्वक दाबून गुह्यद्वारास आकुंचित करावे. ह्यास मूलबंध म्हणतात. ह्या प्रकारे जो साधक अपान आणि प्राणवायुला मिळवण्याचा अभ्यास करतो, त्याचे मूत्र व मल नष्ट होतात. जर तो वृद्ध असेल तर युवक होतो.

प्रणवाभ्यास

८२,८३. एकान्त स्थानात दृढतापूर्वक पद्मासनात बसून शरीर, कंठ आणि शिर समान स्थितीत ठेवून व दृष्टिला नासिकेच्या अग्रभागावर स्थिर करून ओंकार स्वरूप अव्यय ब्रह्माचा जप

प्रिय–अप्रिय विषयांचे प्रत्याहरण

२५. कानावर जे जे प्रिय किंवा अप्रिय शद्ब ऐकू येतात त्यात ही मन आसक्त होते, यासाठी कानाचा विषय रूप शद्बावरून मन दूर करणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

२६. नाकाद्वारा जो गंध किंवा अगंध, वास घेतल्या जातो त्या गंधास भ्रमात्मक मानून साधकाने त्याचा त्याग करावा. हा गंधाचा प्रत्याहार आहे.

२७. डोळ्यांद्वारा जे काही पवित्र किंवा अपवित्र दृश्य दिसल्या जाते, ते सर्व आत्मा आहे, असे जाणून त्या दृश्यांचा त्याग करणे तो डोळ्यांचा प्रत्याहार आहे.

२८. त्वचे द्वारा जो काही स्पर्श किंवा अस्पर्श पदार्थाचा अनुभव होतो, त्या सर्वांचा ही आत्मा जाणून जो त्याग करतो, त्यास त्वक प्रत्याहारात प्रवृत्त योग च योगास जाणणारा आहे.

२९. जिह्वा जिचा विषय सुस्वाद किंवा अस्वाद पदार्थांचे सेवन करते, त्यास आत्म्याचे समान जाणून जो त्याग करतो, तो प्रत्याहारी योगी यथार्थात योगास जाणणारा आहे.

हठयोगाने प्रत्याहार

३०. चंद्राच्या अमृतमयी धारेस सूर्य ग्रासतो, त्या सूर्यास हटवून स्वयं ग्रासावे, त्यास प्रत्याहार म्हणतात.

३१. एक स्त्री भोग्य आणि भोगणाऱ्या कडे चंद्र मंडलाने प्राप्त होते, त्यास जर तीसरा भोगल्यास तो अजर, अमर होतो.

विपरीतकरिणी मुद्रा

३२,३३. अग्नि रूपी एक सूर्य नाभित राहतो आणि अमृत रूपी आत्म्याचा चंद्रमा सदा तालुमूलात निवास करतो. तालुमूलात खालच्या दिशेला मुख करून राहणारा चंद्रमा ज्या अमृताची वर्षा करतो, त्यास वर मुख करून असलेला अग्निरूप सूर्य नाभित राहून पेयपान करतो./पितो. परंतु जो योगी विपरीतकरिणी मुद्रेस जाणतो, तो त्या अमृतास अग्निच्या मुखातून वाचवतो आपल्या मुखात घेतो.

३४. नाभिमध्ये स्थित अग्नि रूपी सूर्यास वरच्या दिशेने आणि तालुमूलात स्थित अमृतमय चंद्रम्यास खाली करणे त्यास विपरीत करिणी नावाची मुद्रा आहे, जी की गुरूच्या उपदेशानेच प्राप्त होते.

अनाहत चक्र

३५,३६. दोरीच्या तीन लपेटा मध्ये बांधलेला मनुष्य जसे रोदन शद्ब करतो, तसेच अनाहत चक्रात मायेने बांधलेला जीव हृदयात निरन्तर नाद करतो. त्यास योगीजन ठीक प्रकारे जाणतात. अनाहत चक्राचे (आणि त्या पहिले) आणि मणिपूर चक्राचे अतिक्रमण करून महापद्म ची प्राप्ती झाल्यावर योगी स्वयं अमरत्वास प्राप्त होतो.

३७.सहस्त्राराने षोडशदल कमलातून पडताना प्राणवायूस नासिकेच्या वरील विवरात घेवून जावा. जिह्वेस वरील विवरात घुसून तोंड वरच्या दिशेला करावे आणि प्राणवायु सहित सहस्त्रारात पोहोचलेली कुंडलिनीचे ध्यान करावे. कुंडलिनी तेथे पोहोचल्यावर जो अमृतमय तरंग आलेला आहे त्यास जिह्वेने मंथन करून सार रूप अमृतपान करावे. त्यामुळे योग्याचे शरीर अत्यंत कोमल व दोषरहित होते त्यास चिंरजीवाची प्राप्ति होते.

काकीमुद्रा

३८,३९. कावळ्याच्या चोची प्रमाणे तोंड करून जो साधक प्राणापानाच्या विधानाने शीतल वायुचे पान करतो तो कधी वृद्ध होत नाही. जो योगी जीभेने प्राणवायु पिऊन तालुमूलात पूरित करतो तो सहा महिन्याच्या अभ्यासाने सर्व रोगापासून मुक्त होतो.

विशुद्ध चक्र –सूर्यमुख वंचन

४०,४१,४२. योग्याने पाचव्या विशुद्ध चक्रावर चंद्रकलामय अमृताचे ध्यान केल्यानंतर ऊर्ध्व मार्गाने वर जाणारी सूर्य मुखास दूर ठेवल्यास केल्यास चंद्रकलामृत त्याच्या योग्याच्या मुखात पडते. वि – शद्बाने हंस आणि शुद्ध –शद्बाचा अर्थ निर्मल असा होतो. म्हणून विशुद्ध नावाचे जे चक्र कंठामध्ये स्थित आहे त्या श्रेष्ठ चक्रास योगवेत्ता चांगल्या प्रकारे जाणतो. विशुद्ध चक्रात स्थित असलेल्या अमृताचे अपान युक्त प्राणास वर घेऊन जावून उर्ध्व विवरामध्ये प्रविष्ट करून क्रमपूर्वक नासिकेच्या वर घेऊन गेल्यास सूर्य मुखाचे वचन होते, त्यामुळे अमृत पोटात अन्नाप्रमाणे होते.

चन्द्रामृतपानाचे फल

४३,४४. कण्ठाच्या वरील भागात स्थित स्वच्छ चंद्रकलामृतास रोखून त्या अमृतास नासिकेच्या वरील विवरात भरावे आणि वायुचे सर्व द्वारास रोकून गगनात प्राणपान युक्त पूरक करावा आणि पृथ्विवर उताने झोपून पायांना वर उचलून त्या अमृताचे पान करावे. या प्रकारे जो जितेंद्र योगी सर्वदा करतो त्याचा क्षय कधी होत नाही. जीवास ऊर्ध्व स्थिर करून अमृतपान करणारा योगाभ्यासी १५ दिवसातच मृत्यूला जिंकणारा होतो.

४५. जो योगी मूलद्वारास रोकण्यास सफलता प्राप्त करतो, त्याचे सर्व विघ्न नष्ट होवून अजर-अमरत्वाची प्राप्ति होते आणि तो पंच मुख शिवासमान होतो.

४६,४७. जो योगी राजदन्ताचे रंध्रास जिभेच्या अग्रभागास पीडीत करून अमृतमयी वाणीचे सहा महिन्यापर्यंत ध्यान करतो, तो कवि होतो. राजदन्ताच्या रन्ध्रास जिभेच्या अग्रभागास पीडित करून रोकतो तेव्हा सर्व नाड्यांचे द्वार बंद होतात. जेव्हा ऊर्ध्व मार्गावर रोकल्या जाते तेव्हा अमृताची धारा दुसरीकडे अन्यत्र कुठे ही पडत नाही. जसे पंचधारणेच्या अभ्यासामध्ये अमृत हरण रूप प्रत्याहार सांगितला आहे. जसे अमृताचे ऊर्ध्व विवरात धारण करणे म्हणजेच धारणा होय.

रसास्वादानुभव

४८. जिव्हाग्रास चुंबनाचा अभ्यास करणाऱ्या योग्यास कधी क्षार, कधी कटू रस, कधी अम्ल, कधी दुग्ध असा तर कधी मधुर आणि कधी तूपासारखा स्वाद अनुभवास येतो आणि अभ्यास सिद्ध झाल्यावर रोगाचे हरण आणि वृद्धावस्थेचा अंत होतो. अध्ययनाशिवाय शास्त्र आणि त्याचे अंगांची व्याख्या करण्याचे सामर्थ्य, अमृतत्व आणि अष्ट सिद्धींची प्राप्ती होते आणि सिद्ध साधक व स्त्रियांचे आकर्षण प्राप्त होते.

४९,५०,५१. वरील प्रकार शरीरात अमृत युक्त २ किंवा ३ वर्षाच्या अभ्यासाने बिंदु ऊर्ध्व दिशेला जातो. ज्यामुळे अणिमा इत्यादी सिद्धींची प्राप्ती होते. जसे अग्नि सुकलेल्या काष्ठ किंवा दीवा तेला सहित बत्तीस जाळल्याशिवाय राहत नाही. तसेच चंद्रकलेचे अमृताने परिपूर्ण झालेला जीवात्मा साधकाच्या शरीराचा त्याग करीत नाही. ज्या योग्याचा देह चंद्रकलेच्या अमृताने परिपूर्ण राहतो, तो तक्षक नागा द्वारा दंशित झाला तरी त्याच्या देहात विष पसरू शकत नाही.

किंवा सुखासनाला साधकयोग्याने गुप्त ठेविले पाहिजे. हे आसन सर्वश्रेष्ठ व अत्यंत कल्याणकारी आहे.

तृतीय पटल समाप्त

चतुर्थ पटल

१. साधकाने प्रथम पूरक योग करून म्हणजे नाकपुडीने वायू आत खेचून घेऊन स्वाधार म्हणजे मूलाधारचक्रात वायूला मनासहित स्थिर करावे आणि गुदा व लिंग यांच्यामध्ये जे योनिस्थान आहे, ते प्रयत्नपूर्वक संकुचित करण्यास उद्युक्त व्हावे.

२.,३. योनिमुद्राकथनम् – ब्रह्मयोनीच्या मध्यभागी कन्दुक किंवा कामपुष्प अर्थात कामबाणासारख्या उज्ज्वल, कोटी सूर्याप्रमाणे प्रकाशयुक्त आणि कोटी चंद्रांप्रमाणे शीतल अशा कामदेवाचे ध्यान साधकाने करावे. त्याच्या वर सूक्ष्म ज्योतीच्या ज्वालेसारखी चमकणारी, चिद्रूप म्हणजे चैतन्यस्वरूप व परमश्रेष्ठ अशा सतराव्या कलेच्या रूपाने असणारी कुलकुंडलिनी शक्ती आहे. त्या स्थानीच साधकाने आपले म्हणजे जीवाचे अर्थात शिवाचे व कुंडलिनी शक्तीचे म्हणजे चिद्रूप चैतन्य शक्तीचे एकीकरण होत हे असे चिंतन करावे (जीव म्हणजे संकुचित शिव होय.)

४.,५. (ज्यावेळी कुलकुंडलिनी शक्ती जागृत होते) त्यावेळी जीव ब्रह्मयोनीपासून निघून कोटी सूर्याप्रमाणे तेजस्वी व कोटी चंद्रांप्रमाणे शीतल असलेल्या ब्रह्ममार्गाने अर्थात सुषुम्ना नाडीच्या मार्गाने स्थूल, सूक्ष्म व कारण या तीन शरीरांना क्रमाने ओलांडून ऊर्ध्वगमन करतो. याचा अर्थ असा की, ज्यावेळी कुंडलिनी शक्ती सुषुम्नामार्गाने सहस्त्राराकडे जाऊ लागते त्यावेळी ती स्थूल, सूक्ष्म व कारण या तीनही शरीरांना कारणीभूत होणाऱ्या किंवा उत्पन्न करणाऱ्या शक्तींना आपल्यात समाविष्ट करून घेते. या नंतर ही शक्ती अर्थात जीव स्वर्गातील म्हणजे सहस्त्रारातील परमानन्दकारक, पांढऱ्या व लाल अशा संयुक्त रंगाचे अर्थात गुलाबी रंगाचे अत्यंत तेजस्वी व अमृताच्या धारेचा वर्षाव करणाऱ्या दिव्य अशा कुलामृताचे पान करून पुन्हा ब्रह्मयोनीमध्ये येऊन स्थिर होतो. याचा अर्थ असा की, साधन करताना कुंडलिनी शक्ती सहस्त्रारात गेल्यावर तेथे ती शिवाशी एकरूप झाल्याने तिला अमृतपान घडते व त्यानंतर पुन्हा ही शक्ती अर्थात जीव आपल्या मूळच्या जागी येऊन स्थिर होतो.

६. ब्रह्मयोनीच्या स्थानी (सहस्त्रारातून अमृतपान करून आलेला जीव म्हणजे शक्ती किंवा प्राण अर्थात प्राणवायू) पुन्हा त्या स्थानापासून मात्रायोगाने अर्थात प्राणायामाने किंवा शक्तिचालनाच्या साधनाने निघून सहस्त्रारात जातो हे निश्चित आहे. यात काहीही असत्य नाही. ही ब्रह्मयोनी प्राणासारखीच आहे असे मी या तंत्रातच म्हटले आहे.

७.,८. (अशा प्रकारे साधनाने) तो काल इत्यादींनी युक्त असा शिवात्मक म्हणजे शिवरूप जीव पुनःपुन्हा सुषुम्नामार्गाने प्रस्थान करीत अर्थात ऊर्ध्वगामी होऊन चंद्रमंडलात जाऊन अमृतपान करून पुन्हा ब्रह्मयोनीमध्ये येऊन लय पावतो किंवा स्थिर होतो. या बंधालाच योनिमुद्रा म्हणतात. संसारात अशी कोणतीही वस्तू नाही की, जी केवळ हा बंध केल्यानेच सिद्ध होणार नाही किंवा असाध्य असेल. याचा अर्थ असा की, योनिमुद्रा सिद्ध केल्यावर सर्व काही सिद्ध केल्यासारखेच आहे.

९,१०,११,१२,१३,१४. जे मंत्र छिन्नस्वरूप, कीलित म्हणजे बांधलेले किंवा अर्धांग झालेले, स्तंभित, दग्ध, शिररहित, मलिन, तिरस्कृत म्हणजे अनादर किंवा त्याग करण्यास योग्य असलेले, मंद, बाल म्हणजे कमी प्रभावाचे, वृद्ध म्हणजे पूर्ण प्रभावाचे, प्रौढ म्हणजे मध्यम प्रभावाचे, यौवनगर्वित म्हणजे उग्र स्वभावाचे किंवा उत्तेजनात्मक, भेदयुक्त, भ्रमात टाकणारे किंवा भ्रांती उत्पन्न करणारे, सप्ताहांमुळे, मूर्च्छित अर्थात क्रियाहीन झालेले, शत्रुपक्षाला हितकारक असणारे, निर्वीर्य म्हणजे सामर्थ्यहीन, सत्त्वरहित, सत्त्वहीन व खंडित होऊन शंभर तुकड्यात विभाजित झालेले आहेत असे सर्व प्रकारचे मंत्र वरील प्रकाराने योनिमुद्रा सिद्ध करून केल्यावर अत्यंत शीघ्र व प्रकर्षाने सिद्ध होतात. जर सद्गुरूंनी ह्या मंत्रांची दीक्षा दिली, तर हे मंत्र सिद्धिप्रद व मोक्षदायक होतात. त्याचप्रमाणे साधक योग्याच्या मुखातून मंत्राचे शुभाशुभ म्हणजे शुद्ध व अशुद्ध शद्बांनी उच्चारण झाले, तरी हे मंत्र योनिमुद्रेच्या बंधनाने अर्थात ही मुद्रा करून मंत्रजप केल्याने ते सर्वसिद्ध व अनुकूल होतात. गुरूचे हे कर्तव्य आहे की, जिज्ञासू साधकाला मंत्राचा अधिकार प्राप्त व्हावा या करिता त्याने त्याला विधीपूर्वक या मुद्रेची दीक्षा द्यावी व साधकाकडून हजार वेळा त्याचा अभ्यास करून घ्यावा.

१५,१६. जरी साधकाने एक हजार ब्रह्महत्त्या केल्या आणि त्रैलोक्याचाही घात म्हणजे त्रैलोक्यातील सर्व प्राण्यांचाही संहार केला, तरी तो या योनिमुद्रेच्या बंधनाने अर्थात ती लावून साधन केल्याने (तिच्या प्रभावामुळे) तो पापात लिप्त होऊ शकत नाही किंवा पाप त्याला लिप्त

अर्थात स्पर्श करू शकत नाही. गुरूचा घात अर्थात हत्या करणारा, मद्यपान करणारा, चोरी करणारा, गुरूपत्नीशी रममाण होणारा अर्थात तिच्याशी व्यभिचार करणारा व अशाच प्रकारची अनेक पातके करणारा साधक या योनिमुद्रेच्या बंधनाने अर्थात ती सिद्ध केल्यावर त्या पापांमुळे बांधला जात नाही अर्थात त्या पापांची फळे अशा साधकाला स्पर्श करू शकत नाहीत.

१७,१८,१९. या करिता मोक्षाची आकांक्षा असणाऱ्या साधकाने योनिमुद्रेचा नित्य अभ्यास करणे उचित आहे किंवा ते त्याचे कर्तव्य आहे. या मुद्रेच्या अभ्यासामुळे साधकाला सिद्धी मिळते व त्यामुळेच त्याला मोक्षाची प्राप्ती होते. अभ्यासामुळेच ज्ञानाची प्राप्ती होते व अभ्यासामुळेच साधकाची योगात प्रवृत्ती होते म्हणजे त्याला योगाभ्यास करावा असे वाटते. अभ्यासामुळे योनिमुद्रा सिद्ध होते आणि अभ्यासानेच वायूचे साधन होते म्हणजे इडा-पिंगलांच्या द्वारा संसारोन्मुख होऊन वाहणारा वक्र किंवा अधो वायू सरळ होऊन तो सुषुम्नामार्गाने ऊर्ध्वमुख होऊन संचार करू लागतो. अभ्यासामुळेच साधक कालवंचना अर्थात कालाचे उल्लंघन करू शकतो किंवा कालापासून आपला बचाव करतो. अभ्यासानेच साधक मृत्युंजय होतो आणि अभ्यासयोगानेच त्याला वाचासिद्धी व इच्छेप्रमाणे आचरण करण्याची शक्ती प्राप्त होते. या सर्वांचे तात्पर्य असे की, साधकयोग्याने नेहमी आळस सोडून अभ्यासात तत्पर राहिले पाहिजे. कारण सर्व सिद्धीचे कारण अभ्यास आहे किंवा अभ्यासामुळे सर्व सिद्धी होणे संभव आहे.

२०. ही योनिमुद्रा परम गोपनीय म्हणजे गुप्त राखण्यास योग्य अशी आहे. या करिता ही अनधिकारी पुरूषाला कधीही देऊ नये अर्थात सांगू किंवा शिकवू नये. जरी प्राण कण्ठाशी आले, तरी सुद्धा ही मुद्रा अनधिकाऱ्यास देऊ नये किंवा देणे उचित नाही.

२१. (महादेव पार्वतीला म्हणतात) हे देवी! आता मी जो योग किंवा योगाचे साधन सांगतो ते साधकाला परमसिद्धी प्रदान करणारे आहे. ते परम दुर्लभ आहे.

२२. ज्यावेळी श्रीसद्गुरूच्या प्रसादाने म्हणजे त्याने परंपराप्राप्त शक्तीच्या द्वारा केलेल्या शक्तिपाताने अर्थात शक्तिसंक्रमणाने (अनादि कालापासून निद्रिस्त असलेली) कुंडलिनी शक्ती जागृत होते. (त्यावेळी सुषुम्णामार्गाने तिचे ऊर्ध्व संचलन होत असल्याने) सर्व पद्मांचा अर्थात मूलाधारापासून सहस्त्रारापर्यंत असलेल्या सर्व चक्रांचा व सर्व ग्रंथीचा म्हणजे ब्रह्म, विष्णू व रूद्र ग्रंथींचा भेद होतो. याचा अर्थ असा की, सुषुम्णेच्या द्वारा प्राणवायू ब्रह्मरंध्रापर्यंत सरळपणे संचार

करू लागतो. त्याची वक्र म्हणजे संसारोन्मुख गती नाहीशी होऊन तो सरळ गतीचा अर्थात परमात्मोन्मुख होऊ लागतो.

२३. या करिता सर्व प्रकारचे प्रयत्न करून साधकाने ब्रह्मरंध्राच्या मुखापाशीच (ऊर्ध्व गमनाचा मार्ग अडवून) झोपलेल्या कुंडलिनी देवीला जागृत करण्याकरिता मुद्रांचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.

२४,२५. महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरीमुद्रा, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणीमुद्रा, उड्डियानबंध, वज्रोलीमुद्रा व शक्तिचालिनी मुद्रा या दहा मुद्रा - प्रमुख असून- इतर सर्व मुद्रांमध्ये सर्वोत्तम किंवा सर्वश्रेष्ठ आहेत.

२६. (श्री महादेव पार्वतीला असे म्हणतात) हे प्रिये! आता मी या तंत्रात महामुद्रेचे वर्णन करून सांगतो. या मुद्रेची प्राप्ती करून घेऊन कपिल आदि प्राचीन ऋषी व मुनी सिद्ध झाले.

२७,२८,२९,३०. सद्गुरूंनी ज्या विधीने शिकविले असेल त्या रीतीने अत्यंत आदराने डाव्या पायाच्या टाचेने गुदा व लिंग यांच्या मधील योनिस्थान घट्ट दाबावे. नंतर उजवा पाय पसरून सरळ लांब करावा व तो दोन्ही हातांनी धरावा म्हणजे उजव्या पायाचा तळवा दोन्ही हातांनी पकडावा. त्या नंतर शरीराची नऊ द्वारे रोखून अर्थात त्या द्वारांवर संपूर्ण संयम प्रस्थापित करून, हनुवटी हृदयावर ठेवून आणि चित्तवृत्ती चैतन्यात स्थिर करून नंतर वायूचे साधन करावे अर्थात वायू केवल कुंभकामुळे सुषुम्णेत प्रवेश करून आपली वक्र गती सोडून स्थिर होईल असे करावे. या विधीला अर्थात या विधीने प्राणांचे म्हणजे कुंडलिनी शक्तीचे संचलन सुषुम्णेत होण्यासाठी केलेल्या या प्रक्रियेला महामुद्रा असे म्हणतात. ही मुद्रा सर्व तंत्रात गुप्त ठेविली आहे. या मुद्रेचा प्रथम डाव्या अंगाने म्हणजे डाव्या टाचेने योनिस्थान दाबून व नंतर उजव्या अंगाने म्हणजे उजव्या टाचेने योनिस्थान दाबून अभ्यास करावा. निश्चल मनाच्या योगी साधकाने हा प्राणायामाचा अभ्यास समानरूपाने करावा.

३१,३२,३३,३४. अशा प्रकारे या महामुद्रेचा अभ्यास किंवा हे साधन (नियमित, निरंतर व दृढ श्रद्धेने केले असता) या साधनाभ्यासाच्या प्रभावाने मंदभाग्याचा साधकयोगीही सिद्ध होतो. या महामुद्रेच्या प्रभावानेसर्व नाड्यांचे चालन होते म्हणजे शरीरातील सर्व नाड्या चेतनामय होतात. बिंदू स्थिर होतो म्हणजे वीर्याची अधोगती नाहीशी होऊन ते ऊर्ध्वगती होते अर्थात त्याचे ओजात किंवा तेजात रूपांतर होते. हा साधनाभ्यास जीवन आकर्षित किंवा स्थिर अगर

तेजस्वी ठेवतो आणि तो सर्व प्रकारच्या पातकांचा नाश करण्यास समर्थ असतो. त्याचप्रमाणे या मुद्रेच्या अभ्यासाने कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन प्राण ब्रह्मरंध्रामध्ये प्रवेश करतात किंवा प्राणांना ब्रह्मरंध्रामध्ये प्रविष्ट करण्याची शक्ती साधकाला प्राप्त होते. त्याचे सर्व रोग नाहीसे होऊन जठराग्नी प्रदीप्त होतो. शरीर सुंदर अर्थात अव्यंग व स्वच्छ कांतीने युक्त होते. वृद्धावस्था व मृत्यू यांचा नाश होतो. याचा अर्थ असा की, साधक सुंदर, कांतिमान व दीर्घजीवी होतो. साधकाला सर्व प्रकारच्या इच्छित फलांची प्राप्ती होऊन सुख मिळते आणि इंद्रियांवर संयम ठेवण्याचे सामर्थ्य त्याला प्राप्त होते. अशा प्रकारे येथपर्यंत जे काही फल कथन केले आहे, ते सर्व योगारूढ योग्याला योगसाधनाभ्यासपरायणतेने अवश्य सिद्ध होते. याबद्दल संशय बाळगण्याचे किंवा विचार करण्याचे कारण नाही.

३५,३६. श्रीशंकर म्हणतात, हे सुरपूजिते देवी पार्वती ! ही मुद्रा प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेविली पाहिजे अर्थात ज्या साधकाला योगाभ्यासात रूची आहे व जो ही मुद्रा करण्यास समर्थ आहे त्यालाच फक्त ही सांगण्यास हरकत नाही. साधकयोगी ही मुद्रा प्राप्त किंवा उपलब्ध करून घेऊन संसारसमुद्रातूनन पार होतात. मी सांगितलेली ही मुद्रा साधकांना कामधेनुस्वरूप आहे म्हणजे या मुद्रेच्या साधनाभ्यासामुळे साधकाच्या मनोवांछित कामना पूर्ण होऊ शकतात. या मुद्रेचा अभ्यास अत्यंत गुप्तपणे केला पाहिजे आणि ती सर्वसामान्य व्यक्तीला अर्थात अनधिकारी माणसाला किंवा सर्वांना देणे उचित नाही म्हणजे देऊ नये.

महाबन्धकथनम्

३७,३८,३९,४०. त्यानंतर म्हणजे महामुद्रा केल्यानंतर प्रथम दोन्ही पाय लांब करून मग डाव्या मांडीवर उजवा पाय ठेवावा. गुदा व योनीचे आकुंचन करावे. अपानवायू ऊर्ध्व करावा म्हणजे त्याला वर खेचावे व त्याचा समानवायूबरोबर संबंध स्थापित करावा म्हणजे अपान व समानवायूचे मीलन किंवा एकीकरण अगर समरसीकरण करावे. त्यानंतर प्राणवायूला अधोमुख करावे म्हणजे खाली खेचावे. प्राणा–पानांच्या (व समानवायूच्याही) समरसीकरणाने साधकाची गती ऊर्ध्वमुखी व्हावी म्हणून बुद्धिमान साधकांसाठी हा महाबंध कथन केला आहे. अर्थात अशा प्रकारे महाबंध केला म्हणजे तीनही वायूंच्या समरसीकरणामुळे अनादि निद्रिस्त कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन जीवाची बहिर्गती संपून ऊर्ध्वगती सुरू होते. प्राण किंवा शक्तीचा सुषुम्णेत प्रवेश

झाला म्हणजेच अशी गती जीवाला किंवा साधकाला प्राप्त होते. हा महाबंध साधकाला सिद्धिमार्गाचे म्हणजे कुंडलिनी शक्तिजागृतीमुळे उपस्थित होणाऱ्या अंतरंग साधनमार्गाचे अर्थात स्वतःहून चालणाऱ्या साधनाचे दान करणारा आहे. त्याचप्रमाणे या महाबंधामुळे साधकाच्या शरीरातील नाड्यांच्या जाळ्यातील रसव्यूह म्हणजे निरनिराळ्या शक्ती (मूलाधारात ब्रह्मरंध्रापाशी एकत्रित होऊन सुषुम्नामार्गाने) सहस्त्राराकडे गमन करतात. अशा प्रकारे मुद्रा व बंध या दोन्ही गोष्टी एक-एक अंगाने म्हणजे एकदा उजवा पाय डाव्या मांडीवर ठेवून व नंतर डावा पाय उजव्या मांडीवर ठेवून साधकाने प्रयत्नपूर्वक कराव्यात.

४१.४२. या महाबंधाच्या साधनाभ्यासाने प्राणवायू सुषुम्नानाडीमध्ये प्रवेश करतो. यामुळे साधकाचे शरीर पुष्ट होते किंवा राहते आणि साधकयोग्याच्या शरीरातील सर्व अस्थी व बंधने दृढ अर्थात बलिष्ठ होतात. त्याचप्रमाणे योगीसाधकाचे हृदय संपूर्णपणे संतुष्ट होते अर्थात त्याचे हृदय संतोषाने परिपूर्ण व आनंदित राहते. या सर्व गोष्टी या महाबंधाच्या प्रभावाने योग्याला आपोआप प्राप्त होतात. या बंधाच्या साधनाने योगी आपल्या इच्छेनुसार सर्व सिद्धी प्राप्त करतो किंवा त्याच्या सर्व इच्छित कामना पूर्ण होतात.

महावेधकथनम्

४३. श्रीशंकर म्हणतात की, हे त्रिभुवनेश्वरी! अपान व प्राण यांना एक करून महाबंधामध्ये स्थिर असलेल्या योग्याने आपल्या पोटात वायू भरून आपल्या दोन्ही पार्श्वभागावर ताडन करावे, मी (शंकराने) या प्रकाराला वेध म्हटले आहे.

४४. बुद्धिमान योगिश्रेष्ठाने या महावेधाचा अभ्यास करून वायुद्वारा अर्थात जागृत कुंडलिनी शक्तीचे सुषुम्नामार्गात चालन करून त्या मार्गातील (रूद्रग्रंथी व विष्णुग्रंथी) या दोन्ही ग्रंथीसह ब्रह्मग्रंथीचा भेद करावा.

४५. जो साधक या सर्वोत्तम किंवा सर्वश्रेष्ठ महावेधाची प्रक्रिया गुप्त ठेवून सतत अभ्यास करतो त्याला वायुसिद्धी प्राप्त होते म्हणजे त्याचा वायू सिद्ध होतो अर्थात वायूची वक्र किंवा बहिर्मुख गती संपून तो सुषुम्नागामी होतो. याचा अर्थ असा की, महावेधाचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाची आत्मशक्ती कुंडलिनी जागृत होऊन ती शनै शनै सुषुम्नेत प्रवेश करून सहस्त्रारातील

शिवाशी मीलन होण्यासाठी सतत उद्युक्त राहते. ज्यावेळी संपूर्ण शक्ती जागृत होते तेव्हा महामीलन सिद्ध होते. यामुळे साधकाचे जरा व मरण नाहीसे होतात.

४६. शरीरातील चक्रांमध्ये ज्या देवता आहेत त्या (उपरोक्त प्रकारे) केलेल्या वायूच्या ताडनामुळे कम्पायमान होतात आणि यामुळेच महामाया कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन ती सुषुम्नाद्वारा कैलासात म्हणजे ब्रह्मस्थानात किंवा सहस्त्रारात लीन होते. याचा अर्थ असा की, महावेधान्तर्गत ताडनक्रिया ही महामायास्वरूप कुंडलिनी शक्ती जागृत व्हावी म्हणूनच केली जाते. ही शक्ती जागृत व्हावी म्हणूनच सर्व साधने व साधनान्तर्गत प्रक्रिया सिद्ध झाल्या आहेत. ज्यावेळी कैलासातील शिवाशी एकरूप होण्याकरिता ही जागृत शक्ती अंतरंग साधन करू लागते अर्थात सुषुम्नाद्वारा ऊर्ध्वमुख होते त्यावेळी खऱ्या कर्माची, भक्तीची व ज्ञानाची सिद्धी होते. त्याचप्रमाणे चक्रस्थित देवता म्हणजे गणेश, ब्रह्मा, विष्णू, महादेव, भाषाधीश व ज्योतिस्वरूप ईश्वर क्रमाने आधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध व आज्ञाचक्रांमध्ये स्थित आहेत. ज्यावेळी कुंडलिनी शक्ती सुषुम्नामार्गाने वर वर जाऊ लागते त्यावेळी वायुरूप शक्तीच्या वेगाने या देवता क्रमशः जागृत होऊन त्या या शक्तीत विलीन होतात. यालाच षट्चक्र वेध व ग्रंथित्रयभेद असे म्हणतात.

४७. महावेधाची क्रिया केली नाही, तर महामुद्रा व महाबंध निष्फळ होतात अर्थात महावेधाशिवाय मुद्रेचे व बंधांचे काहीही फळ मिळत नाही. या करिता योगीसाधकाने प्रयत्नपूर्वक क्रमाने मुद्रा, बंध व महावेध या तिन्हीही साधनांचा अभ्यास करावा.

४८. जो साधक मुद्रा, बन्ध आणि वेध या तिन्हींचा दररोज दिवसा व रात्री चार वेळा प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करील तो सहा महिन्यात मृत्यूवर विजय प्राप्त करील यात काहीही संशय नाही.

४९. सिद्धपुरूष या तिन्हींचे माहात्म्य उत्तम प्रकारे जाणतात, इतर लोक अर्थात सामान्य सांसारिक लोक हे माहात्म्य जाणत नाहीत. हे माहात्म्य जाणणाऱ्या व त्याप्रमाणे साधनाभ्यास करणा–या साधकाला सर्व प्रकारच्या सिद्धींचा लाभ होतो.

५०. सिद्धीची इच्छा करणाऱ्या साधकाचे हे कर्तव्य आहे की, त्याने आपला साधनाभ्यास प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेवावा. मुद्रा इत्यादि गोष्टी साधारण किंवा सामान्य लोकांसमोर प्रकट केल्याने

सिद्धीची म्हणजे शिवशक्तिसामरस्याची अंतिम स्थिती कधीच प्राप्त होत नाही हे नितांत सत्य आहे.

खेचरीमुद्राकथनम्

५१,५२,५३,५४. बुद्धिमान साधकाने वज्रासन म्हणजे सिद्धासन घालून भ्रूमध्यात दृष्टी स्थिर करून बसावे. नंतर जीभ उलटी करून ती वर टाळू जवळील सुधाकूपस्वरूप विवरात यत्नाने स्थापित करावी किंवा त्या जागी तिचे संयोजन करावे. (यामुळे टाळूमधून पाझरणाऱ्या अमृताचे पान साधक करू शकतो.) या मुद्रेला खेचरी असे नाव असून तिचे भक्तांच्या हिताकरिता प्रकटीकरण केले आहे. ही खेचरीमुद्रा सर्व सिद्धींची जननी असून ती मला माझ्या प्राणांपेक्षाही अधिक प्रिय आहे जो साधक ही खेचरीमुद्रा लावून निरन्तर साधनाभ्यासरत राहून नित्य अमृतपान करतो त्याचे शरीर त्यामुळे सिद्ध होते किंवा त्याला विग्रहसिद्धी प्राप्त होते म्हणजे त्याला प्रतिमारूप देवतांची सिद्धी होते. याचा अर्थ असा की, खेचरीमुद्रा लावून साधनाभ्यास करणाऱ्या साधकाचे शरीर पुष्ट, सुगठित व शुद्ध होते आणि त्याच्या शरीरातील सर्व चक्रस्थ देवता संतुष्ट होतात. मृत्युरूपी हत्तीच्या बाबतीत ही खेचरीमुद्रा सिंहासारखी आहे.

५५. जरी साधक पवित्र, अपवित्र किंवा इतर कोणत्याही अवस्थेत असला, तरी ज्या साधकाला ही खेचरी मुद्रा सिद्ध झालेली आहे, तो सदासर्वदा शुद्ध आहे किंवा त्याच्या बाबतीत सर्व काही शुद्धच आहे, यात काहीही संशय नाही.

५६. या खेचरीमुद्रेचे साधन जो साधकयोगी अर्ध्या क्षणभरही करतो तो पापरूपी महासमुद्रातून पलीकडे जाऊन सुखपूर्वक दिव्य भोग भोगण्यास समर्थ होतो. (जर या साधकाचा साधनाभ्यास अर्धा राहिला व त्यास पुन्हा जन्म ग्रहण करणे भाग पडले, तर त्याचा उत्तम व उच्च कुलात जन्म होतो.)

५७. जो योगी ही खेचरीमुद्रा लावून स्वस्थचित्त व ब्रह्मपरायण राहील, त्याला शंभर ब्रह्मदेवांचे जीवन व्यतीत होणारा (दीर्घ कालही) अर्ध्याक्षणाप्रमाणे प्रतीत होईल.

५८. गुरूच्या उपदेशाने ज्या साधकाला या खेचरीमुद्रेचा लाभ होईल, तो साधक जरी अनेक पापकर्मात गुंतून पडला, तरी (असे साधन करणाऱ्या) बुद्धिमान साधकाला परमश्रेष्ठ गती

म्हणजे मोक्ष, कैवल्य किंवा शिवसामरस्य प्राप्त होते. याचा अर्थ असा की, खेचरी साधनाने साधकाची सर्व पापे नष्ट होतात व तो मुक्ती प्राप्त करतो.

५९. श्रीशंकर म्हणतात, हे सुरपूजिते देवी पार्वती! ही खेचरी मुद्रा प्राणाच्या बरोबर आहे. या करिता ही मुद्रा सामान्य किंवा वाटेल त्या व्यक्तीला देणे उचित नाही. उलट ही मुद्रा प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेविली पाहिजे.

जालन्धरबन्धकथनम्

६०.,६१. साधकाने गळ्यातील शिरांचे जाळे म्हणजे सर्व शिरा आकुंचित करून हनुवटी हृदयाला लावावी. या क्रियेला जालंधरबंध म्हणतात. हा बंध देवतांना सुद्धा प्राप्त होणे दुर्लभ आहे. बेंबीच्या ठिकाणी असलेला जठराग्नी सहस्त्रदलकमलातून पाझरणाऱ्या अमृताचे पान करतो अर्थात सहस्त्रारातून पाझरणाऱ्या अमृताचे हा अग्नी भस्म करीत असल्याने त्याचा शरीराला उपयोग होत नाही किंवा ते अमृत वाया जाते. यासाठी म्हणजे त्या अग्नीचे हे कार्य रोखण्यासाठी किंवा थांबविण्यासाठी म्हणजे जठराग्नीने अमृत भस्म करण्याचे कार्य करू नये म्हणून हा जालंधरबंध साधकाने अवश्य केला पाहिजे. याचे तात्पर्य हे आहे की, नाभिस्थित अग्नी म्हणजे सूर्य सहस्त्रारातून पाझरणाऱ्या अमृताचे सतत पान करीत असल्याने माणसाला मृत्यू येतो. परंतु जालंधरबंध हे एक असे साधन आहे की, जे जठराग्निला अमृतपान करू देत नाही म्हणजे जालंधरबंध केल्यामुळे चंद्र मंडलातून पाझरणारे अमृत सूर्यमंडलात जात नाही अर्थात हे अमृत जळून भस्म न होता योगी त्याचे पान करून चिरंजीव होतो.

६२. या जालंधरबंधाच्या प्रभावाने बुद्धिमान योगीसाधक स्वतः अमृताचे पान करतो किंवा अमृतपानाची शक्ती प्राप्त करतो आणि यामुळे अमरत्व प्राप्त करून तो तिन्ही लोकात आनंदपूर्वक संचार करतो.

६३. हा जालंधरबंध सिद्धांना सिद्धी देणारा आहे. या करिता ज्या साधकाला सिद्धीची म्हणजे शिवशक्तिसामरस्याची इच्छा आहे त्याने या जालंधरबंधाचा नित्य अभ्यास केला पाहिजे.

मूलबन्धकथनम्

६४,६५. (डाव्या किंवा उजव्या) पायाच्या टाचेने गुदद्वाराचा मार्ग दाबून धरून बलपूर्वक अपानवायूला वर आकर्षित करावे म्हणजे खेचावे. (अशा प्रकारे अपानवायूला वर खेचून त्याचे

प्राणवायूशी ऐक्य करावे) या क्रियेला मूलबंध म्हणतात. हा मूलबंध जरा व मरण यांचा नाश करणारा आहे.

६६. अशा प्रकारे कल्पित केलेल्या म्हणजे सांगितलेल्या या मूलबंधाच्या द्वारा अपानवायू व प्राणवायू यांचे ऐक्य केल्याने योनिमुद्रा आपोआप सिद्ध होईल.

६७. सिद्ध पुरूषांना ही योनिमुद्रा सिद्ध झाल्यावर या भूतलावर असा कोणता पदार्थ आहे की, जो त्यांना उपलब्ध होऊ शकणार नाही? या मूलबंधाच्या प्रसादाने वायूला जिंकून साधक पद्मासन घालून (खेचरी मुद्रा लावून) साधनाला बसला, तर तो पृथ्वीचा म्हणजे पृथ्वीतत्त्वाचा अर्थात मूलाधाराचा त्याग करून (सुषुम्नामार्गाच्या द्वारा) आकाशात म्हणजे सहस्त्रारात गमन करतो.

६८. जर एखाद्या श्रेष्ठ योग्याला हा संसारसागर तरून पार होण्याची इच्छा असेल, तर त्याने निर्जन देशात व गुप्तस्थानामध्ये या मूलबंधाचा अभ्यास करणे उचित आहे.

विपरीतकरणीमुद्राकथनम्

६९. (दोन्ही हातांची बोटे एकमेकात अडकवून ४५ अंशाच्या काटकोनात भूमीवर अंथरलेल्या जाडसर व लांबरूंद आसनावर हात ठेवून) साधकाने आपले डोके जमिनीवर (आसनावर ठेविलेल्या हातांच्या बोटांमध्ये) टेकवावे आणि दोन्ही पाय वर आकाशात स्थिर करावेत. याला विपरीतकरणीमुद्रा म्हणतात. ही मुद्रा सर्व तंत्रात गुप्त आहे म्हणजे ती प्रकट करणे योग्य नाही.

७०. या प्रकाराने जो साधक या मुद्रेचा दररोज तीन तासपर्यंत निरन्तर अभ्यास करील तो निश्चितपणे मृत्यूला जिंकील व प्रलयात त्याला कोणत्याही प्रकारचे कष्ट होणार नाहीत.

७१. जो साधक शरीरात विद्यमान असलेल्या अमृताचे पान करतो त्याला सिद्धांचे साम्य प्राप्त होते म्हणजे तो साधक स्वतः सिद्ध होतो. जो साधक हा मुद्राबंध करतो (व सिद्ध होतो) तो सर्व लोकांमध्ये पूज्य होतो.

उड्डीयानबन्धकथनम्

७२,७३.बेंबीच्या वरील व खालील भाग असे आकुंचन करावेत किंवा ताणावेत की, ते दोन्ही भाग पाठीला जाऊन लागतील. याला उड्डीयानबंध म्हणतात. हा बंध सर्व दुःखांच्या समूहाचा नाश करणारा आहे. (श्वास किंवा पोटातील सर्व वायू बाहेर सोडून) पोटाला पाठीकडे आकर्षित

करीत बेंबीचे वरील भागाकडे अर्थात ऊर्ध्व आकुंचन किंवा आकर्षण करावे अगर बेंबी वर खेचावी. हा उड्डीयानबंध होय. हा बंध मृत्युरूपी हत्तीला मारणारा सिंहच आहे. याचा अर्थ असा की, या बंधाच्या अभ्यासाने साधक मृत्युरूपी दुःखाचे उल्लंघन करून पलीकडे जातो किंवा तो जन्ममरणाच्या बंधनातून मुक्त होतो.

७४. जो योगीसाधक या उड्डीयानबंधाचा दररोज चार वेळा अभ्यास करतो त्याचे नाभिचक्र म्हणजे मणिपूरचक्र शुद्ध होते अर्थात तेथील सर्व बंधने दूर होतात व त्याचा वायूही सिद्ध म्हणजे सुषुम्नागामी होतो.

७५. जो योगीसाधक सहा महिने या उड्डीयानबंधाचा नित्यनियमित अभ्यास करतो तो निश्चितपणे मृत्यूला जिंकतो किंवा मृत्यू जिंकण्यास समर्थ होतो आणि त्याचा जठराग्नी विशेष रूपाने प्रदीप्त होतो व (त्याच्या शरीरातील) रसाची वृद्धी होऊ लागते म्हणजे सर्व प्रकारचे रस शरीरात उपस्थित झाल्याने त्याचे शरीर पुष्टीदायक व कांतिमान होते.

७६. या उड्डीयानबंधाच्या प्रभावाने योगीसाधकाचे शरीर आपोआप सिद्ध होते अर्थात त्याची काया अजरामर होते व त्याच्या सर्व रोगांचा निश्चितपणे नाश होतो.

७७. बुद्धिमान साधकाने या परमदुर्लभ बंधाचा गुरूपासून प्रयत्नपूर्वक लाभ करून घेऊन म्हणजे तो शिकून घेऊन एकान्त व सुस्थितीने संपन्न अशा स्थानात स्वस्थचित्ताने राहून त्याचे साधन करावे.

वज्रोलीमुद्राकथनम्

७८. श्रीशंकर म्हणतात, हे देवी पार्वती ! मी आपल्या भक्तांच्या लाभासाठी संसाराचा अंधकार दूर करणा-या व गुह्यातील गुह्य म्हणजे परमगोपनीय अशा वज्रोलीमुद्रेचे कथन करतो.

७९. गृहस्थ आपल्या इच्छेप्रमाणे घरात राहात असतानाही म्हणजे भोग भोगीत असतानाही व योगोक्त नियमांचे पालन केल्याशिवायही या वज्रोलीमुद्रेच्या साधनाने (गृहस्थ साधकयोगी) मुक्त होतो अर्थात मुक्ती किंवा कैवल्य प्राप्त करतो. याचा अर्थ असा की, या वज्रोलीमुद्रेच्या साहाय्याने गृहस्थ साधक भोग व मोक्ष या दोहोंचाही अधिकारी होतो.

८०. या वज्रोली मुद्रेचा योगाभ्यास भोगयुक्त पुरूषांनाही मोक्ष देणारा आहे. याचा अर्थ असा की, भोगात रत असलेला पुरूषही या मुद्रेच्या अभ्यासाने मुक्ती प्राप्त करू शकतो. यासाठी अत्यंत प्रयत्नाने सदासर्वदा वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास करणे हे योगीसाधकाचे कर्तव्य आहे.

८१,८२,८३,८४. प्रथम बुद्धिमान साधकाने प्रयत्न करून विधिविधानपूर्वक स्त्रीच्या योनीतील रज लिंगनालात आकर्षण करून अर्थात लिंगातील मार्गाने वर खेचून घेऊन ते आपल्या शरीरात प्रविष्ट करावे. नंतर आपल्या बिंदूचा म्हणजे वीर्याचा निरोध करून योनीमध्ये लिंगचालन अर्थात संभोगक्रिया करावी. यावेळी दैववशात बिंदू आपल्या स्थानापासून चलित किंवा च्युत झाला, तर योनिमुद्रेच्या द्वारा त्याचा निरोध करून त्याचे वर आकर्षण करावे. नंतर तो बिंदू शरीरात डाव्या भागात स्थापन करून क्षणभर लिंगचालन म्हणजे संभोगक्रिया थांबवावी. (थोड्यावेळाने) पुन्हा गुरूच्या उपदेशाप्रमाणे योगी साधकाने हुं हुं अशा प्रकारचे शद्बोच्चारण करीत योनीमध्ये लिंगचालन करावे म्हणजे संभोगक्रियेत प्रवृत्त व्हावे आणि त्यावेळी बलपूर्वक अपानवायूचे आकुंचन करून स्त्रीच्या रजाचे आकर्षण करावे. याला वज्रोलीमुद्रा असे म्हणतात.

८५. या वज्रोलीमुद्रेच्या विधिविधानाने अर्थात क्रियेने योगीसाधक अत्यंत लवकर योगसिद्ध होतो आणि गुरूचरणकमलांची पूजा करणारा योगी आपल्या शरीरात अमृताचे पान करण्यास समर्थ होतो अर्थात शरीरस्थ अमृत तो प्राशन करतो.

८६. बिंदू म्हणजे वीर्य चंद्रस्वरूप व रज सूर्यस्वरूप आहे असे जाणून दोघांना संयुक्त करून किंवा एकमेकात मिसळून त्यांचा आपल्या शरीरात प्रवेश करावा. याचा अर्थ असा की, वज्रोलीमुद्रा करताना जेव्हा साधक स्त्रीच्या योनीतील रज खेचून घेईल तेव्हा त्याने ते स्वशरीरातील वीर्याशी एकरूप करून नंतर त्याचे ऊर्ध्वाकर्षण करावे म्हणजे या मिश्रणाचे आपोआप ओजात रूपान्तर होऊन साधकाला दिव्य व अजरामर काया प्राप्त होते.

८७. श्रीशंकर म्हणतात, बिंदू हा मत्स्वरूप म्हणजे शिवस्वरूप आहे व रज हे शक्तिस्वरूप आहे असे जाणून जर साधक या दोहोंना (आपल्या शरीरात) एकत्रित, संयुक्त किंवा एकरस करील, तर या साधनाने योगीसाधकाचे शरीर दिव्य होईल. याचे तात्पर्य असे आहे की, बिंदुरजाचे म्हणजे शिवशक्तीचे अर्थात ईश्वरमायेचे समरसीकरण केल्याने किंवा दोहोंचा एकमेकात लय केल्याने साधकाच्या अध्यारोपाचा म्हणजे मी शिव नसून जीव आहे अशा जन्मजन्मान्तरी धारण केलेल्या धारणेचा किंवा कल्पनेचा अपवाद होतो अर्थात ती नाहीशी होते म्हणजे मी जीव नसून

शिव आहे असे ज्ञान त्याला होते व साधक मुक्त होतो. सारांश रज व बिंदूचे सामरस्य करणारा साधक सिद्ध व मुक्त होतो.

८८. बिंदुपात झाल्याने मृत्यू (लवकर ओढवतो) व बिंदुधारण केल्याने मनुष्यप्राणी (दीर्घकाल) जिवंत राहतो. या करिता साधकाने प्रयत्नपूर्वक बिंदू धारण करावा म्हणजे त्याचे रक्षण करावे. याचा आशय असा आहे की, स्त्री संभोगामध्ये वीर्यपात होणे योग्य नाही, कारण त्यामुळे साधना निष्फल होते. शिवाय वीर्य हेच शरीराचे खरे जीवन आहे, कारण त्याच्याशिवाय शरीरात सामर्थ्य राहूच शकत नाही आणि सामर्थ्य न राहणे हे मनुष्याला प्रत्यक्ष मृत्यूसारखेच आहे. यासाठी केव्हाही व कोणत्याही दशेत बिंदुक्षय रोखणे हे साधकाचे प्रमुख कर्तव्य आहे.

८९. मनुष्य प्राण्याचे जन्म-मरण बिन्दूने म्हणजे वीर्यक्षयानेच होते यात काहीही संशय नाही. याचा अर्थ असा की, जोपर्यन्त बिन्दू स्थिर किंवा दृढ होत नाही तोपर्यंत मनुष्याची जन्ममरण परंपरा संपत नाही. या दृष्टीने विचार करून किंवा हे जाणून अर्थात बिंदूच्या स्थिरीकरणाचे ज्ञान प्राप्त करून घेऊन साधकाने बिंदूचे धारण करण्यात किंवा त्याचे रक्षण करण्यात नेहमी तत्पर राहिले पाहिजे.

९०. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! महान प्रयत्न करून बिन्दू सिद्ध केल्यावर या भूतलावर अशी कोणती गोष्ट आहे की, जी सिद्ध होऊ शकणार नाही? अर्थात बिंदू सिद्ध झाल्यावर सर्व काही सिद्ध होते किंवा बिंदूच्या रक्षणातच सर्व सिद्धी अंतर्निहित आहेत. या बिन्दुरक्षणाच्या प्रसादानेच माझा (शंकराचा) असा महिमा आहे. अर्थात बिंदूचे रक्षण केल्यानेच माझी सर्वत्र कीर्ती झाली आहे आणि जो साधक बिंदू स्थिर किंवा दृढ करतो त्याचीही कीर्ती माझ्यासारखीच होते.

९१,९२. मनुष्याला सांसारिक सुखदुःखात गुंतवून किंवा अडकून ठेवण्याचे कार्य बिंदूच करतो म्हणजे सुखदुःखाचे कारण बिंदूच आहे. त्याचप्रमाणे मूर्ख माणसांच्या मूर्खतेचे व जरामरणशील संसारी लोकांच्या जन्ममरण चक्राचे बिंदूच कारण आहे. यासाठी बिंदूचे रक्षण करणारा किंवा तो स्थिर व दृढ करणारा असा माझा शांकरयोग म्हणजे सिद्धयोग हा सर्व योगात उत्तम योग आहे.

९३. (या सिद्धयोगान्तर्गत वज्रोलीमुद्रेच्या) अभ्यासामुळे भोगयुक्त माणसालाही सिद्धी प्राप्त होते. अर्थात मनुष्य कितीही भोगाकांक्षी असला, तरी त्याने जर वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास केला, तर त्याला भोग भोगता भोगता शिवसामरस्याची सिद्धी प्राप्त होऊन संसारातील सर्व इच्छित

पदार्थाची सिद्धी किंवा प्राप्ती होते म्हणजे इच्छा केल्यावर त्याला प्राप्त होऊ शकत नाही असा पदार्थच असत नाही.

९४. या योगाभ्यासाच्या द्वारा म्हणजे योगाभ्यासात सिद्ध झालेला साधक आपले अशेष भोग भोगित असताना निश्चितपणे सुखी राहतो आणि योगीसाधकांना या वज्रोलीमुद्रेच्या साधनद्वारा सर्व सिद्धी अवश्यपणे प्राप्त होतात. कारण महान सुख भोगता भोगता ही साधना सिद्ध होते. या करिता या वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. सारांश, वज्रोलीमुद्रेच्या साधनद्वारा सिद्ध झाल्यावर साधकाच्या उरलेल्या शुभाशुभ भोगांपैकी अशुभ भोगही सुखपूर्वक पूर्ण होतात.

९५. वज्रोलीमुद्रेच्या दोन भेदांना सहजोली व अमरोलीमुद्रा अशी नावे दिली आहेत (मात्र भेदाचा प्रकार कोणताही असला व त्याला कोणतेही नाव दिले असले, तरी या सर्व प्रकारातील साररूप गोष्ट ही आहे की) साधकयोग्याने कोणत्याही प्रकाराने बिंदू धारण अर्थात स्थिर किंवा दृढ करावा.

अमरोलीमुद्राकथनम्

९६. जर दैववशात उत्तेजनामुळे किंवा मनाला व शरीराला वेग प्राप्त झाल्यामुळे अर्थात भोगाकांक्षेमुळे वीर्यबिंदू आपल्या स्थानापासून चलित झाला म्हणजे उत्सर्गोन्मुख झाला आणि त्याचा रजबिंदूशी संबंध येऊन साधक चंद्ररूपी बिंदूचे व रजरूपी सूर्याचे समरसीकरण किंवा एकत्रिकरण करण्यात सफल झाला, तर या मुद्रेला अमरोली मुद्रा असे म्हणतात. या मुद्रेत स्वशरीरातील ढळणाऱ्या बिंदूचे व स्त्री शरीरातील रजाचे लिंगनालाच्या म्हणजे वीर्यवाही नाडीच्या द्वारा आकर्षण केले जाते.

सहजोलीमुद्राकथनम्

९७. जर योगीसाधकाचा स्वतःचा बिंदू चलित झाला, तर त्याने योगमुद्रेच्या बंधनाने बिंदूचे वर आकर्षण करावे म्हणजे ढळणाऱ्या बिंदूचा अवरोध करावा. या मुद्रेला सहजोली मुद्रा असे म्हणतात. ही मुद्रा सर्व तंत्रांमध्ये गुप्त आहे.

९८. जरी (वरील दोन मुद्रांचे) कार्य एकसारखे असले, तरी संज्ञाभेदामुळे त्यांचे अमरोली व सहजोली हे दोन भेद झाले आहेत. या करिता योगीसाधकाने या दोन्ही मुद्रांचा साधनाभ्यास पूर्ण प्रयत्नपूर्वक केला पाहिजे.

९९. श्रीशंकर म्हणतात, हे प्रिये पार्वती! मी हे साधन भक्तांवर प्रेम प्रकट करण्यासाठी किंवा भक्तांवरील प्रेमामुळे कथन केले आहे. हे साधन प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेवले पाहिजे व ते सामान्य माणसाला किंवा सरसकट सर्वांना देणे उचित नाही किंवा देऊ नये.

१००. या वज्रोलीमुद्रेपेक्षा अधिक गुप्त असे अन्य कोणतेही साधन या पूर्वी झाले नव्हते अर्थात भूतलावर अवतरले नव्हते व पुढे कधीही होणार नाही म्हणजे प्रकट होणार नाही. या करिता बुद्धिमान साधकाने प्रयत्नपूर्वक हे साधन गुप्त राखणेच उचित आहे.

१०१,१०२. श्रीगुरूंनी उपदेश केल्याप्रमाणे मूत्रत्याग करताना अर्थात लघवी करण्याच्या वेळी साधकाने नेहमी बलपूर्वक वायूचे आकर्षण करून म्हणजे अपानवायू वर खेचून घेऊन थोडी थोडी लघवी करावी व पुन्हा अपानवायूचे वर आकर्षण केले म्हणजे लघवी पूर्ण झाल्यावर अपानवायू वर खेचून घेतला, तर बिन्दू म्हणजे वीर्य सिद्ध होईल अर्थात साधक ऊर्ध्वरेता होईल. ही बिन्दुसिद्धी साधकाला महासिद्धी प्रदान करणारी आहे. याचा अर्थ असा की, वीर्यसिद्धी प्राप्त करण्यासाठी साधकाने हळू हळू थोडी थोडी लघवी करण्याचा अभ्यास केला पाहिजे.

१०३. श्रीगुरूने शिकविल्याप्रमाणे साधकयोग्याने जर वरील क्रियेचा अभ्यास सहा महिने (नियमित केला) तर अशा साधकाने शंभर स्त्रियांशी संभोग केला, तरी त्याच्या वीर्याचे स्खलन अर्थात वीर्यपात होणार नाही.

१०४. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! अशा प्रकारे जेव्हा महान प्रयत्न करून बिंदू सिद्ध होईल म्हणजे साधक ऊर्ध्वरेता होईल तेव्हा अशा साधकाला काय सिद्ध होणार नाही? याचा अर्थ असा की, साधक ऊर्ध्वरेता झाला की, त्याला सर्व काही सिद्ध होईल. या बिन्दुसिद्धीच्या म्हणजे ऊर्ध्वरेतत्त्वाच्या प्रभावानेच मला म्हणजे शंकराला दुर्लभ ईश्वरत्व प्राप्त झाले आहे.

शक्तिचालनमुद्राकथनम्

१०५. आधार कमलात अर्थात मूलाधारचक्रात निद्रिस्त अर्थात अनादि कालापासून झोपलेल्या म्हणजे बहिर्मुख वृत्तीने संसारात रमलेल्या कुण्डलिनी शक्तीला बुद्धिमान साधकाने अपानवायूवर आरूढ होऊन बलपूर्वक त्या शक्तीचे ऊर्ध्वाकर्षण करून तिला जागृत करावे. याचा अर्थ असा की, शक्तीची बहिर्गती म्हणजे अनादि कालापासून संसार भोगण्याची वासनात्मक निद्रितावस्था संपवून तिला उपरोक्त प्रक्रियेने चेतन किंवा जागृत करून तिची अंतर्गती म्हणजे सुषुम्नामार्गाने शिवाशी समरस करण्यासाठी तिला ऊर्ध्वगतीने मार्गस्थ करणे होय. या प्रक्रियेला शक्तिचालनमुद्रा म्हणतात. ही मुद्रा साधकाला सर्व शक्तींचे प्रदान करणारी आहे.

१०६. जो साधक ही शक्तिचालनमुद्रा नित्यनियमाने दररोज करतो त्याच्या आयुष्याची वाढ होते व सर्व रोगांचा नाश होतो.

१०७. या शक्तिचालनमुद्रेच्या साधनाभ्यासामुळे भुजगी म्हणजे सर्पिणी सारखी आकृती असलेली कुण्डलिनी शक्ती आपल्या अनादि निद्रेचा म्हणजे बहिर्मुख वृत्तीचा अर्थात संसार भोगण्याच्या वासनेचा त्याग करून स्वतःच (सुषुम्नामार्गाने) ऊर्ध्वगामी होईल हे निश्चित आहे. याचा अर्थ असा की, ज्यावेळी कुण्डलिनी शक्ती जागृत होते त्यावेळी ती स्वतः अंतरंग साधनाच्या रूपाने साधक शरीरात उपस्थित होते. त्यामुळे बाह्य साधनाची आवश्यकता संपुष्टात येते किंवा येथपर्यंतच बाह्य साधनाची गती उपयोगी होते. जागृत शक्ती ही साधक शरीरात गुरूरूपाने स्वतः साधन करून साधकाला सुषुम्नामार्गाने सहस्त्रारात नेऊन अंतिम सामरस्यसिद्धी प्राप्त करून देते. या करिता सिद्धीची इच्छा करणाऱ्या योगीसाधकाने या शक्तिचालनमुद्रेचा नित्यप्रती अभ्यास केला पाहिजे.

१०८. जो साधकयोगी या उत्तमोत्तम म्हणजे सर्वश्रेष्ठ अशा शक्तिचालनमुद्रेचा नेहमी अभ्यास करील त्याला विग्रहसिद्धी प्राप्त होते म्हणजे अशा साधकाचे शरीर निश्चितपणे सिद्ध अर्थात अमर होते. ही मुद्रा अणिमादि सिद्धी प्रदान करणारी आहे.

१०९,११०. जो साधक गुरूने उपदेश केलेल्या विधिप्रमाणे म्हणजे त्याने शिकविलेल्या प्रक्रियेप्रमाणे या शक्तिचालनमुद्रेचा अभ्यास करतो त्याला मृत्यूचे भय राहत नाही. जो साधक विधिविधानपूर्वक प्रयत्नाने दोन मुहूर्तपर्यंत शक्तिचालनमुद्रेचा अभ्यास करतो त्याला सर्व सिद्धी प्राप्त होतात. या करिता साधकयोग्याला स्वतःला जे आसन युक्त किंवा योग्य वाटेल अर्थात

रूचेल, पटेल व शरीराला संयुक्तिक होईल त्या आसनात बसून या शक्तिचालनमुद्रेचा अभ्यास करणे हे त्याचे कर्तव्य आहे.

१११. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! मी ज्या ह्या दहा मुद्रा कथन केल्या आहेत, त्या मुद्रांसारखे आत्तापर्यंत साधन झाले नाही व पुढे होणार नाही. यातील एका एका मुद्रेचा म्हणजे कोणत्याही एका मुद्रेचा किंवा एका मुद्रेनंतर दुसऱ्या मुद्रेचा अभ्यास केला असता साधकाला सिद्धी प्राप्त होऊन तो सिद्ध होतो, हे नितांत सत्य आहे.

अशा प्रकारे श्रीशिवसंहितेतील हरगौरीसंवादात्मक मुद्राकथन नावाचे चवथे पटल समाप्त झाले.

पंचम पटल

योगशास्त्र प्रकरण

१. श्रीभगवतीदेवी पार्वती म्हणाली की, हे ईश्वरा! हे प्रिय शंकरा! योगाभ्यासी साधकांना योगाभ्यास करताना संसारात जी जी विघ्ने उपस्थित होतात ती ती तुम्ही मला सांगा. याचा अर्थ असा की, योगाभ्यास करणाऱ्या साधकाला साधनकालात अनेक प्रकारच्या विघ्नांशी सामना करावा लागतो ही विघ्ने कोणकोणती आहेत हे समजले म्हणजे ती टाळून साधन करता येणे सुलभ व्हावे व साधकभक्तांवार उपकार व्हावेत या उद्देशाने पार्वतीने या विघ्नांबद्दल जिज्ञासा प्रकट केली आहे.

२. ईश्वर म्हणाले – श्रीशिवशंकर म्हणाले की, हे देवी पार्वती! योगसाधनामध्ये जी विघ्ने किंवा बंधने उपस्थित येतात ती मी तुला सांगतो, तू ती लक्षणे ऐक. मनुष्याला मोक्षामध्ये आड येणारे भोग हे परम बंधन आहे.

भोगरूपयोगविघ्नविद्याकथनम्

३,४,५. स्त्रीसंसर्ग म्हणजे आठ प्रकारचे मैथुन (कोणत्याही अवस्थेत स्त्रीचे स्मरण करणे, तिच्या रूपाचे व गुणांचे वर्णन करणे किंवा श्रृंगाररसप्रसाधन ग्रंथ वाचून स्त्रीसंबंधी चर्चा करून तिची स्मृती करणे, स्त्रियांबरोबर पत्ते, सोंगट्या इ.खेळणे, स्त्रियांकडे वाईट दृष्टीने पाहणे, स्त्रीबरोबर एकान्तात बोलणे, स्त्री प्राप्त व्हावी म्हणून व तिच्याशी संभोग व्हावा असा संकल्प करणे, हा संकल्प पूर्ण व्हावा म्हणून उपाय किंवा प्रयत्न करणे आणि स्त्रीशी संभोग करणे असे आठ प्रकारचे मैथुन शास्त्राने व विद्वानांनी सांगितले आहे.) उत्तम शय्या, मनोहर किंवा श्रेष्ठ

४०. जमिनीवर पालथे पडून दोन्ही पाय पसरून पाठीवर घ्यावे. या पायांना दोन्ही हातांनी धरावे व त्यानंतर डोके व तोंड उचलून धरावे. याला उष्ट्रासन म्हणतात.

४१. व ४२. जमिनीवर दोन्ही पायांच्या अंगठ्यापासून बेंबीपर्यंत भाग जमिनीवर ठेवावा हातांचे पंजे जमिनीवर टेकवून डोके वर उचलून नागाच्या फणीप्रमाणे वर उचलून धरावे. या आसनाच्या अभ्यासाने जठराग्नी प्रदीप्त होतो. (भूक वाढते) व सर्व रोगांचा नाश होतो. तसेच भुजगी देवी प्रसन्न होते. या भुजंगासन अभ्यासाचा हा उपयोग आहे.

४३. व ४४. दोन्ही गुडघ्यांवर (पद्मासनाप्रमाणे मांडीवर नव्हे) दोन्ही पाय उताणे ठेवून दोन्ही हात बैठकीच्या जागेवर जमिनीवर उत्ताणे ठेवणे. नंतर पूरक करून दृष्टी नाकाच्या शेंड्यावर स्थिर करावी. याला योगासन म्हणतात व योग्यांना योगसाधना करून घेण्यास याचा फार उपयोग होतो.

तृतीयोपुदेश

१.,२,३. महामुद्रा, नभोमुद्रा, उडीयान, जालन्धर, मूलबंध, महाबंध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, योनि, वज्राणी, शक्तिधारिणी, ताडागी, मांडवी, शांभवी, पार्थिवी धारिणी, आम्भसीधारणा, वैश्वनरीधारणा, वायवीधारणा, नभोधारणा, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी, भुजंगिनी याप्रमाणे सिद्धी देणारे आहेत.

४.,५. श्री. महादेव गौरीला सांगतात-(पार्वतीला) की, हे देवि मी तुला मुद्रा बंध यांची नावे सांगितली. याची नीट माहिती घेतली तर सर्व प्रकारच्या सिद्धीचा लाभ होतो. तथापि ह्याची माहिती कोणाला तरी सांगून चालणार नाही. कारण ज्यांनी निश्चय केला नाही त्यांना त्या जमणार नाहीत. योगी लोकांना परम प्रेम देणाऱ्या ह्या मुद्रा देवांना दुर्लभ आहेत.

६.७. गुदद्वाराला डाव्या पायाचा घोटा घट्ट चिकटवून ठेवून उजवा पाय समोर पसरून ठेवावा व पायाची बोटे दोन्ही हातांनी धरावी. हनुवटी गळ्याच्या खोबणीमध्ये बसविण्याचा प्रयत्न करून दोन्ही भुवयांच्या मध्ये दृष्टी ठेवावी. ह्या स्थितीला पंडीत लोक महामुद्रा म्हणतात.

८. महामुद्रेच्या विशेष अभ्यासामुळे खोकला, मूळव्याध, जीर्णज्वर ,प्लीहा यांचे सर्व प्रकारचे रोग दूर होतात.

९. ज्या ज्या ठिकाणी निरनिराळ्या कामात योग्याला राहावे लागेल. त्या त्या ठिकाणी जीभ वर करून कुंभक करीत राहिल्यास ह्या स्थितीला नभोमुद्रा म्हणतात व त्यामुळे योग्यांचे सर्व रोग नाश पावतात.

१०. उभे राहून किंवा पद्मासनावर बसून पोट मागे खेचावे. बेंबी वर ओढावी. सर्व भागात सारखाच ताण घ्यावा. बेंबीभोवतालचा भाग आत खेचला जातो. हवा वर ओढावी लागते. ह्याला उड्डीयान बंध म्हणतात. हा बंध हत्तीला सिंह त्याप्रमाणे मृत्यूला नामोहरम करतो.

११. सर्व बंधामध्ये उड्डीयान बंध विशेष चांगला व उपयुक्त आहे. उड्डीयान बंधाच्या नीट अभ्यासाने सहज रीतीने मुक्ती प्राप्त होते.

१२. पद्मासनावर बसून हात गुडघ्यावर ठेवून हनुवटी हृदयावर ठेवून बसावे. जालंधर बंध व महामुद्रा यांच्या अभ्यासामुळे मृत्यू दूर जातो.

१३. जालंधर बंध योगीजनांना सिद्धी प्राप्त करून देण्यासाठी अत्यंत उत्तम आहे. सहा महिनेपर्यंत सतत अभ्यास करणारा सिद्ध होतो यात शंका नाही.

१४.,१५. डाव्या पायाची टाच गुदद्वारावर घट्ट बसवावी. बेंबी पाठीच्या कण्यापर्यंत प्रयत्नपूर्वक आत ओढावी. उजव्या पायाच्या टाचेखाली जननेंद्रिय दाबून बसवावे व पुढे सरकून वर बसावे. या मुद्रेला मूलबंध म्हणतात. याच्या अभ्यासामुळे म्हातारपण येत नाही.

१६,१७. जे पुरूष संसारसागरातून तरून जाण्याची इच्छा ठेवतात त्यांनी दूर एकांतस्थानी जाऊन गुप्तपणे या मुद्रेचा अभ्यास करावा. या बंधाच्या अभ्यासाने प्राणवायूवर लवकर जय मिळविता येतो. आळसावर विजय मिळवून मूकभावाने प्रयत्न करावा हे इष्ट आहे.

१८. महाबंधाहून दुसरा बंध नाही की जो वृद्धपणा व मृत्यू यांचा नाश करील. ह्या बंधाच्या प्रसादाने सर्व इच्छित गोष्टी साधतात.

१९., २०. स्त्रीचे रूप, तारूण्य व सौंदर्य ज्याप्रमाणे पुरूषाशिवाय निष्फळ असते त्याप्रमाणे मूल बंध व महाबंध हे दोन्ही महावेध या क्रियेशिवाय निष्फळ असतात. (महाबंध म्हणजे एक पाय पसरून बसावे. दुसऱ्या पायाची टाच व तळवा पसरलेल्या पायाच्या जांघेत बसवावी व दोन्ही हातांनी पसरलेल्या पायाची बोटे पकडावी व समोर पहात बसावे) ह्या महाबंधामध्ये उड्डियान बंध करावा. कुंभकही करावा, या क्रियेस महावेध म्हणतात व हा योगीजनांना सिद्धि देणारा असतो.

२१, २२. जो योगी दररोज महाबंध, मूलबंध व महावेध यांचा अभ्यास नियमितपणे करतो तो योग जाणणाऱ्यात श्रेष्ठ ठरतो. त्याला मृत्यूचे भय नसते किंवा वृद्धपणही त्याला येत नाही. योगशास्त्रात श्रेष्ठ पुरूष हा प्रयत्न गुप्त ठेवतात व अभ्यास करतात.

२३,२४,२५.जीभेच्या खाली जोडलेला जो मांसल भाग जिभेला लागून असतो, तो अगदी थोडा थोडा कापावा, जीभ हलवणे–फिरवणे हेही करावे. तसेच रोज लोणी लावून जीभ लांब करण्याचा प्रयत्न करावा. लोखंडी चिमटा (योग्य प्रकारचा) घेऊन त्याने जीभ बाहेर ओढावी. याप्रमाणे रोज रोज करीत गेल्यास जिभेची बाहेर येण्याची लांबी वाढते व ही लांबी जिभेचे टोक भुवयांच्या मध्यभागी लागेल येथपर्यंत वाढवीत जावयाचे असते. जिभेचे टोक तेथे पोचू लागले म्हणजे खेचरी मुद्रा साधली जाते. त्यानंतर जिभेचा शेंडा तोंडात टाळूमध्ये असलेल्या छिद्रात शिरकावण्याचा प्रयत्न हळूहळू करावा. व या कपाल कुहरात (टाळूतील छिद्र) जीभ पोचवावी. व दृष्टी भुवयामध्ये स्थिर करावी. या स्थितीलाही खेचरी मुद्रा म्हणतात.

२६. जो साधक खेचरी मुद्रा साधून त्याचा अभ्यास करील त्याला मूर्च्छा, भूक, तहान, आळस यापैकी कशाचाही उपद्रव होत नाही. रोग, म्हातारपण किंवा मृत्यूपासून तो दूर राहून त्याला देवासारखा देह प्राप्त होतो.

२७.खेचरी मुद्रेच्या अभ्यासूला अग्नीपासून भय राहात नाही वायुपासून उपद्रव होत नाही, पाण्याचा त्रास होत नाही तसेच सापही दंश करू शकत नाही.

२८. बेंबीच्या मुळाशी सूर्य (सूर्यनाडी) असतो व तोंडातील टाळूच्या विवरात चंद्र (चंद्र नाडी) असतो. ज्यावेळी सूर्य आपल्या तेजाने चंद्राच्या स्थानी असलेले अमृत खेचून घेतो त्यावेळी माणसाचा मृत्यू ओढवतो.

२९. यासाठी सूर्यस्थान वर व चंद्रस्थान खाली अशी शरीराची स्थिती केली तर त्याला विपरीतकरी मुद्रा म्हणतात व याचे तंत्र गोपनीय असे आहे.

३०. दोन्ही हातांनी वेष्टन घालून डोके जमिनीवर टेकवून पाय वर व डोके खाली अशी स्थिती केली तर त्याला विपरीतकरणी मुद्रा म्हणतात (यालाच आसनाभ्यासात शीर्षासन म्हणतात.)

३१. जो मनुष्य या मुद्रेचा रोज अभ्यास करील त्याला वृद्धपणा या मृत्यूचे भय राहाणार नाही. सर्व लोकांमध्ये सिद्ध पुरुष राहून प्रलय काळातही त्याला भय राहाणार नाही.

३२–३७. सिद्धासनावर बसावे, षण्मुखी मुद्रेची स्थिती (हाताच्या दोन अंगठ्यांनी दोन कानावर दाबावे, दोन तर्जनीद्वारे दोन्ही डोळ्यांवर दाब द्यावा. दोन्ही मधल्या बोटांनी नाकपुड्यावर दाब द्यावा. व अनामिका–करंगळी यांनी दोन्ही ओठांवर दाब द्यावा) अशा या स्थितीत प्राणवायू पूरक करून त्यामध्ये अपान वायू मिळवून शरीरातील सहा चक्रे (स्वाधिष्ठान, मूलाधार, अनाहत, विशुद्ध, ज्ञान,सहस्त्रार) समोर घेऊन त्यावर ध्यान करावे. त्यावेळी हुं व हंस ह्या दोन मंत्रांच्या साहाय्याने गुप्त कुंडलिनी (भुजंगिनी) देवीला जागृत करावे व तिला सहस्त्रार चक्रापर्यंत पोचवून विचार करावा की, मी स्वतः शक्तिमान होत आहे–शिवाशी होणाऱ्या संगमाने मला सर्व प्रकारची सुखे प्राप्त झाली असून परम सुखाचा विचार मला सुचतो. कल्याणकारी अशा शिवशक्तीशी सहवास एकान्तामध्ये मला होत आहे. मी स्वतः आनंदमय होऊन ब्रह्मपदाप्रत पोचत आहे.

या स्थितीस योनिमुद्रा म्हणतात व ही गुप्त ठेवण्यासारखी देवांना दुर्लभ अशी स्थिती आहे. ही मुद्रा एक दिवस जरी केली तरी योग्य तो लाभ होऊन अभ्यासू केवळ समाधी स्थितीत पोचतो.

३८.,३९. योनिमुद्रा करणाऱ्या योग्याला ब्रह्महत्या, बालहत्या, मद्य पिणे, गुरूपत्नी संभोग ह्या पापांचा उपद्रव होत नाही. जी जी पापे महाभयंकर आहेत किंवा तत्सम अन्य पापांचाही नाश योनिमुद्रेच्या अभ्यासाने होऊ शकतो यासाठी जे मुक्तीची इच्छा करतात त्यांनी योनिमुद्रेचा अभ्यास करावा.

४०. दोन्ही हातांचे तळवे जमिनीवर ठेवून दोन्ही पाय वर उचलून धरावे. दोन्ही हातावर सर्व शरीर तोलावे. या क्रियेस वज्रोणी मुद्रा म्हणतात. शारीरिक ताकद येण्यासाठी व दीर्घायुष्यासाठी वज्रोणी मुद्रा उपयोगी आहे.

४१.,४२,४३. वज्रोणी मुद्रेच्या अभ्यासाचा योग हा श्रेष्ठ आचार असून योगी जनांना मुक्ती देणारा आहे. हा हितकारक योग योगी लोकांना सिद्धी देणारा आहे. या योगाच्या अभ्यासामुळे बिन्दुसिद्धी म्हणजे वीर्यनियंत्रण लौकर प्राप्त होते. महाप्रयत्नपूर्वक बिंदुसिद्धी ज्याला जमली त्याला भूतलावर काय साधणार नाही? जरी या मुद्रेचा अभ्यास सर्वप्रकारची सुखे भोगलेल्या माणसाने केला तर त्यालाही सिद्धी प्राप्त होतील.

४४.,४५. मूलाधार चक्रामध्ये आत्मशक्तीरूप कुंडलिनी सर्पाकार साडेतीन हात लांब अशी झोपलेल्या अवस्थेत असते. जेथपर्यंत ती झोपलेल्या अवस्थेत असते तेथपर्यंत ती पशुवत

प्राणीच असते. अज्ञानरूप बंधन तेथपर्यंत कायम राहते की जेथपर्यंत कुंडलिनी झोपलेली राहते. कोटीप्रकारचे योग करूनही ज्ञान प्राप्त होत नाही. या प्रयोगास शक्तिचालन मुद्रा विधी म्हणतात.

४६. ज्याप्रमाणे बंद कपाटाचे कुलुप किल्लीने उघडले जाते त्याप्रमाणे ह्या योगामुळे कुंडलिनीची जागृती होऊन ब्रह्मज्ञानाचे भांडार खुले होते.

४७. शक्तिचालन मुद्राविधीचा प्रयोग कमरेभोवती गुंडाळलेल्या एका वस्त्रासह करणे इष्ट आहे.बाहेर नग्न अवस्थेत करणे योग्य नसते म्हणून गुप्त जागी राहून हा प्रयोग करावा.

४८.या अभ्यासासाठी मृदुल (मऊ) पांढरा, तलम असे एक वीत लांब रूंद कापड चार बोटाची पट्टी कंबरेच्यावर नाभिप्रदेशावर गुंडाळावी. याप्रमाणे कमरेच्या वस्त्राची योजना करावी.

४९.,५०. सर्वांगाला भस्म लावावे व सिद्धासनात बसावे. नाकाने प्राण वायूने पूरक करून तो बलपूर्वक अपान वायूत पोचवावा. जोपर्यंत दोन्ही वायू सुषुम्नानाडीमध्ये प्रवेश करीत नाहीत. (कटीपर्यंत) अश्विनी मुद्रा करून गुदाप्रदेश खेचून धरावा.

५१. अशाप्रकारच्या प्रयत्नाने वायूच्या नियंत्रणाने कुंडलिनी-भुजंगिनी कुंभिका रोकलेल्या श्वासामुळे वर दिशेला प्रवृत्त होऊन सहस्त्रार कमला पर्यंत पोचते.

५२. शक्ती चालन अभ्यासाशिवाय योनिमुद्रा सिद्ध होऊ शकत नाही त्यासाठी प्रथम शक्ती चालनाच्या नियमित अभ्यासानंतर योनिमुद्रेचा अभ्यास करावा.

५३. घेरण्डऋषी म्हणतात, हे चण्डकपाले हा शक्तिचालन प्रयोग मी सांगितला, तो गुप्त पद्धतीने रोजरोज प्रयत्नपूर्वक अभ्यासात ठेवावा.

५४. अशी ही परमगोपनीय मुद्रा वृद्धपणा व मृत्यूचा नाश करणारी आहे. म्हणून सिद्धीची इच्छा असणाऱ्या योगीजनांनी त्याचा नित्य अभ्यास करावा.

५५. जो योगी नेहमी योनिमुद्रेचा अभ्यास करतो त्याला सिद्धी प्राप्त करणे म्हणजे हातातील सोपी गोष्ट होते. त्याची ग्रहणशक्ती, काम पुरे करण्याची तत्परता वाढीला लागून रोगांचाही नाश होतो.

५६. पाठीवर उताणे पडून पोटाला तलावाप्रमाणे समजून पाणी हालवावे. कुंभक कारावा. या मुद्रेला तडागी मुद्रा म्हणतात. म्हातारपण व मृत्यूचा नाश करणारी अशी ही मुद्रा आहे.

५७. तोंड पोकळ करून जीभेचे टोक टाळूजवळच्या छिद्राजवळ फिरवीत राहावे. यामुळे मस्तकातील सहस्त्रार कमळातून अमृतरस हळूहळू झिरपू लागेल. या क्रियेस मांडूकी मुद्रा म्हणतात.

५८. जो नित्य अभ्यासात मांडुकी मुद्रा ठेवतो त्याच्या शरीरावर सुरकुत्या वा पांढरेपणा येत नाही व त्यामुळे चिरतारूण्याचा लाभ होऊन त्याचे केस पांढरे होत नाहीत.

५९. बैठ्या आसनावर बसून दोन्ही भुवयांचे मध्यभागी दोन्ही डोळ्यांची नजर स्थिर करून आपल्या अंतःकरणातील परमात्मा ध्यानी आणावा. या क्रियेस शांभवी मुद्रा म्हणतात व याचे तंत्र सर्व तंत्रात अतिशय गुप्त स्वरूपाचे आहे.

६०. चार वेद, सहा शास्त्रे, अठरा पुराणे ही सर्व सामान्य स्त्रीप्रमाणे कोणालाही परिचयात येतात. कोणापासून गुप्त राहात नाहीत परंतु शांभवी मुद्रा मात्र कुलीन घरंदाज स्त्रीप्रमाणे विशेषतः अन्य माणसांच्या दृष्टीस पडत नाही.

६१. जो मनुष्य शांभवी मुद्रा जाणतो तो प्रत्यक्ष आदिनाथ, स्वतः सूर्यनारायणासमान इतकेच नव्हे, तर तो सृष्टी निर्माणकर्ता ब्रह्मदेव असतो.

६२. पुन्हा पुन्हा अगदी खरे खरे म्हणून हे सांगितले आहे की जो शांभवीमुद्रा जाणतो तो महेश्वर किंवा ब्रह्मदेवच समजावा. तो दुसरा कोणी नसतो.

६३. घेरण्ड महाराज म्हणतात, शांभवी मुद्रेच्या माहितीनंतर आता पाच धारणांची माहिती सांगतो ती ऐका. या धारणांचे ज्ञान व त्यांचा अभ्यास झाल्यास या पृथ्वीतलावर हवी ती गोष्ट प्राप्त करता येईल.

६४. या पंचधारणा मुद्रा म्हणजे पार्थिवी, आंभसी, वायवी, आग्नेयी, आकाशी ह्या होत. यांच्या अभ्यासाने मनुष्य देहासह स्वर्गात जाणे येणे करतो. अभ्यासकाला मनोगती व आकाशगमनाची शक्ती प्राप्त होते.

६५. या पृथ्वीचे (भूतलाचे) तत्त्वा प्रमाणे पिवळे आहे, बीज लकार स्वरूप चौकोनी (वेदास्त्र–चतुरस्त्र) आहे, निर्माणकर्ता कमलांसनस्थ ब्रह्मदेव आहे ही भावना हृदयात धारण करून प्राणवायु पूरकाद्वारे, सेवन करून पाच घटका – दोन तास– कुंभक करून बसावे. या क्रियेस पार्थिवी धारणा म्हणतात. याच्या अभ्यासाने पृथ्वीतत्त्वावर विजय प्राप्त होतो यासाठी ही अधोधारणा (पार्थिवी धारणा) करावी. यामुळे धारणा कर्त्याला विघ्नाची बाधा होत नाही.

६६. जो मनुष्य नेहमी रोज पार्थिवीधारणा मुद्रा करतो तो मृत्युंजय होतो. व पृथ्वीतलावर सिद्ध पुरूष म्हणून वावरतो.

६७. जलतत्त्वाचा (पाण्याचे तत्त्व) वर्ण शंख, चंद्राप्रमाणे स्वच्छ निर्मल – कुन्द फुलाप्रमाणे उज्वल व अमृतमय आहे. याचे बीज व कार असून तेथे नेहमी श्रीविष्णूची वसती असते. योगन्यासाच्या साहाय्याने वरील गोष्टीचे ध्यान करावे व प्राणवायूचे सेवन करून कुंभकाद्वारे पाच घडी (दोन तास) चित्त स्थिर करून बसावे. या क्रियेस आंभसी धारणामुद्रा म्हणतात. याच्या अभ्यासाने असह्य असा त्रास सहन करता येतो व अनेक पापांचा नाश होतो.

६८. जो मनुष्य ही आम्भसी मुद्रा जाणतो तो योगज्ञानी असतो. त्याला पाण्यापासून येणारे भयानक मरण येत नाही. पाण्यापासून मरणाचे भय राहात नाही.

६९. ही मुद्रा श्रेष्ठ प्रकारची असून यत्नपूर्वक ती गुप्त ठेवली पाहिजे. काळजीपूर्वक अभ्यास करून योग्य माणसालाच उपदेशिली पाहिजे. जर ती अयोग्य रीतीने प्रकट केली तर सिद्धीची हानी होते. ही मी तत्त्वशुद्ध रीतीने खरी गोष्ट सांगत आहे.

७०. अग्नितत्त्वाचे स्थान बेंबीपाशी आहे. बीज इंद्रगोपा प्रमाणे पावसाळ्यात पुंजक्या पुंजक्याने दिसणारे किड्याप्रमाणे लाल आहे. आकार त्रिकोणाकृती आहे व या तत्त्वाची देवता रूद्र (श्रीशंकर) आहे. हे तत्त्व तेजःपुंज असून सिद्धिदायक आहे. या तत्त्वाच्या रूपाचे ध्यान करून चित्त एकाग्र करून प्राणवायू कुंभकावस्थेत पाच घडी (दोन तास) धारण करून बसावे. ती जीवनातील भय नष्ट करून मृत्यूला दूर ठेवणारी धारणा म्हणजे वैश्वानरी धारणा – अग्नेयी मुद्रा होय.

७१. जो अग्नेयी मुद्रेचा अभ्यासू धगधगत्या अग्नीमध्ये पडला तरी आग्नेयीमुद्रेच्या प्रसादाने तो जिवंत राहील. मृत्यू त्याच्या वाट्याला येणार नाही.

७२. वायुतत्त्वाचा रंग अंजनासारखा म्हणजे धुराप्रमाणे आहे. त्याचे बीज यकार आहे व वायुतत्त्व सत्त्वगुण संपन्न असून ईश्वर त्याची देवता आहे. योगाच्या अभ्यासकाने या तत्त्वाचे चिंतन करून प्राणवायू पूरकाद्वारे खेचून घेऊन तो देहामध्ये पाच घडी (दोन तास) रोकून ठेवावा. या क्रियेचे नाव वायवीमुद्रा आहे. या मुद्रेचा अभ्यास करणाऱ्या योग्यास आकाशगमन करता येते.

७३. ही मुद्रा अत्यंत श्रेष्ठ आहे व त्याच्या अभ्यासाने वृद्धपण व मृत्यू येत नाहीत, वायूचे भय नष्ट होऊन आकाशात जाण्याची शक्ती त्यामुळे प्राप्त होते.

७४. घेरण्ड महाराज म्हणतात की, मूर्ख वा श्रद्धाहीन माणसाला ही मुद्रा शिकवू नये. शिकविल्यास त्याला सिद्धी मिळत नाही. हे चंडकपाले, ही गोष्ट मी तुला खरी तीच सांगत आहे.

७५. आकाशतत्त्वाचा रंग समुद्राच्या शुद्ध पाण्याप्रमाणे असून सदाशिव ही त्याची देवता आहे. ह कार हे त्याचे बीज आहे. योगाभ्यासातून प्रवृत्त होऊन आकाशतत्त्वाचे योग्य असे चिंतन करावे व नंतर प्राणवायू कुंभकाद्वारे पाच घडी (२ तास) चित्तामध्ये राहू द्यावा. या क्रियेस आकाशी धारणा मुद्रा म्हणतात. यामुळे मोक्षाचे द्वार खुले करणारी नभोधारणा सिद्ध होते.

७६. आकाशी धारणा मुद्रा जो जाणतो तो खरा योगी पुरूष असतो. मृत्यूचा घाला त्याचेवर येत नाही व प्रलयाकाळीही तो स्थिर स्थितीत राहतो.

७७. बैठ्या आसनावर बसून गुदद्वार आकुंचन करावे व फुलवावे ही क्रिया पुनः पुनः करावी . या क्रियेस अश्विनी मुद्रा म्हणतात. ह्या क्रियेमुळे शरीरात शक्तीचा संचार होतो.

७८. ही अश्विनी मुद्रा श्रेष्ठ प्रकारची असून गुदद्वाराचे सर्व प्रकारचे रोग नष्ट करणारी आहे. बल देऊन शरीरास पुष्टी देणारी तसेच अकाली मृत्यू टाळणारी आहे.

७९. दोन्ही पाय गळ्याचे मागे म्हणजे मानेवर टाकून घट्ट आवळून धरावे. या मुद्रेच्या अभ्यासाने शक्ती वाढीला लागते.

८०. पाशिनी ही एक महत्त्वाची मुद्रा असून शरीराला बल व पुष्टी देते. सिद्धीची इच्छा ठेवणा–या साधकानी प्रयत्नपूर्वक साध्य करून घ्यावी.

८१. व ८२. कावळ्याच्या चोचीप्रमाणे तोंड करून प्राणवायू हळू हळू ओढावा –प्यावा–या क्रियेस काकीमुद्रा म्हणतात. यामुळे सर्व रोग नष्ट होतात.

ही मुद्रा एक विशेष असून ती करण्याचे तंत्र गोपनीय आहे. या मुद्रेच्या प्रसादाने कावळ्याप्रमाणे अभ्यास निरोगी बनतो (कावळा कधी आजारी पडत नाही व त्याचे आयुष्य दीर्घ असते अशी माहिती जाणकार देतात)

८३.,८४. गळ्यापर्यंत पाण्यात उभे राहून नाकाने पाणी ओढावे. व तोंडातून ते सोडावे. पुनः तोंडाने पाणी ओढून नाकातून बाहेर टाकावे. ह्या क्रियेस मातंगिनी मुद्रा म्हणतात. ही एक विशेष मुद्रा असून वृद्धपणा व मृत्यू यांना दूर ठेवते.

८५. साधक जर मनुष्यवस्ती नसलेल्या ठिकाणी राहून एकाग्रचित्त करून मातंगिनी मुद्रेचा अभ्यास करील तर तो हत्तीप्रमाणे बलवान होईल.

८६. या मुद्रेचा अभ्यास करणारा योगी जेथे जेथे असेल तेथे त्याला अत्यंत सुखाचा लाभ होतो. यासाठी सर्व प्रकारचे प्रयत्न करून विशेष मुद्रांचा अभ्यास करीत राहावा.

८७. तोंड जास्त प्रमाणात उघडून प्राणवायू गळ्यातून घशातून प्यावा व तोंड एकदम मिटावे. असे पुनः पुन्हा करावे. या क्रियेस भुजंगिनी मुद्रा म्हणतात. ही वृद्धपणा व मृत्यू यांना अभ्यासू पासून दूर ठेवते.

८८. जेथे भुजंगिनी मुद्रेचा अभ्यास होतो त्या साधकाचे पोटातील अजीर्णादी सर्व रोग लवकर नाहीसे होतात.

८९. घेरण्डऋषी म्हणतात, हे चंडकपाली, मी अशा ह्या अनेक मुद्रा सांगितल्या. ह्या सर्व, सर्व सिद्धी प्राप्त करणाऱ्या मंडळींना प्रिय असून वृद्धपण व मरण यांचा त्यामुळे नाश होतो.

९०. ह्या मुद्रा मूर्ख व श्रद्धाहीन अशापैकी कोणालाही सांगू नयेत. देवांनाही दुर्लभ अशा ह्या मुद्रा प्रयत्नपूर्वक जपून केल्या पाहिजेत.

९१. ह्या मुद्रांमुळे सर्व प्रकारचे भोग भोगता येतात. मुक्ती मिळते यासाठी शांत चित्ताच्या, गुरूभक्ती करणाऱ्या, चांगल्या कुळामधील मंडळींना. ह्या मुद्रा सांगाव्या.

९२. ह्या विविध मुद्रांच्या अभ्यासाने सर्व रोगाचा परिहार होतो. नेहमी अभ्यास करणा-या मनुष्याची भूक वाढते व पचनक्रियाही चांगली होते.

९३. जो मनुष्य नेहमी मुद्रांचा अभ्यास करील त्याला मृत्यू नाही व वृद्धपण नाही. तो नेहमी तरूण राहतो. त्याला अग्नी वा पाण्याचेही भय नसते, मग वाऱ्यापासून भय येणार कोठून?

९४. ह्या मुद्रांच्या अभ्यासामुळे खेकला, दमा, प्लीहारोग, कोड, कफरोग (वीस प्रकारचे) रोग नष्ट होतात यात शंका बाळगू नये.

९५. हे चंडकपाली, फार काय सांगावे? सार असे की, ह्या जगतीतलावर सिद्धी प्राप्त करून देणारे साधन ह्या मुद्रांच्या अभ्यासासारखे दुसरे कोणतेच नाही.!

चतुर्थोपदेश

१. घेरण्ड ऋषी म्हणतात, आता मी तुम्हाला प्रत्याहार ह्या उत्तम योगाची माहिती सांगतो. ह्या प्रत्याहाराच्या ज्ञानाने काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर या शत्रूंचा नाश होतो.

को उस ब्रह्म पद के दर्शन होने लगते हैं, जिस पद पर पहुँच कर आत्मा का धराधाम में पुनः आगमन नहीं होता।

जो स्थिरचित्त साधक रेचक और पूरक प्राणायाम को छोड़कर 'केवलकुम्भक' प्राणायाम करता है, वह कभी बीमार और बूढ़ा नहीं होता। वह सदैव कामदेव के समान सुन्दर और जवान बना रहता है।

केवलकुम्भक प्राणायाम में सिद्ध साधक के लिए संसार में कुछ भी दुर्लभ नहीं होता। अणिमा आदि सिद्धियाँ उसके लिए हाथ में रखे हुए फल की तरह सहज उपलब्ध होती हैं और उसे मृत्यु का भी कोई भय नहीं होता।।३०-३३।।

राजदन्तयुगलादिमस्पृशन् सन्निधाप्य रसनां तदन्तिके।
काकचंचुपुटमारुतं पिबेत् प्राणसंयमनमेतदुत्तमम्।।३४।।

राजदन्तेति। राजदन्तयुगलद्वयस्यादिमस्पृशन् तेषाम् अन्तिके समीपे जिह्वां सन्निधाप्य काकचंचुपुटेन वायुं पिबेत्। काकचंचुपुटवन्मुखं कृत्वा पिबेदित्यर्थः। मध्यभूतदन्तचतुष्टयं राजदन्ताः, एतदुत्कृष्टं वायोर्नियमनमिति।।३४।।

सामने की ओर दन्तपंक्ति में जो चार दाँत होते हैं, उन्हें 'राजदन्त' कहा जाता है। जिह्वा को कौवे की चोंच की तरह सिकोड़ कर और उसके अग्रभाग को राजदन्त की जड़ में दबाकर वायु का पान करना (अर्थात् वायु को खींचना) उत्तम प्राणायाम कहलाता है।।३४।।

द्विकचंचुसमीरकं शनैर्धयतः सम्परिकृत्य सन्ध्ययोः।
श्रमदाहगरोदरामयज्वरगुल्माः प्रथमं प्रयान्ति च।।३५।।

द्विकेति। द्विकचंचुभ्यां समीरणं वायुं धयतः पिबतः। धेट् पा पाने। द्वाभ्यां ककाराभ्यां लक्षितो द्विकः काकः श्रमदाहं गरो विषम् उदरामयम् उदररोगः ज्वरः गुल्म इत्याद्याः प्रशमं प्रयान्ति।।३५।।

इन श्लोकों में काकचञ्चु मुद्रा से वायुपान-पूर्वक 'केवलकुम्भक' प्राणायाम करने से होने वाले लाभों का वर्णन किया गया है। जो मनुष्य प्रतिदिन प्रातः और सायंकाल में काकचञ्चु मुद्रा से वायुपान करता है, उसके उदर-रोग, गुल्म रोग और ज्वर का शमन हो जाता है। शारीरिक परिश्रम से आई थकावट तथा जलन समाप्त हो जाती है।।३५।।

उभयोरपि सन्ध्ययोर्मुहूर्त्ते पिकधातुर्धयतस्त्रिमासमात्रम्।
सरसं द्विकचंचुगन्धवाहं भुवि सारस्वतसिद्धिरुत्तमा स्यात्।।३६।।

उभयोरिति। उभयोः प्रातः सायं सन्ध्ययोर्मुहूर्त्ते दण्डद्वयं यावत् प्रहरत्रयमात्रं वा कं श्मश्रुं तस्य धातुः धर्त्तुः पुंसः काकचंचुपुटमारुतं पिबतः सारस्वतसिद्धिर्भवति सन्ध्यामुहूर्त्तमात्रं प्रहरत्रयं वेति व्यवस्थितविकल्पार्थः।।३६।।

तीन महीनों तक प्रतिदिन दोनों संध्याओं में नियमित रूप से दो मुहूर्त्त (अर्थात् ४८ मिनट)-पर्यन्त उपर्युक्त विधि से वायुपान करने से सारस्वत-सिद्धि मिलती है।।३६।।

विषमुग्रमुदग्रवीर्यभाजां प्रविनाशं समुपैति पन्नगानाम्।
किमु वृश्चिककीटलूतकानामिह काकोलमुखानिलस्य पानात् ॥३७॥

द्विकचञ्चुसमीरगं नरः सरसं यः परिकृष्य सन्ध्ययोः।
कुरुते निजकुण्डलीमुखे क्षयरोगं स विमुच्य जीवति ॥३८॥

द्विकचंचुसमीरणं नरो यः पिबतीहानिशमेव वीततन्त्रः।
भवति ध्रुवमेव तस्य वर्षाच्छ्रवणं दर्शनमप्यतीव दूरात् ॥३९॥

बहुधा कथितैर्मुहुः किमेभिर्द्विकचञ्च्वा तु समीरणस्य पानात्।
जरसा सह नाशमाशु याति प्रबलं मृत्युकृतं भयं नराणाम् ॥४०॥

विषमिति। काकोलः त्रयं सुगमम् ।।३७-४०।।

मकड़ी-सहित छोटे-मोटे कीड़ों तथा बिच्छू आदि के जहर की तो बात ही क्या; काकचञ्चु मुद्रा से वायुपान करने वाले मनुष्यों पर सर्प आदि के तीक्ष्ण और उग्र विष का भी प्रभाव नहीं होता।

जो मनुष्य दोनों संध्याओं में काकचञ्चु मुद्रा से शुद्ध वायु का आकर्षण करके उसे अपनी कुण्डलिनी के मुख से नियोजित करता है, वह क्षयरोग को जीतकर जीवित रहता है।

काकचञ्चु मुद्रा से वायु-सेवन करने वाले मनुष्य की इन्द्रियाँ वृद्धावस्था में भी शिथिल नहीं होतीं। वह बुढ़ापे में भी दूर की चीजों को साफ-साफ देख सकता है और दूर की आवाज़ को भी साफ-साफ सुन सकता है।

इस विधि से वायु-सेवन के अनेकानेक लाभ हैं। मुद्दे की बात यह है कि ऐसा मनुष्य बुढ़ापे को जीतकर आजीवन स्वस्थ रहता है और उसे असमय मृत्यु का भय नहीं होता।।३७-४०।।

विमर्श—काकोल अर्थात् पहाड़ी कौवा। 'काकोलमुख अनिलपान' का अर्थ हुआ—कौवे के मुख अर्थात् चोंच की तरह मुख बनाकर शुद्ध स्वच्छ वायु का पान करना।

क्षयरोग तपेदिक या टी.बी. को कहते हैं, मगर यहाँ क्षयरोग का तात्पर्य आयु बढ़ने के साथ-साथ शरीर में होने वाले क्षरण से है। इस क्रिया से शरीर में स्वाभाविक रूप से होने वाला क्षरण या ह्रास रुक जाता है, जिसके फलस्वरूप दीर्घ जीवन की प्राप्ति होती है।।

जिह्वां कृत्वाऽनाकुलस्तालुमूले दन्तैर्दन्तान् गाढमापीडयित्वा ।
मन्दं मन्दं यः पिबेद्गन्धवाहं सौधैः पूरैः साकमन्तः स्पृशद्भिः॥४१॥

षण्मासाभ्यासेन रोगैरशेषैः पातेभ्योऽसौ मुच्यते साधकेन्द्रः।
अब्दादेकाद्विश्रसां मृत्युदूतीं जित्वा भूमौ दीर्घकालं स जीवेत् ॥४२॥

वर्षत्रयाभ्यासवशादतीतमनागतं वेत्त्यलिनीलकेशः।
विषं न देहे क्रमते तदीये दष्टे सुघोरैरपि पन्नगेन्द्रैः॥४३॥

न कृत्रिमं स्थावरजङ्गमं वा विषं किमन्यैरपि कालकूटैः।
गुणाष्टकं कालवशादुपेत्य महीतले क्रीडति भैरवो वा॥४४॥

जिह्वामिति। तालुप्रदेशे जिह्वां योजयित्वा उपरिस्थदन्तपङ्क्त्याऽधो दन्तावलि आपीड्य सौधैः पूर्वमुखावस्थितैः सह गन्धवाहं वायुं पिबेत्। अन्यत् सुगमम्। प्रकारान्तरमाह—जिह्वामिति। सौधैर्मुखान्तर्गतरसैः विस्रसां जरां कृत्रिमविषं नारिकेलमिश्रितकर्पूरं स्थावरं हिमशैलजादिकं जङ्गमं पार्वतीयं व्याघ्रनाभिजन्यं गुणाष्टकम्। अष्टसिद्धिर्भैरवावतारार्थे वाशब्दः।।४१-४४।।

ऊपर और नीचे की दन्तपंक्तियों को परस्पर बलपूर्वक जोड़कर जीभ को उलट कर तालुमूल से जोड़ दें। मुख को ऊपर उठाकर धीरे-धीरे वायुपान करें अथवा सहस्रार से झरने वाले रस का धीरे-धीरे पान करें। छः महीने तक इसका नियमित रूप से अभ्यास करने से साधक सभी रोगों से मुक्त हो जाता है। एक वर्ष तक अभ्यास करने से मृत्यु को जीतकर दीर्घजीवी होता है। तीन वर्षों तक लगातार नियमित रूप से अभ्यास करने वाले साधक पर सर्पदंश-सहित किसी भी प्रकार के स्थावर-जंगम या कृत्रिम विष का कोई प्रभाव नहीं होता। आगत और अनागत अर्थात् भूत और भविष्य का जानकार वह साधक भैरव के समान हो जाता है।।४१-४४।।

या मुण्डाधारदण्डान्तरविवरगताहारनीहारगौरी
सौधीं धारां नभोऽम्भोरुहकुहरविधोः संस्रवन्तीं वहन्ती ।
तस्या वज्राख्यनाड्याः खगमुदरदरीमध्यगं या विदध्यात्
तस्या ब्रह्माण्डभाण्डप्रलयमपघनं स्याद्घनं मृत्युमृत्योः॥४५॥

या मुण्डेति। सुषुम्नान्तर्गताया वज्राख्यनाड्या उदरमेव दरी कन्दरा तन्मध्यवर्त्तिनं खगं वायुं यो विधानं करोति तस्य पवनं शरीरं मृत्युमृत्योर्घनं मुद्गरं भवति। मृत्युर्यमः तस्य मृत्युर्नाशकः तस्य लोहमुद्गरो भवति। घनः स्याल्लोहमुद्गर इत्यमरः। सा का मुण्डाधारदण्डान्तरविवरगर्त्ता मुण्डस्याधारभूतो दण्डः पृष्ठवंशात्मकः तदन्तर्गतसुषुम्ना तन्मध्यवर्त्तिनमित्यर्थः। कीदृशाहवे हिमवच्छुभ्रामृतधारां वहन्ती धारयन्ती आकाशदेशावस्थितपद्माभ्यन्तरवर्त्तिनो विधोश्चन्द्रस्य क्षरन्तीम्। तथाच यः सुषुम्नान्तर्गतवायुं निरोधयति तस्य मरणं न भवतीत्यर्थः।।४५।।

मुण्ड अर्थात् सिर के आधारस्वरूप मेरुदण्ड की मध्यवर्त्तिनी एवं सहस्रदल कमल के आकाश में स्थित चन्द्रमा से टपकने वाली सुधाधारा का वहन करने वाली सुषुम्णा नाड़ी की अन्तर्वर्तनी 'वज्रा' नामक नाड़ी में जो साधक पवन (श्वास) का निरोध करता है, उसका शरीर यमराज के प्राणनाशक लौहमुद्गर की तरह दृढ़ और अनश्वर हो जाता है।।४५।।

मूर्च्छां गतो हरति रोगसमूहमध्या-
द्बद्धः करोति गगने गमनं नराणाम्।
वातो मृतो वितनुतेऽमरतां समस्त-
मभ्यासतः सुलभमेव समीरणस्य ।।४६।।

मूर्च्छामिति। मूर्च्छा निश्चेष्टत्वे सति इति यावत्। अद्धा तत्त्वेन रोगसंघातं निवारयति। बद्धः सन् नाद्यन्तरे निरुद्धः आयत्तः सन् मनुष्याणाम् आकाशगमनं निराधारसंचारं करोति मृतः मनसा सह याति स्वाभीष्टदेशं तथा विलीनः अमरताम् अमरणं नयति। तथाच—

मूर्च्छितो हरति व्याधिं निहन्यान्मरणं मृतः।
बद्धः खेचरतां कुर्यात् वशो वायुश्च भैरवि ।।४६।।

इस प्रकार वायु-सेवन का नित्यप्रति नियमित रूप से अभ्यास करने से शरीर के सभी रोगों का नाश हो जाता है, आकाश में निराधार विचरण करने की क्षमता तथा साधक को अजरता और अमरता की प्राप्ति होती है।।४६।।

अथ पार्ष्णिनिरुद्धकम्बुर्ना ध्वजमूलस्थितसव्यपादपार्ष्णिः।
ऋजुकायशिरोधरो यतात्मा विषयेभ्यो विनिवर्त्तितेन्द्रियाश्वः ।।४७।।

प्रकारान्तरमाह—**अथेति**। ना पुरुषः स्वीयमानसं कमलजन्मनो ब्रह्मणो निलये आधारकमलेऽवस्थापयेत्। कीदृक् पार्ष्णिना एकपादगुल्फेन निरुद्धः कम्बुनिरुद्धः कम्बुनिरुद्धगुदमार्गो येन सः ध्वजमूले लिङ्गमूलेऽवस्थापिता अपरपादपार्ष्णिर्येन सः। ऋजुकायः अवक्रशरीरः। यतात्मा इन्द्रियमेव दुर्द्धरत्वादश्व इवाश्वः।।४७।।

बुद्धिमान साधक एक पैर की एँडी से गुदाद्वार को तथा दूसरे पैर की एँडी से लिंग-मूल को दबाकर आसन लगाकर बैठ जाय। घोड़े की तरह गुदाद्वार को ऊपर की ओर खींचकर बन्द कर ले। शरीर को सीधा और तना हुआ रखे।।४७।।

काकीचञ्चवग्रहृष्टैर्मुहुरुदरदरीं पूरयित्वा समीरै-
रङ्गुष्ठाभ्यामुभाभ्यां नररिपुविवरे तर्जनीभ्यां च नेत्रे।
नासारन्ध्रं निरुध्य स्थिरविमलमतिर्मध्यमाभ्यामथास्य-
मन्याभिर्नातिगाढं कमलजनिलये स्थापयेन्मानसं खम् ।।४८।।

यथाशक्त्याभ्यासं प्रतिदिवसमेवं विदधतः
सुषुम्नान्तश्चायं प्रचरति शनैर्देहपवनः ।
तदा नादो नैजो भवति सहसानन्दजननः
क्रमाद्वीणावादिप्रहतमृदुवीणारवशयः ॥४९॥

आदौ मत्तालिमालागलपथविगलत्ताररझङ्कारहारी
नादोऽसौ वंशिकांस्यानिलभरितलसद्वंशनिस्वानतुल्यः ।
घण्टानादानुकारी तदनु जलनिधिर्ध्वानधीरो गभीरो
गर्जं पर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्त्तते ब्रह्मनाड्याः ॥५०॥

विजिते भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितप्रणादः ।
अणिमादिगुणा भवन्ति तस्यामितपुण्यस्य महासुखास्पदस्य ॥५१॥

काकीति। काकवधूमुखेनाकृष्टैर्वायुभिरुदरदरीं पूरयित्वा करद्वयस्यांगुष्ठाभ्यां नररिपुविवरे वक्ष्यमाणं नरो अर्जुनः तस्य रिपुः कर्णः कर्णविवर इत्यर्थः। तर्जनीद्वयेन नेत्रद्वयं मध्यमाभ्याम् अंगुलीभ्यां नासापुटं निरुध्य अन्याभिश्चतुर्भिर्मुखं निरुध्य।

यथेति। एवमनेन कथितप्रकारेण प्रतिदिनमभ्यसतः पुंसः सुषुम्नाभ्यन्तरे अयं वायुः संचरति यदि तदा सततानन्दजनको ब्रह्मप्रदो नाद उत्पद्यते क्रमेण पुनर्वीणासमरवो भवति वीणावादिप्रकृतत्वेनातिशयमधुरध्वनिरिति। द्वयं सुगमम्।।४८-५१।।

ओठों को कौवे की चोंच की तरह सिकोड़ कर धीरे-धीरे वायु खींचें। इस वायु को फेफड़े और पेट में भर लें। दोनों अंगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जनियों से दोनों नेत्रों को, दोनों मध्यमाओं से दोनों नासापुटों को और शेष चार अंगुलियों से दोनों ओठों को ऊपर-नीचे से दबाकर बन्द कर लें। इस क्रिया से शरीर के भीतर की वायु सम्पीड़ित (compressed) हो जाती है। मन को मूलाधार में नियोजित करके (केन्द्रित करके) बुद्धिमान साधक इस सम्पीड़ित वायु को सुषुम्णा नाड़ी में प्रविष्ट कराने का प्रयास करे। नित्य-प्रति इस प्रकार से अभ्यास करने से सुषुम्णा नाड़ी में वायु का सञ्चार होने लगेगा। सुषुम्णा में वायु का सञ्चार प्रारम्भ हो जाने पर 'ब्रह्मनाद' उत्पन्न होगा, जो वीणा के झंकार आदि की तरह सुनाई देगा।

ब्रह्म-नाड़ी के कुहर में होने वाला यह नाद प्रारम्भ में मतवाले भौंरों के गुञ्जन के समान, फिर बाँसों के झुरमुट में चलने वाली हवा की सीटी के समान, फिर घण्टानाद की तरह, फिर समुद्र की लहरों से उत्पन्न गम्भीर घोष के समान और तत्पश्चात् मेघों की गर्जना की तरह सुनाई देता है।

जिस अमित पुण्यशील तथा महासुखास्पद अर्थात् सौभाग्यशील साधक के द्वारा वायु को जीतकर उसे सहज बना लिया जाता है, उसे अणिमा आदि सभी सिद्धियाँ स्वतः प्राप्त

हो जाती हैं। उसे इन सिद्धियों को पाने के लिए अलग से प्रयास करने अर्थात् साधना-अनुष्ठान करने की आवश्यकता नहीं पड़ती।।४८-५१।।

विमर्श—'नररिपुविवरे'—पुराण में कहा गया है कि बदरी-आश्रम में नर और नारायणरूप दो तपस्वी तपस्या कर रहे हैं। इनमें से नररूप तपस्वी अर्जुन तथा नारायण-रूप तपस्वी भगवान् श्रीकृष्ण हैं। महाभारत में अर्जुन का प्रबलतम प्रतिद्वन्दी तथा शत्रु कर्ण है। कर्ण कान को भी कहते हैं। अतः नररिपुविवर का अर्थ हुआ—दोनों कानों के विवर या छिद्र।

'कमलज-निलय'—भगवान् विष्णु की नाभि से कमल-सहित आविर्भूत होने के कारण प्रजापिता ब्रह्माजी को कमलभू-कमलज आदि नामों से स्मरण किया जाता है। षट्चक्रों के प्रसंग में मूलाधार चक्र में ब्रह्माजी का वास माना गया है। अतः कमलज-निलय अर्थात् ब्रह्माजी के आवास से तात्पर्य मूलाधार चक्र से है।

शारदातिलक (पटल २५, श्लोकसंख्या ४८) में दशविध नादोत्पत्ति का निरूपण करते हुए इसे हंसलक्षण ज्ञान का उदय कहा गया है। इन श्लोकों की व्याख्या करते हुए राघवभट्ट ने 'हंसोपनिषद्' के प्रमाण से इस दशविध नाद के नाम इस प्रकार बताये हैं—१. चिणि, २. चिणिचिणि, ३. घण्टानाद, ४. शंखनाद, ५. तन्त्रीनाद, ६. तालनाद, ७. वेणुनाद, ८. भेरीनाद, ९. मृदंगनाद और १०. मेघनाद। 'प्रयोगसार' नामक ग्रन्थ में योगियों की सिद्धि-सूचक दस अवस्थायें बताई गई हैं। यथा—१. कम्प, २. रोमोद्गम, ३. आनन्द, ४. विमलत्व, ५. स्थिरता, ६. लाघव, ७. प्रकाश, ८. ज्ञान, ९. वैदुष्य और १०. अद्वैतात्म-सञ्चय।

सुरराजतनुजवैरिरन्ध्रे विनिरुध्य स्वकाङ्गुलीद्वयेन।
जलधेरिव धीरनादमन्तः प्रसरन्तं सहसा शृणोति मर्त्यः ॥५२॥
परिभावयतोऽपि नादमेनं त्रिदशाधीशतनूजवैरिजातम्।
सततं भवतीह तस्य जन्तोर्गुणसम्पत्तिरपेतकल्मषस्य ॥५३॥

सुरराजेति। सुरराज इन्द्रः तत्तनुजोऽर्जुनः तद्वैरी कर्णः तत्र स्वहस्तद्वयांगुलिद्वयेन निरुध्य समुद्रस्येव गभीरं शब्दमभ्यन्तरे प्रसरन्तं शृणोति मर्त्यः तस्यापगतपाप्मनः गुणावाप्तिर्भवति मोक्षप्राप्तिर्भवतीत्यर्थः।।५२-५३।।

दोनों कानों के छिद्रों को दो अँगुलियों से कसकर दवाने पर ब्रह्मनाड़ी में उद्भूत सागरगर्जन के समान इस गम्भीर नाद की अनुगूँज जव पूरे शरीर में परिव्याप्त सुनाई देने लगती है, तब श्रेष्ठ साधक सभी पापों और कल्मषों से मुक्त हो जाता है।।५२-५३।।

विमर्श—सुरराज इन्द्र के पुत्र अर्जुन का शत्रु कर्ण अर्थात् कान।

त्रिदशाधीशतनुजवैरिजातम्—त्रिदशाधीश अर्थात् देवताओं के राजा इन्द्र के पुत्र अर्जुन के शत्रु कर्ण अर्थात् कान से (कान को अवरूद्ध करने से) उत्पन्न नाद।

शृङ्गाण्यङ्गुलिभिर्निरुध्य विधिवत्कोदण्डयोः पण्डितो
मध्ये बद्धमरुन्निरुध्य वृषभश्रेष्ठञ्च षष्ठेन्द्रियम्।
साक्षात्तत्क्षणमेव पश्यति शनैस्त्रैयन्तगीतं परम्
ज्योतिस्त्रैपुरमङ्कमुक्तशशभृल्लक्षाभलक्षप्रभम् ॥५४॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये तृतीयः पटलः

●

शृङ्गाणीति। शृङ्गाणीन्द्रियाणि तान्यंगुलीभिः प्रतिरुध्य कोदण्डयोर्भ्रुवोर्मध्ये निरुद्धपवनः वृषभश्रेष्ठः। वृषो विषयः तं भजत इति वृषभः वृषभाणीन्द्रियाणि तच्छ्रेष्ठं षष्ठेन्द्रियं मनः तन्निरुध्य इत्यर्थः। त्रैयन्तर्गीतं वेदांतवेद्यं अंकमुक्तशशभृल्लक्षाभलक्षप्रभम् एककालोदितनिष्कलङ्कानेकचंद्रप्रभम्। अयमर्थः—इन्द्रियाणि स्वकरांगुलीभिर्निरुध्य भ्रुवोर्मध्ये स्वान्तसम्भिन्नवायुं स्वप्रभावक्रमेण यो नियमयति स शशिप्रभं वेदान्तवेद्यं परं ज्योतिःस्वरूपमात्मानम् अनुभवतीत्यर्थः॥५४॥

इति श्रीमद्गोविन्दशर्मविरचितायां त्रिपुरासारसमुच्चयटीकायां
सम्प्रदायदीपिकायां तृतीयः पटलः

●

कान, नाक, नेत्र और मुख आदि इन्द्रियों को अँगुलियों से दबाकर वायु (श्वास) को अवरुद्ध करके वृषभश्रेष्ठ षष्ठेन्द्रिय अर्थात् मन को भ्रूमध्य में केन्द्रित करने से चन्द्रमा के समान धवल और शीतल वेदान्त-वेद्य परंज्योतिस्वरूप परमात्म-तत्त्व के दर्शन होने लगते हैं॥५४॥

विमर्श—'कोदण्ड' का अर्थ है—धनुष। भ्रूमध्य में स्थित आज्ञाचक्र का आकार धनुष के समान बताया गया है। अतः यहाँ 'कोदण्ड' से अभिप्राय भ्रूमध्य-स्थित आज्ञाचक्र से है।

'वृषभश्रेष्ठषष्ठेन्द्रिय'—चूँकि शरीररूपी रथ या शकट का संचालन इन्द्रियों के द्वारा किया जाता है; अतः यहाँ 'वृषभ' पद इन्द्रियों का उपलक्षक है। इन वृषभरूप इन्द्रियों का सञ्चालन 'मन' के द्वारा किया जाता है, अतः 'मन' को वृषभश्रेष्ठ कहा गया है। यद्यपि कान, नाक, नेत्र आदि इन्द्रियों का संचालन मन के द्वारा किया जाता है; मगर मन की गणना पञ्च ज्ञानेन्द्रियों में नहीं की जाती; अतः उसे षष्ठ-इन्द्रिय कहा गया है। 'वृषभश्रेष्ठषष्ठेन्द्रिय' मन का विशेषण एवं उपलक्षक हैं।

श्रीनागभट्ट-विरचित 'त्रिपुरासारसमुच्चय' के तृतीय पटल की
'कौलिनी' व्याख्या पूर्ण हुई।

●

चतुर्थः पटलः

अथ पूरकयोगयोजितान्तः पृषदश्वो निजमूलचक्रदेशे ।
विदधीत बुधः समाहितोऽजोपपदग्रन्थिविभेदने प्रयत्नम् ॥१॥

एवं प्राणायामेन पवनजययोगविशेषांश्चोक्त्वा जितामरतामविकाराणामभ्युदयनिः-श्रेयसप्राप्त्युपायभूतं मन्त्राणां छिन्नादिदोषपरिहारार्थं योनिमुद्राबन्धनप्रकारं वक्तुमुपक्रमते— **अथ पूरकयोग इत्यादिना**। आदौ पूरकादियोगाभ्यासेन निजमूलचक्रदेशे मनः संयोज्य अजोपपदग्रन्थिविभेदने यत्नं प्रकुर्वीत। अजो ब्रह्मा स एव उपपत्तिर्यस्य ग्रन्थिशब्दस्य तेन ब्रह्मग्रन्थिरित्यर्थः। समाहिताभ्यासध्यानः।।१।।

प्रारम्भ में पूरक आदि के क्रम से त्रिविध प्राणायाम करते हुए मन को मूलाधार में नियोजित करके ब्रह्मग्रन्थि के भेदन का प्रयास करना चाहिए।।१।।

विमर्श—पिछले पटल में त्रिविध प्राणायाम का प्रयोगक्रम एवं 'केवलकुम्भक' प्राणायाम की विधि और उसके फलों का निरूपण करने के बाद इस पटल में अभ्युदय एवं निःश्रेयस् के उपायभूत मन्त्रों के छिन्नादि पचासों दोषों के निवारण के लिए योनि-मुद्राबन्धन का निरूपण किया जा रहा है। पूरक आदि से अभिप्राय है—पूरक, कुम्भक एवं रेचक-समन्वित त्रिविध प्राणायाम। 'अजोपपदग्रन्थि' से अभिप्राय है—ब्रह्मग्रन्थि, जो मूलाधार चक्र में है।

शकृत् समुत्सृज्य यथा शनैः स्वं सङ्कोचयेत्कम्बुनि मार्गमर्वा ।
बुधस्तथाधारनियोजितात्मा सङ्कोचयेत्कम्बुनि मार्गमुच्चैः ॥२॥

ग्रन्थिभेदप्रकारमाह—**शकृदिति**। अर्वा अश्वः शकृद्विष्ठां समुत्सृज्य त्यक्त्वा येन प्रकारेण कम्बुनि मार्गं गुदमार्गं सङ्कोचयेत् तेन प्रकारेणाधारचक्रे संयुक्तात्मा पुरुषः स्वीयं कम्बुनि मार्गं सङ्कोचं नयेत्।।२।।

अपने यथासिद्ध योगासन पर सुखपूर्वक बैठा हुआ साधक, जिसने अपने मन को मूलाधार चक्र में नियोजित कर दिया है, अपने गुदामार्ग को सिकोड़कर धीरे-धीरे उसी तरह संकुचित करे, जिस तरह घोड़ा (अर्वा) मलत्याग के बाद अपने गुदामार्ग को संकुचित करता है।।२।।

विदधीत मुहुर्मुहुर्गुरूक्तक्रमतो हुंकृतिमङ्कलग्नपाणिः ।
दृढरुद्धगुदध्वजान्तरालस्थिततेजोमयपुष्कराग्रयोनिः ॥३॥

अथ कम्बुनि मारुतं जितात्मा प्रतिलोमेन शनैः प्रवेशयेत्तम् ।
कमलासनपङ्कजस्य मूलं स्वगुरुप्रोक्तविधानतो दुरापम् ।।४।।

विदधीतेति। मुहुर्मुहुर्वारंवारं गुरूपदिष्टप्रकारेण करकमलद्वयं नाभेरधःस्थिततेजोमयपद्माग्रस्य योनिञ्च यत्नेन निरुध्य गुदलिङ्गमध्यतेजोमयपुष्कराग्रे योनिर्येन निरुद्धमूलाधार इत्यर्थः। अयमर्थः गुदध्वजयोर्मध्ये स्थितं यच्चतुष्पत्रं पद्मं तन्मध्ये त्रिकोणाकारा योनिरिति।

अथेति। कम्बुनि मारुतमपानवायुं देशिकोक्तक्रमेणाकुञ्च्य शनैरुर्ध्वं नीत्वा कमलासनपङ्कजाख्यं सुषुम्नामूलं प्रवेशयेत्।।३-४।।

वह अपनी दोनों हथेलियों को नाभि के ऊपर रखे। गुह्य प्रदेश और लिंगमूल के मध्यवर्ती योनिमण्डल को निरुद्ध करके गुरु-उपदिष्ट विधि से अपान वायु को हुंकार-पूर्वक खींचकर उसे सुषुम्ना में प्रविष्ट कराने का प्रयास करे।।३-४।।

अमुना विधिना मुहुः कृतेन क्रमशः कम्बुनि मारुतस्ततोऽसौ ।
अजपङ्कजमूलदेशमार्गप्रणयी ग्रन्थिविभेदनं करोति ।।५।।

अमुना विधिनेति। एवं मुहुर्मुहुरभ्यासेन अधोवृत्तं निरुध्य तदन्तर्ब्रह्ममार्गः स्थितग्रन्थिभेदनं करोतीत्यर्थः ।।५।।

अपान वायु को खींचकर उसे सुषुम्णा में प्रविष्ट कराने के सतत् प्रयास के फलस्वरूप सुषुम्णा के बन्द द्वार पर वायु का बार-बार आघात होता है। वायु के लगातार आघात के फलस्वरूप सुषुम्णा का द्वार खुल जाता है और तब सुषुम्णा में वायु के प्रवेश से ब्रह्मग्रन्थि का भेदन हो जाता है।।५।।

विमर्श—गुह्य प्रदेश से दो अँगुल ऊपर और लिंगमूल से दो अँगुल नीचे चार अँगुल विस्तृत योनिमण्डल है। इसे कन्द भी कहते हैं। इस योनिमण्डल के ऊपर चार कमलदल वाला मूलाधार चक्र है। इस मूलाधार चक्र में स्वयम्भूलिंग है। स्वयम्भू लिंग के ऊपर ब्रह्मनाडी का मुख है। इस स्वयम्भू लिंग को साढ़े तीन फेरों से लपेट कर कुण्डलिनी शक्ति स्थित है, जिसने सुषुम्णा-विवर को बन्द कर रखा है। हुंकार-पूर्वक अपान वायु को खींचकर उसे सुषुम्णा में प्रविष्ट कराने के लिए बार-बार प्रयास करने से सुषुम्णा के बन्द द्वार पर वायु का लगातार आघात होता है। वायु के बार-बार के आघात से ब्रह्मनाडी का बन्द मुख खुल जाता है और इस तरह ब्रह्मनाडी में स्थित ब्रह्मग्रन्थि का भेदन हो जाता है।

परिहृत्य खगाधिपस्ततोऽसौ सरणिं चन्द्रमसो नभोमणेः ।
कमलं कमलासनस्य पश्चाद्विदधीतोद्र्ध्वमुखं प्रविश्य सम्यक् ।।६।।

परिहृत्येति। अपानश्च ऊर्ध्ववृत्तित्वेन प्राणात्मकत्वात् खगाधिपत्याख्यां लभते। एवमूर्ध्वगमनाय प्रवृत्तोऽपानवायुः सोमसूर्यात्मकेडापिङ्गलामार्गौ परिहृत्य कमलमूलं सुषुम्नामूलम् उपविश्य ऊर्ध्वमुखं करोति।।६।।

चन्द्रमा और सूर्य के गलियारों को छोड़कर अर्थात् इडा और पिंगला को छोड़कर अपान वायु (खगाधिप) का कमलासन (ब्रह्मनाडी) में प्रविष्ट होने का उपक्रम सुषुम्णा के उलटे द्वार को सीधा कर देता है और वह उसमें प्रविष्ट हो जाता है।।६।।

प्रतिभानमथाद्भुतं प्रविष्टे भवनान्तः परमेष्ठिनः खगेशे।
लघुता वपुषो भवत्युदग्रा जठरान्तर्ज्वलनस्य चापि दीप्तिः ॥७॥

प्रतिभानमिति। खगेशेऽपानवायौ ब्रह्मणो भवनाभ्यन्तरं प्रविष्टे सति अद्भुतम् आश्चर्यजनकं प्रतिभानं भवति, वपुषः उदग्रा लघुता भवति।।७।।

जब ब्रह्मनाडी में अपान वायु का प्रवेश हो जाता है (अर्थात् सरलतापूर्वक नियमित रूप से संचार होने लगता है) तब साधक के शरीर में बहुत-से आन्तरिक परिवर्तन होने लगते हैं। उसकी जठराग्नि बलवती हो जाती है और शरीर का भारीपन कम हो जाता है।।७।।

तडित्कोटिप्रख्यं सुरुचिजितकालानलरुचिम्
सहस्रादित्यांशुप्रकरसदृशोद्द्योतकलितम्।
भ्रमन्तं योन्यन्तः स्थुरदरुणबन्धूककुसुम-
प्रभं कामं ध्यायेज्जठरशशभृत्कोटिशिखरम् ॥८॥

तडित्कोटिप्रख्यमिति। कामशरीराग्निं ध्यायेत्। कीदृशं विद्युदग्रतुल्म्। स्वतेजसा दितिजा कालानलस्य रुचिर्येन तादृशं सहस्रसंख्यादित्यतेजःसमूहतुल्येन उद्योतेन कलितं सम्बद्धं योन्यन्तराधारचक्रस्याभ्यन्तरे भासमानं बन्धूकशब्देन रक्तवर्णाभं शशभृल्लक्षशिशिरम्। एतेन साधकानामानन्दजनकत्वं बोध्यते। काममिति। कामशब्दो रहस्यागमे शरीरवैश्वानरे रूढः। एवं तेजोमयं कामं स्वाधारगमनं भावयेत्। तथा चोक्तं रुद्रयामले—

भ्रमं योनिगतं ध्यायेत् कामं बन्धूकसन्निभम्।
ज्वलत्कालानलप्रख्यं तडित्कोटिसमप्रभम् ।।८।। इति।

जब ब्रह्मनाडी में वायु का संचार सुगमता-पूर्वक होने लगे तब बुद्धिमान् साधक को योनिमण्डल के भीतर बन्धूकपुष्प के समान भासमान लाल वर्ण के 'काम' का ध्यान करना चाहिए। काम का अर्थ है—शरीर की अग्नि में व्याप्त ऊष्मा, जो बिजली के समान चमकीली, प्रलयकालीन अग्नि के समान दाहक, सूर्य के समान देदीप्यमान तथा चन्द्रमा के समान आनन्दप्रद है।।८।।

तस्योद्ध्र्वेऽग्निशिखा चिरद्युतिलतापुञ्जप्रभाभास्वरा
सूक्ष्मा ब्रह्मपथान्तराम्बरगता चैतन्यमात्रा कला।

एकीभूतमनन्तरं सह तथा ध्यायेद्धिया निश्चलम्
आत्मानञ्च निवातदीपनिभया हंसस्वरूपं बुधः ॥९॥

तस्येति। तस्य कामराजाख्यजातवेदस उपरि शिखारूपातिसूक्ष्मा विद्युत्सहस्रसन्निभा चिद्रूपा या कला सा ब्रह्मेति। केचित्तु विद्युत्सहस्रसन्निभा चिद्रूपात्मकला निष्कला ध्येया इत्यनुषज्यते। परमहंसस्वरूपात्मानं तया कलया एकीकृत्य चिन्तयेदिति।।९।।

इस कामसंज्ञक अग्नि की शिखा पर निष्कम्प दीपशिखा के आकार की अत्यन्त सूक्ष्म चैतन्य कला है, जिसकी चमक हजारों बिजलियों से भी अधिक है। यह चित्कला ही कुण्डलिनी का अधिष्ठान है। इस चित्कला में कुण्डलिनी शक्ति अन्तर्व्याप्त है, जैसा कि अगले श्लोक में बताया गया है। यह चैतन्य कला योनिमण्डल (मूलाधार) से अम्बर (शिरोवर्ती आकाशमण्डल)-पर्यन्त ब्रह्मपथ पर संचरण करती है। बुद्धिमान् साधक को यह भावना करनी चाहिए कि उसकी हंसस्वरूप आत्मा और इस चैतन्य कला में कोई भिन्नता नहीं है; अपितु वे दोनों एक ही हैं।।९।।

शक्तिः कुण्डलिनीति या निगदिता आईमसंज्ञा जग-
न्निर्माणे सततोद्यता प्रविलसत्सौदामिनीसन्निभा ।
शङ्खावर्त्तनिभां प्रसुप्तभुजगाकारां जगन्मोहिनीम्
तन्मध्ये परिभावयेद्बिषलतातन्तूपमेयाकृतिम् ॥१०॥

शक्तिरिति। तया कलया चिद्रूपा कला कुण्डलिनीशक्तिरिति कथिता, पूर्वोक्तशिखा-मध्यगां परिभावयेत्। अन्तर्व्याप्य स्थितां ध्यायेदित्यर्थः।।१०।।

सोई हुई नागिन के समान वलयाकारा तथा बिजली के समान गुण-धर्म वाली इस कुण्डलिनी शक्ति को मन्त्र और योगशास्त्र में जगत् का हेतु कहा गया है। बुद्धिमान् साधक कमल-नाल के रेशे से भी अधिक सूक्ष्म तथा शंख के समान आवर्तों वाली इस विश्व-विमोहनी कुण्डलिनी शक्ति का ध्यान उपर्युक्त चैतन्य कला में करे। दूसरे शब्दों में इसका अर्थ यह है कि बुद्धिमान् साधक भावनापूर्वक यह ध्यान करे कि यह कुण्डलिनी शक्ति 'काम'-संज्ञक अग्नि की शिखारूपा चैतन्य-कला में अन्तर्व्याप्त है।।१०।।

विमर्श—आगमशास्त्र के अनुसार ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति सच्चिदानन्दरूप सकल ब्रह्म से उद्भूता उस आदि शक्ति से हुई है, जिसने इच्छा, ज्ञान और क्रिया तथा वामा-ज्येष्ठा और रौद्री आदि त्र्यात्मक रूप ग्रहण कर अर्थसृष्टि को तथा चैतन्य अखण्ड नादरूप 'शब्दब्रह्म' बनकर शब्दसृष्टि को प्रकट किया। यही शब्दब्रह्म सभी प्राणियों में कुण्डलिनी के रूप में व्याप्त है—

तत्राप्य कुण्डलीरूपं प्राणिनां देहमध्यगाम् । (शारदा १/१४)

व्यष्टि और समष्टिभेद से कुण्डली के दो रूप हैं। साढ़े तीन फेरे मारकर सोई हुई नागिन के रूप में यह व्यष्टि कुण्डलिनी मनुष्यमात्र के मूलाधार में स्थित है तो समष्टि कुण्डलिनी ने स्वयं को पचासगुणा विस्तृत करके मन्त्रमय जगत् को जन्म दिया है। प्रपञ्चसार, शारदातिलक, शक्तिसंगमतन्त्र (कालीखण्ड) तथा मातृकाचक्रविवेक आदि ग्रन्थों में कुण्डलिनी के रूपविस्तार का विशद् रूप से वर्णन किया गया है।

शंखावर्तनिभा—इस कुण्डलिनी शक्ति ने न सिर्फ ब्रह्माण्ड को जन्म दिया है, अपितु शंख के आवर्त के समान सभी वस्तुओं को आवृत्त कर रखा है—

शंखावर्तक्रमाद् देवी सर्वमावृत्य तिष्ठति'। (शारदा १/५४)

सौदामिनी-सन्निभा—बिजली के समान गुण-धर्म वाली। बिजली के प्रमुख रूप से दो गुण-धर्म हैं। प्रथम तो यह कि वह चमकीली है तथा प्रकाशदायिका है; अतः जब तक कुण्डलिनी सोई रहती है—देहात्मबुद्धि-जन्य अज्ञान आत्मतत्त्व को आच्छादित किये रखता है। कुण्डलिनी का जागरण होते ही इस अज्ञान का कुहासा छँटने लगता है तथा स्वरूप-विस्मृत आत्मा को अपने शिवत्व की स्मृति और अनुभूति होने लगती है। बिजली की दूसरी विशेषता है—चपलता। अतः यदि किसी जन्म में कुण्डलिनी प्रबुद्ध हो जाती है तो जन्मों का अन्तराल उसकी जागृति-रूप स्फुरत्ता में व्यवधान नहीं डाल पाता। बिजली ऊर्जा है। कुण्डलिनी से प्राप्त ऊर्जा की बदौलत आत्मा अष्टपाशों का बन्धन काटकर मलत्रय-प्रक्षालन करने में समर्थ होता है। अतः भवपाश से छूटने के निमित्त साधक-आत्मा के लिए इस प्रसुप्ता कुण्डलिनी को प्रबुद्ध और जागृत करना आवश्यक एवं अनिवार्य है। अतएव इस तारतम्य में अगले श्लोक में कुण्डलिनी-प्रबोधन के उपक्रमों का निरूपण किया गया है।

हूङ्कारेण गुरूपदिष्टविधिना प्रोत्थाप्य सुप्तां ततः
कृत्वा तां कलया तया परमया चिद्रूपया सङ्गताम्।
मायां कुण्डलिनीं समाहितमनास्तामुच्चरेत् कौशिकीम्
शक्तिं ब्रह्ममहापथेन सहितामाधारतः स्वात्मना ॥११॥

भित्त्वा लिङ्गत्रयमथ बुधो ब्रह्मनाड्येह चोर्ध्वम्
गच्छन्तीं तां कमलजपदात्प्रापयेदात्मशक्तिम्।
व्योमाम्भोजप्रणयिपरमानन्दकन्दं विसर्ग-
स्थानं चन्द्रोपरि परिगलद्रक्तपीयूषधारम् ॥१२॥

उक्तमर्थं संक्षिप्य दर्शयति—हूङ्कारेति। हूङ्कारेण मन्त्रसहितेन गुरूक्तप्रकारेण तां कुण्डलिनीं आधारकमले सुप्तमुत्थाप्य प्रबोध्य अनन्तरं तया परमया चैतन्यरूपया मिलितां कुण्डलिनीं मायां कुलं मूलाधारः तत्रस्थां शरीरस्य देवतां चिन्तयेत्।

अकुलं शिव इत्युक्तः कुलं शक्तिः प्रकीर्त्तिता ।
कौलं तेजोविकारः स्यादिति त्रितयनिर्णयः ।। इति।

भित्त्वेति। अग्रे कथितं लिङ्गत्रयं विभिद्य ब्रह्मनाड्या सुषुम्नायां ब्रह्मणः स्थानादूर्ध्वं तां कुण्डलिनीं शक्तिम् आकाशाम्भोरुहप्रणयित्वम् आकाशाम्भोजस्थपरमानन्दस्थविसर्ग-स्थानं प्रापयेत् ध्यायेत्।।११-१२।।

स्वयम्भू लिङ्ग को साढे तीन फेरों से घेर कर नागिन के समान सोई हुई इस कुण्डलिनी को बुद्धिमान साधक गुरुदेव के द्वारा बताई गई विधि के अनुसार हूंकार-पूर्वक जगाये। जब देवी कुण्डलिनी जाग जायँ, तो उन्हें 'काम'-संज्ञक अग्नि की शिखारूपी चिन्मय कला के साथ सम्पृक्त करे तथा चिन्मय कला-समाहिता देवी कुण्डलिनी का मूलाधार-स्थित अपनी इष्टदेवता के रूप में ध्यान करे। तत्पश्चात् सुषुम्णा के खुले हुए मार्ग से उन्हें ब्रह्मपथ में प्रविष्ट कराये। अपान वायु की सहायता से उन्हें धीरे-धीरे उठाते हुए तीनों लिंगों का भेदन करके सहस्रार मण्डल में लाये। उन्हें वहाँ विसर्ग क्षेत्र-स्थित चन्द्र-मण्डल से क्षरित होने वाली लाल रंग की सुधा का पान कराये।।११-१२।।

विमर्श—ब्रह्मनाडी में तीन लिंग स्थित हैं—मूलाधार में स्वयम्भू लिंग, अनाहत चक्र में बाण-लिंग तथा आज्ञा चक्र में इतरलिंग। अपने आरोहक्रम में देवी कुण्डलिनी इन तीनों लिंगों का भेदन करती है।

'रक्तपीयूषधारम्'—सुधा अर्थात् अमृत का रंग दूध की तरह श्वेत-धवल है; लेकिन सहस्रारवर्ती चन्द्र-मण्डल से क्षरित होने वाले अमृतरूपी द्रव का रंग लाल माना जाता है। राष्ट्रगुरु पूज्यपाद स्वामीजी महाराज, दतिया ने 'निग्रहदारुणसप्तक' के द्वितीय श्लोक का भाष्य करते हुए लिखा है—'षट्चक्रभेदमापाद्य रक्तवर्णममृतं प्रवाहं पीत्वा........' 'अमृतस्य रक्तवर्णत्वात्।'

इष्टदेवता-स्वरूपिणी देवी कुलकुण्डलिनी को दिव्य अमृतपान कराने की यही शास्त्रोपदिष्ट विधि है और इस विधि से देवी कुण्डलिनी को अमृतपान कराना ही 'कुल-साधना' है। प्रतिदिन इस साधना में निरत रहने वाले कुलसाधक का पुनर्जन्म नहीं होता, जैसा कि कुलार्णवतन्त्र (पटल ६/श्लोक १००) में कहा गया है—

पीत्वा पीत्वा पुनः पीत्वा यावत् पतति भूतले ।
पुनरुत्थाय पुनः पीत्वा, पुनर्जन्म न विद्यते ।।

क्योंकि उस दिव्य अमृतपान के फलस्वरूप प्रतिदिन अहर्निश ब्रह्मानन्द में डूबे रहने वाले कुलसाधक को उसके जीवन-काल में ही जीवन-मुक्ति मिल जाती है।

पीत्वा कुलामृतरसं पुनरेव दिव्यम्
मध्यं विशेदपघनस्य समाहितात्मा ।

यायात्कुलादकुलमेव पुनश्च मात्रा-
योगेन देशिकवरप्रतिपादितेन ॥१३॥

सा शक्तिः सकलशरीरजीवभूता
प्राणोऽसाविति गदितात्र तन्त्रिमुख्यैः ।
उद्घातः स तु परिपठ्यते मुनीन्द्रैः
प्राणोऽन्तः स्पृशति यदा क्रमेण नीतः ॥१४॥

अमुं स्वाधारस्थं प्रतिदिवसमभ्यासनिरतः
करोति श्रद्धावान् सततमवधूताखिलमलः ।
स मुक्तो दुःखौघेरगयतजराक्लेशमरणो
गुणग्रामोपेतः सुर इव चिरं जीवति भुवि ॥१५॥

चतुर्विधा या कथितेह सृष्टिः प्रवर्त्तते सा सकलापि यस्याम् ।
प्रलीयते चापि जगत्समस्तं कालाग्निरुद्रादिशिवान्तमेतत् ॥१६॥

सेयं मयोक्ता खलु योनिमुद्रा बन्धस्तु देवैरपि दुर्लभः स्यात् ।
अनेन बन्धेन न साध्यते यन्नास्त्येव तत् साधकपुङ्गवस्य ॥१७॥

पीत्वा कुलामृतरसमिति। एवं तां सहस्रारपर्यन्तं नीत्वा तत्रस्थं दिव्यं सुधारसं पीत्वा तेनैव मार्गेण विरोहक्रमेण अपघनस्य मध्यं कुलाख्यं योन्याधारं प्रापयेत्। शरीरमध्यं मूलाधारमित्यर्थः। कथं ग्राहयेदित्याह—मात्रायोगेन गुरूक्तमात्रायोगक्रमेण गतागतं विदधीत। मात्रा तु—

विन्दुनादस्तथा शक्तिर्मात्रात्रयमुदाहृतम् । इति।

तथा हि मात्रापदेन पीठत्रयं विधीयते। आज्ञास्थानगतो बिन्दुः तत्त्वाज्ञा प्रकाशकस्वरूपं पूर्णाख्यं पीठं तदुपरि ललाटमध्ये बिन्द्वात्मकप्रकाशरूपस्य शिवात्मकस्फुरद्रूपनादात्मकस्य नादाख्यं द्वितीयं पीठं तदुपरि शिखा विश्वात्मिका शक्तिरूपं मया उक्ता खलु निश्चये अस्या मुद्राया बन्धनं देवैरपि दुर्लभञ्च। योनिमुद्राया अनेन बन्धनप्रकारेण यन्न साध्यते तदा स्मरणम् तथा सर्वमेवानया मुद्रया साध्यत इत्यर्थः। इयं का इह जगति या चतुःप्रकारा सृष्टिरुक्ता यस्यां प्रवर्त्तते यतो भवतीत्यर्थः। उद्भिदस्तरुगुल्माद्याः स्वेदजाः कृमिदंशाद्याः जरायुजाः मनुष्याद्याः अण्डजाः पक्षिसर्पादयः। केचित्तु शब्दसृष्टिः शब्दार्थसृष्टिः प्रकृतिपुरुषसृष्टिरिति मन्यते। अथवा नैयायिकमते पुरुषसृष्टिः, सांख्यमते प्रकृतिपुरुषयोगात्, पातञ्जलमते केवलप्रकृतेः, मीमांसकमतेऽदृष्टादिति चतुर्विधा सृष्टिः। समस्तं जगदपि यस्यां कालाग्निरुद्रादिरूपां यस्यामेव लयं याति पूर्वोक्तध्यानविशेष एव मुद्रा॥१३-१७॥

इष्टदेवता-स्वरूपिणी देवी कुण्डलिनी चन्द्रमण्डल से क्षरित इस अमृत का पान करके जब परितृप्त हो जायँ, बुद्धिमान साधक उन्हें गुरु-उपदिष्ट विधि से 'मात्रायोग-पूर्वक'

अकुल स्थान से अवतरित करके शरीर के मध्य भाग में स्थित 'कुल'स्थान में पुनः प्रतिष्ठित कर दे।

परमा कलारूपा यह चित् शक्ति ही समस्त प्राणियों में जीवरूप से विद्यमान है। तन्त्र-मनीषियों ने इसे ही प्राण (शक्ति) तथा मुनियों ने 'उद्वात' अर्थात् ऊपर की ओर गमन करने वाला प्राणवायु कहा है। जब पूरक प्राणायाम के क्रम में इसे नीचे की ओर लाया जाता है, यह शरीर के समस्त अन्तर्भाग का स्पर्श करता है। इसे मूलाधार में लाने का निरन्तर अभ्यास करना चाहिए। इस अभ्यास से साधक के सारे मल (मायिक, आणव और कार्मिक मल) विनष्ट हो जाते हैं और वह समस्त दुःखसमूहों, जरा-मरण आदि बन्धनों से मुक्त होकर इस पृथ्वी पर देवताओं के समान चिर काल तक जीवित रहता है।

उद्भिज, स्वदेज, अण्डज और जरायुज नाम वाली चार प्रकार की जीवसृष्टि इसी परमा कलारूप चित् शक्ति से उत्पन्न होती है, उसी में जीवन व्यतीत करती है और अंत में कालाग्नि रुद्र-सहित उसी में लीन हो जाती है।

यहाँ बताई गई यह 'योनिमुद्रा' देवताओं के लिए भी दुर्लभ है। इस क्रिया के द्वारा सब कुछ पाया जा सकता है। इसकी साधना करने वाला ही 'साधकश्रेष्ठ' है।।१३-१७।।

विमर्श—'मात्रायोगेन' (मात्रास्थान-पूर्वक)—यहाँ मात्रा से अभिप्राय बिन्दु, नाद और शक्ति अर्थात् तीन पीठों से है। इनमें से प्रथम पीठ है—आज्ञाक्षेत्र में स्थित प्रकाशात्मक पूर्णपीठ। दूसरा है—ललाट में स्थित शिरःस्वरूप स्फुरित नादात्मक नादपीठ। तीसरा पीठ है—शिखा क्षेत्रवर्ती विश्वात्मिका शक्तिपीठ। देवी कुण्डलिनी अमृत-पान के उपक्रम में संचरण करती हुई इन तीनों से गुजरती है, अतः उनके संचरण को मात्रायोगपूर्वक कहा गया है।

अकुल और कुल—कुल का अर्थ है—कुण्डलिनी शक्ति और 'अकुल' कहते हैं—परमशिव को (कुलं शक्तिरिति प्रोक्तमकुलं शिव उच्यते—सौभाग्यभास्कर)। शिव का धाम सहस्रार में है और शक्ति का वास मूलाधार में है। अतः अकुल और कुल यहाँ क्रमशः सहस्रार और मूलाधार के उपलक्षक हैं।

छित्त्वा रुद्धाः स्तम्भिताः कीलिता ये सुप्ता मत्ता मूर्च्छिता हीनवीर्याः ।
दग्धाः श्रस्ताः शत्रुपक्षस्थिता ये बाला वृद्धा गर्विता यौवनेन ॥१८॥
ये निर्जीवा ये च सत्त्वेन हीनाः षण्डीभूताश्चाङ्गमन्त्रैर्विहीनाः ।
एते मुद्राबन्धनेनापि योन्या मन्त्राः सर्वे वीर्यवन्तो भवन्ति ॥१९॥

छित्त्वेति। युग्मकम्। एते सर्वे मन्त्रा योनिमुद्रया ध्यानविशेषेण वीर्ययुक्ता भवन्ति। एतैरुच्छिन्ना मनोर्यस्यादिमध्यान्ते खामिनं बीजमुच्यते।

संयुक्तं वारियुक्तं वायुनाक्रान्तं त्रिधा पुनः।
चतुर्धा पञ्चधा वाथ स मन्त्रश्छिन्नसंज्ञकः ।।
आदिमध्यावसानेषु भूबीजद्वन्द्वलांछितः ।
रुद्धमन्त्रः स विज्ञेयो भुक्तिमुक्तिविवर्जितः।।

ये च कीलिताः—

आदिमध्यावसानेषु हंसः प्रासादवाग्भवौ ।
हकारो विन्दुवान् जीवो वाग्भवश्च चतुष्कलः ।
माया नामापि च पदं नास्ति यस्य स कीलितः ।

ये स्तम्भिताः—

एकं मध्ये स्वयं मूर्ध्नि यस्मिन्निन्द्रपुरन्दरौ ।
न विद्यते स मन्त्रः स्यात् स्तम्भितः सिद्धिबोधनः ।।

ये च सुप्ताः—

त्रिवर्णो हंसहीनो यः स सुप्तश्च उदाहृतः ।

ये च मत्ताः—

मन्त्रा वाप्यथवा विद्या सप्ताधिकदशाक्षरः ।
फट्कारः पञ्चकादिर्यो मन्दोमत्त उदीरितः ।।

ये च मूर्च्छिताः—

पञ्चधास्त्रं स्थितां मध्ये यस्य मन्त्रः स मूर्च्छितः।

ये हीनवीर्याः–

विरामस्थानगं यस्य हीनवीर्यः स कथ्यते ।

ये च दग्धाः–

वह्निर्वायुसमायुक्तो यस्य मन्त्रस्य मूर्धनि ।
सप्तधा दृश्यते तत्तु दग्धं मन्त्रीतमन्त्रवित् ।।

ये च श्रस्ताः—

अस्त्रं द्वाभ्यां त्रिभिः षड्भिरष्टाभिर्दृश्यतेऽक्षरैः।
स्तम्भः सोहऽभिहितो मन्त्रः.......... ।।

ये च शत्रुपक्षे स्थिताः। तारादिभिरननुकूलाः। ये च बालाः। सप्तार्णो मनुर्बालः। ये च वृद्धाः—

त्रिंशद्वर्णश्चतुषष्टिवर्णो मन्त्रः शताक्षरः ।
चतुःशताक्षरश्चापि वृद्ध इत्यभिधीयते ।।

ये च युवानः—षोडशार्णो युवा प्रोक्तः। ये च जीवहीनाः—षष्ठाक्षरो जीवहीनः। ये च सत्त्वहीनाः—द्विवर्णः सत्त्वहीनः स्यात्। ये अङ्गहीनाः—

षड्विंशत्यक्षरो मन्त्रः षट्त्रिंशद्वर्णकस्तथा।
एकोनविंशद्वर्णो वाप्यङ्गहीन उदाहृतः।

इत्यादिदोषदृष्टा अपि मन्त्रा अनेन ध्यानेन विशुद्धा भवन्तीत्यर्थः।।१८-१९।।

मन्त्रशास्त्र में मन्त्रों के छिन्न आदि कई दोष बताये गये हैं। इन दोषों से युक्त मन्त्रों की साधना करने से कोई फल नहीं मिलता। अतएव मन्त्रों के दोषों का शमन अनिवार्य है। योनिमुद्रा बाँधकर विशेष प्रकार से ध्यान करते हुए सदोष मन्त्रों का जप करने से मन्त्रों के इन समस्त दोषों का शमन हो जाता है और वे निर्मल तथा फलदायी हो जाते हैं। इन दोषों के नाम और लक्षण इस प्रकार हैं—

१. छिन्न—जिस मन्त्र के आदि और अन्त में रहने वाला वायुबीज (यं) संयुक्त अक्षर के साथ अथवा केवल दो बार उच्चरित हो, वह 'छिन्नसंज्ञक' मन्त्र है। स्वराक्रान्त छिन्न मन्त्र तीन प्रकार का होता है। आ, ई, ऊ, ऐ, औ—इन दीर्घ स्वरों में यदि शक्तिबीज (ह्रीं) तीन या चार या पाँच दीर्घ स्वरों से आक्रान्त हो तो वह भी छिन्न-संज्ञक होता है।

२. जिस मन्त्र के आदि, मध्य या अन्त में दो बार पृथ्वीबीज (लं) हो, वह 'रुद्ध' मन्त्र है।

३. शक्तिहीन—जिस मन्त्र में ह्रीं, हूँ, ॐ, श्रीं या फ्रें नहीं हों, वे शक्तिहीन होते हैं।

४. पराङ्मुख—जिस मन्त्र में कामबीज (क्लीं) न हो, आदि में मायाबीज (ह्रीं) न हो तथा अन्त में अंकुश (क्रों) न हो, वह 'पराङ्मुख' होता है।

५. बधिर—जिस मन्त्र के आदि, मध्य या अन्त में 'हं' या 'सं' न हो, वह बधिर होता है।

६. नेत्रहीन—पाँच अक्षरों वाले जिस मन्त्र में 'र'कार, 'ह'कार या 'स'कार न हो, वह नेत्रहीन होता है।

७. कीलित—जिस मन्त्र के आदि, मध्य एवं अन्त में 'हंस', 'ह्रौं', 'ऐं', 'हं', 'सं', 'फ्रें', 'हूँ', 'ह्रीं' एवं 'नमामि'—इनमें से कोई पद नहीं हो, वह कीलित होता है।

८. स्तम्भित—जिस मन्त्र के मध्य में 'फट्', 'ल'कार न हो अथवा अन्त में दो बार 'फट्'कार और 'ल'कार न हो, उसे 'स्तम्भित' कहते हैं।

९. दग्ध—जिस मन्त्र के आदि में समवेत रूप से 'र'कार तथा 'य'कार सात बार आये हों, वह मन्त्र 'दग्ध' होता है।

१०. त्रस्त—दो, तीन, छः अथवा आठ अक्षरों से युक्त अस्त्रमन्त्र (फट्) जिस मन्त्र में हो, उसे त्रस्त कहा जाता है।

११. भीत—जिस मन्त्र के आदि में प्रणव (ॐ), शिव (हं) एवं शक्ति (ऐं) न हो, वह 'भीत' कहा जाता है।

१२. मलिन—जिस मन्त्र के आदि, मध्य तथा अन्त में कुल मिलाकर चार 'म'कार हों, उसे 'मलिन' कहते हैं।

१३. तिरस्कृत—जिस मन्त्र के मध्य में अथवा अन्त में 'द'कार अथवा 'हुँ'कार हो, अथवा दो बार 'हूँ-फट्' हो, उसे तिरस्कृत कहा जाता है।

१४. भेदित—जिस मन्त्र के हृदयप्रदेश में दो बार 'भ्यो' कहा गया हो, मध्य में 'वषट्' हो और अन्त में 'हूँ फट्' हो, उसे भेदित कहा जाता है।

१५. सुषुप्त—जिस मन्त्र में तीन अक्षर हों; लेकिन उसमें 'हं' और 'सं' में से कोई अक्षर न हो, वह 'सुषुप्त' कहलाता है।

१६. मदोन्मत्त—अठारह अक्षरों वाले जिस मन्त्र में पाँच बार 'फट्'कार हो, वह 'मदोन्मत्त' कहलाता है।

१७. मूर्छित—जिस मन्त्र के मध्य में पाँच बार अस्त्रबीज (फट्) का प्रयोग हो, वह 'मूर्छित' होता है।

१८. हतवीर्य—जिसके अन्त में पाँच बार अस्त्रबीज हो, वह मन्त्र 'हतवीर्य' कहलाता है।

१९. हीन—जिस अठारह अक्षरों के मन्त्र के आदि, अन्त और मध्य में चार बार अस्त्रबीज हो, वह मन्त्र 'हीन' कहलाता है।

२०. प्रध्वस्त—'ॐ ह्रीं क्रों'—इन तीन बीजों से युक्त उन्नीस (१९) अक्षरों का मन्त्र 'प्रध्वस्त' कहलाता है।

२१. बाल—सात अक्षरों वाला मन्त्र 'बाल' कहलाता है।

२२. कुमार—आठ अक्षरों वाला मन्त्र 'कुमार' कहा जाता है।

२३. युवा—सोलह अक्षरों वाला मन्त्र 'युवा' कहा गया है।

२४. प्रौढ—चौबीस अक्षरों वाला मन्त्र 'प्रौढ' कहा गया है।

२५. वृद्ध—तीस, चौंसठ, सौ या चार सौ अक्षर का मन्त्र 'वृद्ध' कहलाता है।

२६. निस्त्रिंशक—जो मन्त्र 'ॐ' युक्त नवाक्षर हो, वह निस्त्रिंशक अर्थात् घातक होता है।

२७. निर्बीज—जिस मन्त्र के अन्त में नमः, मध्य में दो बार 'स्वाहा' हो, जिसमें वषट्, हूँ, वौषट् शब्द नहीं हों, जो 'फट्'कार से युक्त न हो, अथवा 'ह'कार-'स'कार से विहीन हो, वह 'निर्बीज' होता है।

२८. सिद्धिहीन—जिस मन्त्र के मध्य में छः (६) 'फट्'कार हो, वह मन्त्र 'सिद्धिहीन' होता है।

२९. मन्द—जिस मन्त्र में दस अक्षर हों, वह 'मन्द' होता है।

३०. कूट—एकाक्षर मन्त्र 'कूट' कहलाता है।

३१. निरंशक—कूट या एकाक्षर मन्त्र को 'निरंशक' भी कहते हैं।

३२. सत्त्वहीन—दो अक्षरों का मन्त्र 'सत्त्वहीन' कहलाता है।

३३. केकर—चार अक्षरों का मन्त्र 'केकर' कहलाता है।

३४. जीवहीन—षडक्षर मन्त्र 'जीवहीन' होता है।

३५. धूमित—साढ़े सात और साढ़े बारह अक्षरों वाले मन्त्र 'धूमित' होते हैं।

३६. आलिंगित—साढ़े दो बीजों (अढ़ाई बीजों) से युक्त बीस, इक्कीस या तीस अक्षर वाले मन्त्र 'आलिंगित' होते हैं।

३७. मोहित—बाईस अक्षरों का मन्त्र 'मोहित' कहलाता है।

३८. क्षुधार्त—चौबीस अक्षरों वाला मन्त्र 'क्षुधार्त' होता है।

३९. दृप्त—ग्यारह, तेईस, चौबीस या पच्चीस अक्षरों वाला मन्त्र 'दृप्त' होता है।

४०. अंगहीन—छब्बीस, उनतीस और छत्तीस अक्षर वाला मन्त्र 'अंगहीन' होता है।

४१. अतिक्रुद्ध—जिस मन्त्र में २८ या ३१ अक्षरों हों, वह अतिक्रुद्ध होता है।

ये मन्त्र सभी प्रयोजनों के लिए वर्जित हैं।

४२. अतिक्रूर—तीस और तैंतीस अक्षरों वाले मन्त्र 'अतिक्रूर' होते हैं तथा सभी प्रयोजनों में निषिद्ध कहे गये हैं।

४३. सव्रीड—चालीस से तिरसठ तक अक्षरों वाले मन्त्र 'सव्रीड' (अर्थात् लजालु) कहे गये हैं।

४४. शान्तमानस—पैंसठ (६५) अक्षरों वाले मन्त्र 'शान्तमानस' कहलाते हैं।

४५. स्थानभ्रष्ट—पैंसठ (६५) से निन्यानबे (९९) वर्ण वाले सभी मन्त्र 'स्थानभ्रष्ट' होते हैं। ये अशुभ माने जाते हैं।

४६. विकल—तेरह और पन्द्रह अक्षर वाले मन्त्र 'विकल' होते हैं।

४७. निस्नेह—इक्यावन (५१), सौ (१००), डेढ सौ (१५०) तथा दो सौ से तीन सौ तक अक्षरों वाले मन्त्र 'निस्नेह' होते हैं।

४८. अतिवृद्ध—चार सौ (४००) से एक हजार तक अक्षरों वाले मन्त्र 'अतिवृद्ध' कहे जाते हैं।

४९. पीडित—जिन मन्त्रों में एक हजार से अधिक अक्षर होते हैं, वे 'पीडित' कहलाते हैं। दो हजार से अधिक अक्षरों वाले मन्त्र सात प्रकार के कहे गये हैं; किन्तु उन्हें समष्टि रूप से 'स्तोत्र' समझना चाहिए।

विमर्श—मन्त्र-दोषों के उपर्युक्त लक्षण शारदातिलक (पटलसंख्या २, श्लोक-संख्या ७१ से १०९) तथा तन्त्रसार में यथाउद्धृत विश्वसारतन्त्र के अनुसार हैं। मन्त्र के इन समस्त दोषों की समष्टि रूप से शान्ति के लिये योनिमुद्रा के सामर्थ्य के प्रमाण में त्रिपुरासारसमुच्चय का यही श्लोक (१७वाँ) शारदातिलक की टीका में प्रस्तुत किया गया है।

दोषशमन-विधि—तन्त्रसार में विश्वसारतन्त्र से दोषों के उपर्युक्त नाम और लक्षणों को उद्धृत करके योनिमुद्रा से इन दोषों के शमन के लिए जो विधि बताई गई है, वह इस प्रकार है—'योनिमुद्रा बाँधकर तथा आधार-पद्म (मूलाधार चक्र) को संकुचित करके यह भावना करनी चाहिए कि मन्त्र के वर्णसमूह मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक आ-जा रहे हैं। ऐसा ध्यान करते हुए पूरक और कुम्भक प्राणायाम करके मन्त्र का एक हजार बार 'जप' करना चाहिए। इस प्रकार जप करने से मन्त्र के सभी दोषों की शान्ति हो जाती है।

गुरुतल्पनिषेवणञ्च पानं द्विजहत्या मधुनः सुवर्णचौर्यम्।
अमुना विलयं प्रयान्ति सम्यक् सकृदप्याचरितेन बन्धनेन ॥२०॥

स तु मन्त्रिवरः स एव योगी गुणसिद्धेः पदमास्थितः स एव।
अमुना चरतीह बन्धनं यः सततं स्वौचितधर्मकर्मनिष्ठः ॥२१॥

अमुना भवतीह देहभाजां सतताभ्यासकृतेन बन्धनेन।
न जरा पितृराजवैजयन्ती न च मृत्युप्रतिपादिता च भीतिः ॥२२॥

एतस्यैव हि बन्धनस्य मनुजः प्राप्नोति शश्वत्कृता-
दभ्यासादणिमादिसिद्धिमतुलां संवित्तिमप्यूर्जिताम्।
योगञ्चाप्रतिमं जयञ्च मरुतः कालस्य वा वञ्चनम्
तद्विष्णोः परमं पदन्तु सततं पश्यन्ति यत्सूरयः ॥२३॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये चतुर्थः पटलः

●

गुरुतल्पनिषेवणमिति। सकृदाचरितेनापि योनिमुद्राबन्धनेन पुरुषो महापातकान्मुक्तो भवतीत्यर्थः। **अमुना इति।** देहिनाम् अमुना योनिमुद्राबन्धनेन सर्वदा कृतेन ध्रुवा भवति। कीदृशी? पितृराजस्य यमस्य बन्धनस्य सतताभ्यासात् मनुष्योऽणिमाद्यष्टविधगुणान् प्राप्नोति उत्तमां प्रतिपत्तिज्ञानञ्च प्राप्नोति। योगाभ्यासञ्च प्राप्नोति। वायोर्विजयमाप्नोति। कालस्य वा वञ्चनं सकलस्य च प्रेरणं वा स्यात्। विकल्पोपमयोरेवार्थे। चः समुच्चये। विष्णोश्च तत्पदं स्थानं पश्यन्ति सूरयः।।२०-२३।।

इति श्रीमद्गोविन्दशर्मविरचितायां त्रिपुरासारसमुच्चयटीकायां
सम्प्रदायदीपिकायां चतुर्थः पटलः

यह योनिमुद्रा अत्यन्त पुण्यदायिनी है। यह मुद्रा धारण करने से सुरापान, ब्रह्महत्या, स्वर्ण की चोरी तथा गुरुतल्प-गमन-जैसे जघन्य पाप भी कट जाते हैं।

योनिमुद्रा बाँधकर साधना करने वाला साधक मन्त्रविदों और योगाभ्यासियों में श्रेष्ठ माना जाता है। धर्म-कर्मनिष्ठ ऐसा साधक गुण-सिद्ध और सम्पन्न होता है।

इस मुद्रा का सतत् अभ्यास करने वाला साधक न तो कभी वृद्ध होता है और न ही कभी उसके अंगों और इन्द्रियों में शिथिलता आती है। ऐसे साधक को यमराज का भी कभी भय नहीं होता।

उसे अणिमा आदि सिद्धियाँ और संवित् की प्राप्ति होती है। वायु को जीतकर वह (साधक) काल को भी जीत लेता है तथा उसे भगवान् विष्णु के उस परम पद की प्राप्ति होती है, जिसके दर्शन श्रेष्ठ ऋषियों को ही होते हैं।।२०-२३।।

श्रीनागभट्ट-विरचित 'त्रिपुरासारसमुच्चय' के चतुर्थ पटल की
'कौलिनी' व्याख्या पूर्ण हुई।

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इसका समाधान कुछ विद्वान् इतना ही करते हैं कि चित्त वृत्ति का निर्विकार हो जाना ही मोक्ष है ? क्योंकि शरीर में आत्म-भाव ही विकार है और वही विकार जीव के लिए बन्धन स्व-रूप है। 'देहत्रयमसद्विद्वि कालत्रयमसत्सदा (तेजोबिन्दु) अर्थात् सूक्ष्म, स्थूल और लिंग इन तीनों शरीरों को असत् समझना चाहिए। तीनों काल भी सदा असत् ही है' इसलिए साधक आत्म की देह से भिन्न समझता हुआ आत्मा और परमात्मा में अभेद-दर्शन करे। तेजोबिन्दूपनिषत् के ही अनुसार—

ब्रह्मैवास्मीति सद्वृत्या निरालम्बतया स्थितिः।
ध्यान शब्देन विख्यातः परमानन्द दायकः॥

अर्थात्—मैं ब्रह्म हूँ, ऐसी निराश्रय श्रेष्ठ वृत्ति में स्थित होना ही ध्यान शब्द से विख्यात परम आनन्द के देने वाली अवस्था है।

इन सबसे सिद्ध होता है कि प्राण और मन के लय होने पर 'अहं ब्रह्मास्मि' रूप जो आलम्ब-रहित श्रेष्ठ वृत्ति होती हैं वह परमानन्द प्राप्त कराने वाली और सुख-दुःख से निवृत्ति कराने वाली जीवन्मुक्ति रूपी मोक्ष हैं।

जीवन्मुक्ति का लक्षण

ज्ञात्वा सुषुम्नातद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम्।
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरन्ध्रे निरोधयेत् ॥१६

टीका—श्रेष्ठ स्थान में रहकर और सुषुम्ना नाड़ी के भेदन की विधि जानकर साधक प्राणवायु का सुषुम्ना में संचार करे ॥१६॥

व्याख्या—इस लोक में प्राण के लय की विधि बताई गई है। साधक किसी श्रेष्ठ स्थान में जाकर योगाभ्यास करे श्रेष्ठ स्थान के विषय में पहले बता चुके हैं कि उत्तम राज्य हो

0, Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

और धार्मिक स्थान हो, वहाँ एकान्त में बैठकर साधना करनी चाहिए और गुरु के उपदेश से सुषुम्ना नाड़ी के भेदन विधि जानकर प्राणवायु को उसमें प्रविष्ट करना चाहिए। वह प्राण सुषुम्ना-मार्ग से ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुँचता है, वहाँ उसका निरोध करें।

इस प्रकार प्राण का ब्रह्मरन्ध्र में लीन होना ही मन का लीन हो जाना है और मन के लीन होने से कोई विकार शेष नहीं रहता, निर्वाण ही शेष रहता है। यही साधक की श्रेष्ठ स्थिति है।

प्राणलय से कालजय कथन

सूर्याचंद्रमसौ धत्तः कालं रात्रिदिवात्मकम् ।
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ।।१७

टीका—सूर्य, चन्द्रमा, रात्रि दिवसात्मक काल के धारण करने वाले हैं और उस काल को भोगने वाली सुषुम्ना है, यह गुह्य रहस्य प्रकट किया है ।।१७।।

व्याख्या—प्राण का लय हो जाने पर ही योगी काल को जीतने में समर्थ होता है। सूर्य और चन्द्रमा दिन-रात्रि स्वरूप काल को उत्पन्न करते हैं और सुषुम्ना नाड़ी उस दिन-रात्रि अर्थात् एक घण्टा सूर्य स्वर और एक घण्टा चन्द्र स्वर के प्रवाह हित रहता है। सूर्य स्वर के प्रवाह वाला समय दिन और चन्द्र स्वर के प्रवाह वाला समय रात्रि होता है। इस प्रकार दिन रात्रि रूप काल दो घण्टे में ही पूरा हो जाता है और इसके अनुसार चौबीस घण्टे में योगियों के बारह दिन-रात्रि व्यतीत हो जाते हैं।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

जब सुषुम्ना-मार्ग से प्राणवायु ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुँचता है तब उसके लिए दिन-रात्रि रूप काल का अभाव हो जाता है, इसीलिए सुषुम्ना को काल का भक्षण करने वाली कहा है। ब्रह्मरन्ध्र में प्राणवायु जितने समय तक स्थित रहता है, उतने ही समय के लिए योगी की आयु-वृद्धि हो जाती है और इस प्रकार दीर्घकाल तक इसका अभ्यास सिद्ध कर लेने वाला योगी अपना मरण-काल निकट जानकर, यदि जीवन की इच्छा करता है तो प्राणवायु को सुषुम्ना मार्ग से ब्रह्मरन्ध्र में ले जाकर निरुद्ध करता है तब उसकी मृत्यु नहीं होती। इससे यह भी सिद्ध हुआ कि योगी की स्वेच्छा मृत्यु होती है।

द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे।
सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ।।१८

टीका—मनुष्य शरीर में बहत्तर हजार नाड़ियों के द्वार हैं, उनमें सुषुम्ना नाड़ी शाम्भवी शक्ति है और शेष सब नाड़ियाँ निरर्थक हैं ।।१७।।

व्याख्या—'पंजर' का अर्थ है अस्थि-नाड़ी से बँधा हुआ शरीर। मनुष्य शरीर में बहत्तर हजार नाड़ियाँ होती हैं, परन्तु वे शरीर में अन्न-रस वहन करने का ही कार्य करती हैं, जो कि देहासक्त व्यक्तियों के लिए तो उपयोगी होती हैं, परन्तु योगी के लिए उनका महत्व शरीर-यात्रा चलाने भर के लिए है, उसे उनसे मोह नहीं रहता। क्योंकि वह शरीर-परक न होकर आत्मा-परक होता है।

उन बहत्तर हजार नाड़ियों में एक सुषुम्ना नाड़ी ही ऐसी है, जो साधक के लिए विशेष रूप से उपकार करने वाली सिद्ध होती है। उसी को मध्य नाड़ी भी कहते हैं। विद्वानों ने उसे

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शाम्भवी शक्ति भी कहा है, क्योंकि वही नाड़ी साधक को शिव की प्रप्ति कराने में सहायक होती है।

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुण्डलीम् ।
बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रवेशेदनिरोधतः ।।१६
सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्धयत्येव मनोन्मनी ।
अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ।।२०

टीका—परिचित हुआ वायु जठराग्नि के साथ कुण्डली को बोधित करके अवरोध रूप सुषुम्ना में प्रविष्ट होता । जब प्राणवायु सुषुम्ना में प्रवाहित होता है, तब मनोन्मनी अवस्था सिद्ध हो जाती है। योगियों के इससे अन्य अभ्यास के जितने भी प्रयास हैं, वे व्यर्थ होते हैं ।।१६-२०।।

व्याख्या—परिचित का अर्थ है अभ्यास और अभ्यास किया हुआ वायु ही जठराग्नि के साथ मिलकर कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने में समर्थ होता है। 'अधोगतिमपान वै ऊर्ध्वंग कुरुते बलात्' इत्यादि (यो. कु. उ.) से अपान वायु ऊपर जाकर अग्नि मण्डल से मिलता है तब अग्नि की तीव्रता बहुत बढ़ जाती है, उस ताप से सन्तप्त हुई कुण्डलिनी जाग्रत् होती है और सुषुम्ना के मुख में घुस जाती है।

जब कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाती हैं तब सुषुम्ना का मुख खुला रहता है, जिससे प्राण के मार्ग में भी कोई रुकावट नहीं रहती और वह भी उसमें घुसकर ब्रह्मरन्ध्र में जा पहुँचता है, तो मनोन्मनी अवस्था हो जाती है। इसलिए योगियों के लिए इसी का अभ्यास करना चाहिये, क्योंकि अन्य किसी प्रकार के अभ्यास से मनोन्मनी अवस्था नहीं हो सकती, इसलिए वैसे प्रयास निष्फल ही समझने चाहिए।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥२१

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिस्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥२२

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥२३

टीका—जिस अभ्यास से योगी वायु का बन्धन करता है, उसी से मन का बन्धन कर लेता है। इस प्रकार जिससे मन का बन्धन होता है, उसी से वायु का बन्धन हो जाता है। चित्त की प्रवृत्ति में दो हेतु होते हैं वासना और वायु। इनमें से एक का नाश होने पर दूसरे का भी नाश हो जाता है। जहाँ मन विलीन होता है वहीं वायु विलीन होता है और जहाँ वायु लीन होता है, वहाँ मन भी लीन हो जाता है ॥२१-२३॥

व्याख्या—प्राणवायु के अभ्यास से योगी जब मन को वश में कर लेता है, तब उसकी चंचलता नष्ट हो जाती है। मन का धर्म है चिन्तन और मन के लय से चिन्तन का त्याग होकर निश्चिन्तता का उदय होता है। मन क्या है ? इस विषय में विद्वानों का मत है कि प्राण का स्पन्दन ही मन है, परन्तु प्राण के स्पन्दन-रहित होने पर मन की रक्षा होती है। इस प्रकार प्राण ही मन की रक्षा करता है क्योंकि सुषुम्ना में चढ़ता हुआ प्राण जब ब्रह्मरन्ध्र में पहुँचकर लीन हो जाता है तब उसके साथ मन का भी लय हो जाता है। इससे समझा जा सकता है कि जिससे प्राण का बन्धन है उसी से मन का भी है और जिससे मन का बन्धन है, उसी से प्राण का बन्धन होता है।

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चित्त की प्रवृत्ति दो कारणों से होती है, एक तो वासना से और दूसरे वायु से। इन दोनों में से एक नष्ट हो जाय तो वे दोनों ही नष्ट हो जाते हैं। तात्पर्य यह है कि वासना के नष्ट होने पर वायु और चित्त नष्ट होते हैं और वायु के क्षीण होने पर चित्त और वासना का नाश हो जाता है। इसका सीधा साधा अर्थ है कि चित्त से वासना का विकार दूर होते ही चित्त शान्त हो जाता है और चित्त के शान्त होने पर ही तत्वज्ञान की उपलब्धि हो सकती है।

कुछ विद्वानों के विचार में तत्वज्ञान होने पर ही चित्त के संयम से वासना का शमन हो सकता है। इससे यह सिद्ध हुआ कि चित्त की प्रवृत्ति, वासना और प्राणवायु इन तीनों का बन्धन आवश्यक है इसके बिना आत्मज्ञान अथवा ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति सम्भव नहीं है। इसलिए इन तीनों के बन्धन का अभ्यास योगी के लिए कर्तव्य है।

जहाँ मन का लय हो, वहीं वायु का लय होगा और जहाँ वायु का विलय हो, वहीं मन का विलय होता है। अर्थात् प्राण-वायु के साथ संयुक्त हुआ मन भी ब्रह्मरन्ध्र में ही जाकर लय को प्राप्त होता है। 'वायुं बिन्दु तथा चक्रं चैव समभ्यसेत्' इत्यादि (यो. कु. उ.) अर्थात् प्राणवायु, बिन्दु, चक्र और चित्त का उचित रूप से अभ्यास करके योगीजन ऐक्यरूपता की समाधि तक पहुँच जाते हैं।'

इस प्रकार साधक को प्राणवायु पर विजय प्राप्त करने का अभ्यास करना चाहिए। उसी से मन पर भी विजय प्राप्त हो सकती है और मन-प्राण का जीता जाना ही तत्वज्ञान की उपलब्धि है।

Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Colle

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

दुग्धांबुवत्संम्मिलितावुभौ तौ तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि।
यतोमरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ।।२४
तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकस्यवृत्तेर परप्रवृत्तिः ।
अध्वस्तयोचेंद्रियवर्गवृत्ति प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्यसिद्धिः।२५
रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ।
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्धयति भूतले ।।२६

टीका—दुग्ध और जल के समान संयुक्त मन और वायु तुल्य क्रिया हैं। जहाँ वायु की प्रवृत्ति है, वहाँ मन की प्रवृत्ति है और जहाँ मन की प्रवृत्ति है, वहीं वायु क प्रवृत्ति है वहाँ एक के नाश से दूसरे का नाश होता है, एक की प्रवृत्ति से दूसरे की प्रवृत्ति होती है। जब तक सब इन्द्रियों का अपने-अपने विषय में प्रवृत्त होना नहीं रुकता, तब तक मोक्षपद की सिद्धि भी सम्भव नहीं है। रस और मन स्वभावतः ही चपल होते हैं, रस और मन वद्ध हो जाँय तो भूतल पर क्या सिद्ध नहीं हो सकता? ।।२४-२६।।

व्याख्या—जैसे दूध और जल मिलकर एक हो जाते हैं उनके रूप और क्रिया में कोई अन्तर नहीं रहता, वैसे ही मन और प्राणवायु के संयोग को समान समझना चाहिए। तुल्य-क्रिया का अर्थ है दोनों की प्रवृत्ति का एक समान होना। जिस स्थान में मन प्रवृत्ति होती है, उसी स्थान में प्राण की प्रवृत्ति होती है। मुण्डकोपनिषत् में कहा है—

एषोऽणुरात्मा चेतसा वेदितव्यो
यस्मिन् प्राणः पञ्च संविवेश ।

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्राणैश्चित्तं सर्वमोतं प्रजानां
यस्मिन् विशुद्धे विभवत्येष आत्मा ॥

अर्थात्—जिस शरीर में पाँच रूपों वाला प्राण स्थित है, शरीरधारियों का मन उसी प्राण से व्याप्त है। यह सूक्ष्म आत्मा मन के द्वारा जाना जाता है और उस मन के शुद्ध होने पर आत्मा सब प्रकार से सशक्त हो जाता है।

इस प्रकार मुण्डक में भी मन को प्राण से व्याप्त कहकर उनकी समानता ही प्रकट की गई है। एक दूसरे का इतना तादात्म्य होने से यह कहना उचित ही है कि इनमें से एक के नाश से दूसरे का नाश हो जाता है और एक व्यापार नहीं करता तो दूसरा भी नहीं करता। सभी इन्द्रियां तभी तक अपने-अपने व्यापार में प्रवृत्त रहती हैं, जब तक कि मन या प्राण उन्हें उसके लिए प्रेरित करता है। यह नहीं हो सकता कि मन किसी इन्द्रिय का उसके विषय में प्रेरण करे और प्राण का सहयोग न मिले तो वह इन्द्रिय अपने व्यापार में प्रवृत्त हो जाय।

रस अर्थात् पारद की चंचलता सभी पर विदित है, जैसे वह किंचित् उष्णता पाकर ही अपने स्थान से चलायमान होकर अन्यत्र बढ़ता है, वैसे ही मन भी स्वभाव से ही चंचल है, वह कभी कहीं और कभी कहीं उड़ान भरता है। इसीलिए साधक को उस मन के निरोध का कर्तव्य रूप से उपदेश दिया जाता है और ज्ञानी साधक तो सदा यही विश्वास रखता है—

लब्धात्मा जिह्वया तुच्छो लोलया लोलसत्तया ।
स्वल्पस्पन्दो द्रव्य निष्ठो रसो नाहमचेतनः ॥

—सन्यासोपनिषत्

अर्थात्—चंचल मन और मन से संयुक्त जिह्वा से, द्रव्य से उत्पन्न तुच्छ स्पन्दन मैं नहीं हूँ।

CC-0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मूर्च्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥२७

टीका—आदिनाथ कहते हैं कि हे पार्वति ! मूर्च्छित रस और प्राण रोगों का हरण करता है मरा हुआ रस एवं ब्रह्मरन्ध्र में लय को प्राप्त हुआ प्राण मनुष्य को जीवन देता और खेचरत्व प्राप्त कराता है ॥२७॥

व्याख्या—जैसे वनौषधियों के योग से घोटकर पारद की चपलता नष्ट कर दी जाती है, तब उसकी मूर्च्छित संज्ञा होती है, वैसे ही कुम्भक के पश्चात् रेचक से निवृत्ति को प्राप्त हुआ प्राणवायु भी मूर्च्छित कहलाता है। इस प्रकार मूर्च्छित अवस्था को प्राप्त हुआ पारद और प्राण सभी रोगों को दूर करने में समर्थ होता है।

पारद को भस्म कर लिया जाय तो वह मरा हुआ कहा जाता है और प्राणवायु का भी निरोध करके उसे सुषुम्ना मार्ग से ब्रह्मरन्ध्र में पहुँचा दिया जाय तो वह भी मृत कहलाता है, क्योंकि इडा-पिङ्गला से विलग होकर सुषुम्ना में प्रवेश करते ही मनुष्य की अवस्था मरे हुए के समान हो जाती है, इसलिए यह प्राण की मृतावस्था मानी गई। इस प्रकार मरा हुआ पारद और प्राण दोनों ही मनुष्यों को दीर्घजीवन प्राप्त कराने में समर्थ होते हैं।

'बद्धः खेचरतां धत्ते' का अभिप्राय यह है कि क्रियाविशेष से बद्ध किया हुआ पारा गर्मी प्राप्त होते ही आकाश की ओर गति करता है और भौंहों के मध्य विशेष रूप से धारण किया हुआ प्राणवायु भी साधक को आकाशगति प्राप्त कराता

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

है। इस प्रकार बद्ध प्राण के प्रभाव से योगी आकाश में पक्षियों के समान उड़ने में समर्थ होता है।

मनःस्थैर्यं स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थरो भवेत् ।
बिंदुस्थैर्यात्सद सत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥२८
इन्द्रियाक्षां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥२९
सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापु मतांतरे ।
मनः प्राणलये कश्चिदानन्ददः संप्रवर्तते ॥३०

टीका—मन के स्थिर होने पर प्राण भी स्थिर हो जाता है और प्राण की स्थिरता से बिन्दु स्थिर होता है। बिन्दु की स्थिरता से सदा सत्व रहता है और उसको शरीर में स्थिरता उत्पन्न होती है। इन्द्रियों का स्वामी मन है, मन का स्वामी प्राण है, प्राण का स्वामी लय है और लय नाद से आश्रित है। यही मोक्ष कहलाता है, मतान्तर से ऐसा नहीं कि मन और प्राण का लय होने पर अनिर्वचनीय आनन्द प्रकट होता है। ॥२८-३०॥

व्याख्या—मन के स्थिर होने पर ही प्राण स्थिर होता है, क्योंकि मन चंचल होगा तो प्राण भी चंचल रहेगा। मन की स्थिरता से स्थिर हुआ प्राण वीर्य को चलित नहीं होने देगा और वीर्य चलित नहीं होता, शरीर में विद्यमान रहता है तो शरीर की शक्ति बनी रहती है शक्ति है तो शरीर में स्थिरता रहना स्वाभाविक है।

श्रोत्रादि पंच इन्द्रियों का स्वामी मन ही है क्योंकि मन की प्रेरणा से ही इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयों में प्रवृत्त होती हैं। उस मन का स्वामी प्राण है, क्योंकि प्राण के सहयोग के बिना

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मन की प्रवृत्ति भी निष्फल होती है। परन्तु प्राण का स्वामी है मन का लय हो जाना, जो कि नाद का आश्रित होता है। क्योंकि नाद ही ब्रह्म है, यथा 'नादो ज्योतिर्मयः शिवः' (नाद बिन्दु) अर्थात् 'नाद ही ज्योतिर्मान् शिव है।' इसलिए मन का नाद में लय होना मोक्षरूप कहा गया है।

परन्तु उक्त मत से भिन्न मत के कुछेक विद्वान् चित्त के लय होने को मोक्ष रूप नहीं मानते। उनके अनुसार चित्त का लय तो सुषुप्ति में भी हो जाता है। उनका यह मत प्रस्तुत प्रसङ्ग में उपयुक्त नहीं है क्योंकि मन और प्राण के लय होने पर जो अनिर्वचनीय आनन्द प्राप्त होता है, उससे जीवन्मुक्ति की अवस्था रूप उपलब्धिका सुख अवश्य मिलता है। इसीलिए ग्रन्थकार ने चित्त का प्राण के साथ नाद में लय हो जाना मोक्ष स्वरूप कहा है।

प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः।
निश्चेष्टो निर्विकारस्य लयो जयति योगिनाम् ॥३१
उच्छिन्नसर्वसङ्कल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः।
स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥३२

टीका—श्वास-निश्वास-रहित, विषय के ग्रहण से उन्मुख चेष्टा-रहित और विकार-रहित योगियों का लय होता है। सर्व संकल्पों की उच्छिन्नता, अशेष चेष्टाओं से निवृत्ति, वाणी से न कहा जाने योग्य लय योगियों का होता है ॥३१-३२॥

व्याख्या—बाह्य वायु का भीतर पहुँचना श्वास और भीतर के वायु का बाहर निकलना निवास होता है। जिसमें इनकी और इन्द्रियों के द्वारा विषयों के ग्रहण का अभाव हो जाय तथा चेष्टा और विकार भी नष्ट हो जाय, इसे लय का होना समझना चाहिये। अभिप्राय यह है कि ध्येय वस्तु के

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आकार में अन्त:करण की वृत्ति का एकाकार हो जाना ही लय है।

लय के अन्य लक्षण में मन के कार्यरूप संकल्पों का नष्ट होना चेष्टित् अर्थात् अङ्ग-संचालन व्यवहार का निवृत्त हो जाना आदि का समावेश है। लय को वाणी से नहीं कहा जा सकता, वरन् स्वयं ही अनुभव के द्वारा जाना जा सकता है, ऐसे लय की उपलब्धि सर्वश्रेष्ठ मानी गई है।

यत्र दृष्टिर्लयस्तव भूतेन्द्रियसनातनी।
सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥३३

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम्।
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥३४

टीका—जहाँ दृष्टि का लय होता है, वहाँ सनातन भूत और इन्द्रिय नहीं रहते। जीवों की शक्ति रूप विद्या, अविद्या दोनों ही अलक्ष्य में लय होती हैं। इस प्रकार लय कहा जाता है, परन्तु लय का लक्षण क्या है ? विषय की विस्मृति और वासनाओं का पुनः न उठना ही लय है ॥३३-३४॥

व्याख्या—ब्रह्मरूप अन्त:करण वृत्ति में मन का लय होता होता है। जिसमें पृथिवी आदि पंच महाभूत और इन्द्रियाँ हों, वह अविद्या और जीवों की भक्ति रूप विद्या इन दोनों का लय अलक्ष्य ब्रह्म में ही होता है।

विद्या और अविद्या का फल विपरीत है। केनोपनिषत् में यम ने नचिकेता से कहा कि—

दूसमेते विपरीते विषूची अविद्या या च विद्येति ज्ञाता।
विद्या भीप्सितं नचिकेतसं मन्ये न त्वा कामा बहवोऽलोलुपन्त: ॥

CC-0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अर्थात्—विद्या अविद्या के फल भिन्न होते हैं। हे नचिकेता! तुम्हें अनेकों भोग अपनी ओर आकर्षित नहीं कर सके, इससे मैं समझता हूँ कि तुम विद्या की ही कामना करते हो।

इस प्रकार भिन्न फल वाली विद्या और अविद्या दोनों का ही पूर्ण रूप से त्याग करके ब्रह्म में चित्त का रम जाना लय है, वही श्रेष्ठ स्थिति है।

फिर भी कुछ लोग लय के विषय में पूछ सकते हैं कि उसका लक्षण क्या होता है? इसका समाधान ग्रन्थकार इस प्रकार करते हैं कि शब्दादि सभी विषयों और साथ ही ध्येय विषय की भी विस्मृति हो जाय वही लय का लक्षण है क्योंकि लय का अर्थ है आत्मसात् हो जाना और वासनाओं का पुनः उत्थान न करना आत्मसात् का प्रत्यक्ष लक्षण है। 'यदातमस्तन्न दिवा न रात्रिर्न सन्न चासंछिव एव केवलः' (श्वेताश्वतर) अर्थात् जब अज्ञान का अन्धकार दूर हो जाता है तब दिन, रात्रि, सत्, असत् का बोध नहीं रहता, उस समय केवल एक शिव ही शेष रहता है।' वही अवस्था 'लय' समझनी चाहिए।

शाम्भवी मुद्रा वर्णन

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव।
एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥३५
अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता।
एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥३६

टीका—वेद, शास्त्र और पुराण सभी सामान्य गणिका के समान और शाम्भवी मुद्रा ही कुल वधु के सजान गोपनीय है। अन्तर्लक्ष्य और बहिर्लक्ष्य में निमेष और उन्मेष न हो, ऐसी यह शाम्भवी मुद्रा वेदशास्त्र में छिपी रहती है ॥३५-३६॥

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—शाम्भवी मुद्रा का वर्णन आरम्भ करते हुए प्रथम उसका महत्व प्रकट किया है कि यह मुद्रा परम गोपनीय है। कुलवधू के समान कहने से, यहाँ कुलवधू अर्थात् सद्गृहस्थ की पत्नी की गरिमा स्वीकार की है और वेदादि के सर्व सुलभ होने के कारण उसे गणिका के समान बताकर शाम्भवी मुद्रा की श्रेष्ठता ही व्यक्त की है।

शरीर में जो मूलाधारादि षट्चक्र हैं उनमें से जो अभीष्ट हो, उस चक्र में लक्ष्य बनाकर अन्तःकरण की वृत्ति और विषयों वाली दृष्टि जो निमेष उन्मेष से रहित हो ऐसी यह मुद्रा ऋग्वेदादि और योग-दर्शनादि में छिपी हैं। इससे शुभ की प्रत्यक्षता प्राप्त होती है, इसलिए इसका नाम शाम्भवी मुद्रा हुआ।

अन्तर्लक्षविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते ।
दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।।
मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः ।
शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत्तत्वं परं शांभवम् ।।३७

टीका—जब योगी अपने चित्त और वायु को अन्तर्लक्ष्य में लय करके निश्चल तारे वाले दृष्टि से शरीर के बाहर देखता हुआ भी नहीं देखता, यह शाम्भवी मुद्रा गुरु के प्रसाद से प्राप्त होती है। इससे शून्य-अशून्य से भी विलक्षण शाम्भव रूप परम तत्व का स्फुरण होता है ।।३७।।

व्याख्या—इस श्लोक में शाम्भवी मुद्रा का स्वरूप बताया है। त्वमसि आदि महाकाव्यों से जीवात्मा परमात्मा के अभेद रूप लक्ष्य में मन और प्राण का लय होने पर निश्चल दृष्टि खुली रहकर भी बाहर के विषयों को नहीं देख पाती, क्योंकि मन का लय होने पर इन्द्रियाँ अपने विषयों को ग्रहण नहीं कर

CC-0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सकतीं। इस प्रकार ब्रह्म मे लय को प्राप्त हुए मन और प्राण जब इस अवस्था में पहुँच जाते हैं, तब शाम्भवी मुद्रा होती है।

श्रीशांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ।
भवेच्चित्तलतानन्दः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥३८

टीका—शाम्भवी और खेचरी मुद्राओं के द्वारा अवस्था और धाम के भेद से शून्य चित्त सुख स्वरूप चित्त के लय का आनन्द होता है ॥३८॥

व्याख्या—शाम्भवी और खेचरी दोनों ही मुद्रायें समान फल प्रदान करने वाली मानी गई हैं। इनमें से किस मुद्रा का अभ्यास किया जाय? यह साधक की अवस्था और देश काल को देख कर निश्चित करना चाहिए। अथवा इन दोनों मुद्राओं में देश-भेद यह है कि शाम्भवी मुद्रा में बाह्य दृष्टि होने से बहिः स्थिति और खेचरी मुद्रा में भौंहों के मध्य में दृष्टि रहने से वही स्थिति होती है। परन्तु इन दोनों से ही चिदानन्द रूप आत्मा में चित्त का जो लय होता है, उस परमानन्द की उपलब्धि होती है।

उन्मीन मुद्रा

तारे ज्योतिषी संयोज्यकिंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ ।
पूर्वयोगं मनो युंजन्नुन्मनीकारकः क्षणात् ॥३९
केचिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुलैः ।
केचित्तर्केण मुह्यंति नैव जानन्ति तारकम् ॥४०

टीका—तारों को ज्योति में युक्त करके भौंहों को कुछ ऊपर की ओर करे और पूर्वोक्त योग में मन को लगा दे तो क्षण

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

भर में उन्मनीकारक अवस्था होती है। किसी आगम के जाल से और किसी निगम के फलों से जो मोहित रहते हैं, वे तारक को नहीं जान सकते ॥३९-४०॥

व्याख्या—नेत्रों के तारों को नासिका के अग्रभाग में स्थिर करके प्रकाशमान ज्योति में योजित करे और भृकुटियाँ कुछ ऊपर की ओर उठाकर पूर्वोक्त अन्तर्लक्ष्य और वहिर्दृष्टि रूप योग में मन को लगा देना चाहिये। इससे उन्मनी अवस्था हो जाती है। यह उन्मनी अवस्था साधक को तारने वाली है, परन्तु आगाम अर्थात् शास्त्रों और निगम अर्थात् वेदों में विभिन्न प्रकार की उपासनाओं और यज्ञों का वर्णन होने से उनमें विश्वास रखने वाले लोग योग का अभ्यास नहीं करते, वे संसार सागर से तारने वाली इस उन्मनी अवस्था को नहीं जान पाते।

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-
श्चंद्रार्कावपि लीनतामुपनन्निष्पंदभावेन यः।
ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं।
तत्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥४१

टीका—अर्द्ध उन्मीलित नयन, स्थिर मन और नासिका के अग्रभाग में दृष्टि वाला योगी चन्द्र सूर्य का लीन करता हुआ निस्पद भाव से अत्यन्त देदीप्यमान, ज्योति स्वरूप अशेष, अखिल विश्व के बीज रूप परम तत्व के पद को जाता है। इस विषय में अधिक क्या कहा जाय? ॥४१॥

व्याख्या—उन्मनी अवस्था में योगी के नेत्र आधे खुले आधे बन्द रहते हैं। उस समय वह स्थिर चित्त से नासिका के अग्रभाग में दृष्टि रखता है। उसका मन इस प्रकार लय को

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्राप्त हो जाता है कि उसे अपने शरीर की भी सुधि नहीं रहती।

उस नासिका के अग्रभाग में जो स्वच्छ आकाश है, उसमें ज्ञान और दृष्टि दोनों सम्यक् प्रकार से लग जाँय तो प्राणों का स्पन्दन भी रुका हुआ प्रतीत होता है और प्राण के संचार के उस अवरोध में कारण होती है शरीर मन और इन्द्रियों की निश्चलता। ऐसी स्थिति में अवस्थित हुआ योगी तत्व स्वरूप परम पद को प्राप्त होता है।

उस परम पद का वर्णन करना बहुत कठिन है अधिक तो क्या अल्प कथन भी नहीं हो पाता। योगतत्वोपनिषत् में कहा है—

अनिर्वाच्य पदं वक्तुं न शाक्यं तै सुरैरपि।
स्वात्मप्रकाश रूपं तत्किं शास्त्रेत्र प्रकाशते॥

अर्थात्—उस अनिर्वाच्य पद का वर्णन देवता भी नहीं कर सकते तब शास्त्र ही उस आत्मप्रकाश रूप का वर्णन कैसे कर सकते हैं?

दिवा न पूजयेल्लिगं रात्रौ चौव न पूजयेत्।
सर्वदा पूजयेल्लिगं दिवारात्रिनिरोधतः॥४२

टीका—दिन में लिग का पूजन न करे, रात्रि में भी नहीं करना चाहिए। दिन रात्रि के निरोध को करता हुआ सर्व काल में लिङ्ग-पूजन कर सकता है॥४२॥

व्याख्या—उन्मनी अवस्था में काल का कोई नियम नहीं रहता। दिन का अर्थ सूर्य और रात्रि का अर्थ चन्द्रमा, इन दोनों का संसार होने के समय लिग-पूजन का निषेध है। तात्पर्य यह है कि पिंगला और इड़ा के स्वर-संसार काल में पूजन नहीं करना चाहिए। इसका कारण यह है कि सूर्य-चन्द्र स्वर के संचार काल

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

में चित्त की स्थिरता नहीं रह पाती, क्योंकि उस समय प्राणवायु चलायमान रहता है इसलिए चित्त भी चलायमान रहेगा।

दिन-रात्रि को छोड़कर अन्य सभी कालों में पूजन करने का निर्देश है। क्योंकि सूर्य-चन्द्र का निरोध होने पर प्राण सुषुम्ना में चला जाता है तब मन की भी स्थिरता हो जाती है। इस श्लोक में पूजन शब्द का प्रयोग ध्यान के लिए है, क्योंकि योगी के लिए बाह्य पूजन अपेक्षित नहीं उसके लिए तो ध्यान ही पूजन है। इसलिए लिंग अर्थात् आत्मा के ध्यान का ही निर्देश समझना चाहिए।

खेचरी मुद्रा का स्थैर्य कथन

सव्यदक्षिणनाडिस्थो मध्ये चरति मारुतः।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥४३
इडापिंगलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत्।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥४४
सूर्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बान्तरं पुनः।
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥४५

टीका—बाँयी-दाँयी नाड़ियों में स्थित प्राणवायु जह जाता है, वहीं खेचरी मुद्रा स्थित होती है, इसमें संशय नहीं। इडा और पिङ्गला के मध्य का शून्य प्राणवायु का ग्रास कर ले, उसी शून्य में खेचरी मुद्रा होती है यह कथन बार-बार सत्य ही है। सूर्य और चन्द्र के मध्य जो निराश्रय अन्तर है, उस व्योम चक्र में ठीक प्रकार स्थित होने से उस मुद्रा का नाम खेचरी है ॥४३-४५॥

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—बाँयी नाड़ी इडा है, इसे चन्द्र नाड़ी भी कहते हैं और दाँयी नाड़ी पिंगला है, जो कि सूर्य नाड़ी भी कहलाती है। उनमें स्थित प्राणवायु निकलकर जहाँ पहुँचता है वहीं खेचरी मुद्रा का होना कहा है। इडा-पिंगला के मध्य शून्य अर्थात् आकाश माना जाता है, उनमें प्राण का स्थिर होना ही प्राण का ग्रास कहलाता है। उसी शून्य रूप आकाश में खेचरी का स्थित होना निश्चित है। इडा-पिंगला के मध्य जो आश्रय रहित अन्तर है, वहाँ आकाशों का समुदाय रूप चक्र विद्यमान रहता है, क्योंकि भौंहों के मध्य सभी आकाश मिलते हैं। उसी आकाश में ठीक प्रकार से स्थित होना ही खेचरी मुद्रा है। 'एवं सहजानन्दे यदा मनोलीयते तदा शाम्भवी भवति' तामेव खेचरी माहुः (मण्डलब्राह्मणोपनिषत्) अर्थात् 'जब मन ऐसे सहजानन्द में लीन हो जाता है तब जीव को शान्ति मिलती है, वह शाम्भवी है जिसे खेचरी कहते हैं।

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ।
पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥४६
पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ।
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते ॥४७

टीका—जिससे चन्द्रमा से अमृत की धारा प्रकट होती है, वह खेचरी मुद्रा साक्षात् शिव-वल्लभा है। अतुल और दिव्य सुषुम्ना को पश्चिम मुख में जिह्वा से पूर्ण करना चाहिए और यदि पूर्व मुख में पूर्ण करे तो निश्चय ही खेचरी मुद्रा होती है। इस प्रकार अभ्यास से सिद्ध इस मुद्रा से उन्मनी अवस्था उत्पन्न हो जाती है ॥४६-४७॥

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

 Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—खेचरी मुद्रा शिवजी को अत्यन्त प्रिय है। उसमें चन्द्रामृत की धारा उत्पन्न हो जाती है। इसलिए इसका अभ्यास साधक को दीर्घजीवी बनाता है।

सुषुम्ना नाड़ी के दो मुख होते हैं—पश्चिम और पूर्व! इन दोनों मुखों को प्राण से पूरित करें। इसका ठीक प्रकार से अभ्यास करने पर उन्मनी अवस्था होती है। परन्तु सुषुम्ना के बल पश्चिम मुख को ही पूरित करने और पूर्व मुख का पूरित न करने से जो खेचरी मुद्रा होती है, वह मूढ़ अवस्था को उत्पन्न करने वाली है।

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥४८
अभ्यत्सेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः।
संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥४९
निरालम्बं मनःकृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत्।
स बाह्याभ्यंतरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥६०

टीका—भौंहों के मध्य में शिव का स्थान है, वहाँ मन का विलय होता है। उस पद को काल की विद्यमानता से रहित तुर्य पद जानना चाहिए। खेचरी का तब तक अभ्यास करे, जब तक योगी योग निद्रित हो और जब योग निद्रा की प्राप्ति हो जाती है, तब उसकी मृत्यु कभी नहीं होती। जो योगी मन को आश्रय-रहित करके कुछ भी चिन्ता नहीं करता, वह बाह्याभ्यन्तर के आकाश में घट के समान टिक जाता है, यह निश्चय है ॥४८-५०॥

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

व्याख्या—दोनों भृकुटियों के बीच शिव रूप आत्मा का स्थान माना गया है। वहाँ पहुँची हुई मन की वृत्ति शिवाकर हो जाती है। वह पद जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति के पश्चात् का अर्थात् चौथा तुरीय पद है, जहाँ काल तो रह ही नहीं सकता।

योग-निद्रा में सभी वृत्तियों का निरोध होता है, यह अवस्था बहुत समय के अभ्यास से सिद्ध होती है। इसकी प्राप्ति के लिये खेचरी का अभ्यास करना उचित है। इसके द्वारा मृत्यु भी विजित हो जाती है। इसलिए खेचरी का अभ्यास करता हुआ योगी मन को आश्रय-रहित कर दे अर्थात् संयमित करे अन्य किसी प्रकार का चिन्तन न करे। तब जैसे खाली घट बाहर-भीतर आकाश से पूर्ण होता है वैसे ही खेचरी मुद्रा होने पर आलम्बन छोड़े हुए योगी ब्रह्म में स्थित होता है।

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः।
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥५१

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम्।
अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥५२

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम्।
सिद्ध्यत्यत्र महाकायो महाबलपराक्रमः ॥५३

टीका—जैसे बाह्य वायु लीन होता है, वैसे मध्य का भी लीन हो जाता है, इसमें संशय नहीं तथा मन सहित प्राण-वायु अपने स्थान में स्थिरता को प्राप्त होता है। इस प्रकार वायु मार्ग में दिन-रात्रि अभ्यास करते हुए, जिसमें वायु लीन होता है, उसी में मन भी लय हो जाता है। तलुओं से मस्तक पर्यन्त शरीर को चन्द्रामृत से सिंचित कर ले तो उस

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collect

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

योगी को महाबल, पराक्रम और महान् काया की सिद्धि होती है वही उसका अमृत से स्नान करना है ॥५१-५३॥

व्याख्या—खेचरी मुद्रा के अभ्यास काल में बाह्य वायु तो लीन होता ही है, क्योंकि उसका भीतर प्रवृत्त होना असम्भव है। इसी प्रकार शरीर के मध्य का वायु इसलिए लीन होता है कि उसकी वाह्य प्रवृत्ति नहीं हो सकती। परन्तु मन के सहित वह वायु अपनी स्थिरता के स्थान ब्रह्मरन्ध्र में जाकर स्थैर्य को प्राप्त होता है। प्राणवायु के मार्ग सुषुम्ना में सदा अभ्यास करने से वह वायु जीर्ण हो जाता है। उसका जीर्ण ही लय होना है। प्राणवायु लीन होता है, वहीं मन भी लीन हो जाता है। ऐसा होने पर ही चन्द्रमा से स्रवित होते हुए अमृत से समूचे शरीर का पोषण होता है, जिससे बल-पराक्रम बढ़ता और साधक दीर्घजीवी हो जाता है।

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥५४

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।
सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥५५

टीका—मन को शक्ति के मध्य और शक्ति को मन के मध्य में करके तथा मन से मन को देख परमपद का धारण करे। ब्रह्म के मध्य आत्मा को और आत्मा के मध्य ब्रह्म को करके, सत् को ब्रह्ममय करता हुआ किंचित् भी चिन्ता न करे ॥५४-५५॥

व्याख्या—मन को कुण्डलिनी शक्ति में लगाकर उस शक्ति को मन में योजित करे। अर्थात् मन और शक्ति का ऐक्य करके मनन पूर्वक मन का अवलोकन करे, यह देखें कि मन

0. Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya (MMYVV), Karoundi, Jabalpur,MP Collec

कुण्डलिनी शक्ति[1]

कुण्डलिनी का विवेचन, विशेष रूप से मूलाधार चक्र के साथ साथ पूर्व मे भी किया जा चुका है। इसे शास्त्रो मे सर्प, देवी तथा शक्ति एक साथ ही कहा है। हठ योगप्रदीपिका (३।१०४) मे कुटिलागी, कुण्डलिनी, भुजगी, शक्ति, ईश्वरी, कुण्डली, अरुधती इन सात पर्यायवाचक नामो का उल्लेख किया गया है। समष्टि के रूप मे यह पराकुण्डलिनी, महाकुण्डलिनी, महाशक्ति, अव्यक्त कुण्डलिनी आदि नाम से पुकारी जाती है तथा व्यष्टि मे यह कुण्डलिनी कही जाती है। इसे आधार शक्ति भी कहते है। व्यष्टि रूप से व्यक्ति इस शक्ति ही के आश्रित है। यही उसका मूल आधार है। इसी के ऊपर व्यक्ति की क्रियाशीलता तथा विकास आधारित है। समष्टि रूप से सम्पूर्ण विश्व इसके आश्रित है। यह विश्व के समस्त पदार्थों की आश्रयदात्री है। यही उनकी मूल शक्ति है। विश्व मे क्रियाशीलता तथा चेतना सब इसी शक्ति के कारण है। कुण्डलिनी शक्ति ही प्राण शक्ति है। प्राण की गति विधि इस पर ही आधारित है। यह शक्ति मूलाधार मे स्थित है। प्रत्येक शारीरिक क्रिया के लिये प्राणी को मूलाधार चक्र से ही शक्ति प्राप्त होती है। मन भी मूलाधार स्थित कुण्ड-

---

१ विशद विवेचन के लिये लेखक का "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत्—मत्र भाग। ६२ से ६५ तक।

दर्शनोपनिषत्—४।११, १२। ध्यानबिन्दूपनिषत्—६५ से ७२ तक योगचूडामण्युपनिषत् ३६ से ४४ तक। योगशिखोपनिषत्—१।८२ से ८७ तक, ११२ से ११७ तक। ५।३६, ३७, ६।१ से ३ तक, १६ से १९ तक, ५५।

योगकुण्डल्युपनिषत्—१।७, ८, १०, १३, १४, ६२ से ७६ तक। शाण्डिल्योपनिषत्—१।४।८। शिव-सहिता—४।२१ से २३ तक, ५।७५ से ८८ तक।

हठ योग प्रदीपिका—३।१से ५ तक, ११, १२, ३।१०४ से १२३ ३।६५, ४।१०,११, २९ ५४। Yoga Immortality and Freedom by Mircea Eliade-Page-245। घरेण्ड सहिता—६।१, १६, १७, ३।३४ से ३६ तक, ४४, ४६, ५१। गोरक्ष पद्धति—१।४६ से ५२ तक, ५४, ५६, ग्रन्थान्तरे १, २, ५ से ११ तक ३, ७०। भारतीय सस्कृति और साधना-महा महोपाध्याय श्री गोपीनाथ कविराज जी—३०२ से ३२२ तक कुण्डलिनी तत्त्व। "शक्ति जागरण"

लिनी शक्ति से ही शक्ति प्राप्त कर क्रियाशील होता है। चिन्तन, सकल्प, इच्छा आदि मन के कार्य, बोलना, उठना, बैठना, दौडना, कूदना, चलना, फिरना आदि शरीर की सब बाह्य क्रियाये तथा रक्त सचालन आदिक शरीरकी सब आन्तरिक क्रियाये कुण्डलिनी शक्ति के द्वारा ही होती है। इस शक्ति से ही विश्व की उत्पत्ति, स्थैर्य तथा विनाश होता है। यही विश्व आधार महा शक्ति व्यक्ति मे भी अभिव्यक्त होती है। मानव का भौतिक शरीर तथा उसकी क्रियाये इस कुण्डलिनी शक्ति की ही अभिव्यक्तियाँ है। यही सब मे मूलसत्ता रूप से विद्यमान है। मन तथा पुद्गल दोनो इस शक्ति के ही रूप है। वही मनुष्य मे चेतन एव जड तथा दृष्ट जगत् की शक्ति और उसके पदार्थों के रूप मे अभिव्यक्त है। यह आदि शक्ति है। मूलाधार के योनि स्थान मे स्थित स्वयभू लिंग मे सर्पाकार होकर लिपटी अपने मुख से सुषुम्ना के रन्ध्र को बन्द किये सो रही कुण्डलिनी शक्ति मे ही चित्त विद्यमान है। यही अचेतन मन का स्थान है। त्रिकाल के अनुभवो सहित मन की शक्ति, बुद्धि, अहकार आदि स्थूल शरीर सहित सब मूलाधार चक्र पर कुण्डलिनी शक्ति मे विद्यमान हैं। स्मृति ज्ञान का यही श्रोत है। व्यक्ति में ब्रह्माण्ड की सब शक्तियो का यह केन्द्र है। इस शक्ति की सुप्तावस्था मे ब्रह्ममार्ग बन्द रहता है। सुषुम्ना रन्ध्र को ही ब्रह्ममार्ग कहते है। इसमे को होकर ही कुलकुण्डलिनी सहस्रार पर पहुँचती है। साधारण अवस्था मे जब ब्रह्म-मार्ग बन्द रहता है तथा जब शक्ति अविकसित अवस्था मे पडी रहती है, तब प्राणशक्ति इडा और पिगला मे को होकर ही बहती रहती है। जैसा कि पूर्व मे बताया जा चुका है, प्रत्येक चक्र की शक्ति इस कुण्डलिनी की ही शक्ति है। षट्-चक्र, उन चक्रो की शक्तियाँ, देवता तथा अव्यक्त शक्ति रूप देवियाँ ये सब कुण्डलिनी की ही अभिव्यक्तियाँ है। इन सबको मिलाकर कुण्डलिनी कहते हैं। कुण्डलिनी की सुप्तावस्था मे सब चक्र अधोमुखी होते है। जब यह कुण्डलिनी शक्ति जागरित होकर ब्रह्म मार्ग से ऊपर को सहस्रार की तरफ चलती है तो क्रमश ऊपर के चक्र तथा नाडिया प्रकाशित होती चलती है और अधोमुखी चक्र उस शक्ति के सम्पर्क मात्र से ऊर्ध्व मुख होते जाते है। उन चक्रो की विशिष्ट शक्तियाँ जो कि इस कुण्डलिनी की ही शक्तियाँ हैं, अव्यक्त से व्यक्त हो जाती हैं। कहने का अभिप्राय यह है कि उन अलग अलग केन्द्रो की शक्ति का जागरण भी सुषुम्ना सम्बन्ध से क्रमश होता चला जाता है। वैसे तो यह शक्ति प्रवाह सदैव चलता रहता है, क्योंकि इसके बिना स्थूल शरीर क्रियाशील एव जीवित नही रह सकता। सभी मनुष्यो मे ये चक्र अपनी शक्ति द्वारा न्यूनाधिक

रूप से क्रियाशील रहते हैं। इनमे अधिक शक्ति प्रवाहित होने से मानव अधिक योग्य अर्थात महान् तथा विकसित गुणो वाला होता है। जब व्यक्ति इनकी शक्ति को विशेष रूप से जागरित करता है, तब कुण्डलिनी शक्ति जागरित होकर उन चक्रो से सम्बन्धित होती है तथा उस व्यक्ति मे उन चक्रो से सम्बन्धी शक्ति विकसित हो जाती है। यह कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार चक्र मे स्थूल रूप से स्थित सब चक्रो का आधार है। यह अनादि एव अनन्त शिव की शक्ति ही ब्रह्म की माया है जिसके द्वारा सृष्टि की अभिव्यक्ति और लय का क्रम चलता रहता है। ब्रह्म तथा उसकी मूल शक्ति दोनो ही केन्द्रस्थ है। ब्रह्म निरपेक्ष दृष्टामात्र है, किन्तु शक्ति मे विस्तार एव सकोच होता रहता है। अभिव्यक्ति की क्रिया समाप्त होने पर लय की क्रिया प्रारम्भ होती है। उत्पत्ति और विनाश दोनो के क्रमिक रूप से प्रकट होते रहने को ही काल चक्र कहते है। सृष्टि का प्रारम्भ त्रिगुणात्मक मूलप्रकृति से होता है। सत्त्व, रजस्, तमस्, रूपा शक्ति से ही विभिन्न रूपा प्रपञ्चात्मक सृष्टि का उदय हुआ है। योग-शास्त्रो मे सहस्रार पर ही शिव-शक्ति मिलन बताया गया है। यही महा-कुण्डलिनी शक्ति परब्रह्म के साथ स्थित है। यही प्रकृति की साम्यावस्था है। तीनो गुण (सत्व, रजस्, तमस्) इस अवस्था मे वैषम्य रहित हो जाते है। यह महाप्रलय की अवस्था कही जा सकती है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि सृष्टि और प्रलय का क्रम चलता रहता है। इस प्रलयावस्था के बाद सृष्टि प्रारम्भ होती है। मूल प्रकृति की साम्या-वस्था भग होने से गुणो मे वैषम्य पैदा हो जाता है, जिसके फलस्वरूप सृष्टि प्रारम्भ होती है। सृष्टि के उदयकाल मे सबसे प्रथम महत्तत्व का उदय होता है। यह ब्रह्माण्ड तथा पिण्ड दोनो मे विद्यमान है। यह भ्रूमध्य स्थित आज्ञा चक्र का तत्त्व है, जिसका विवेचन पूर्व मे किया जा चुका है। इसे ही सृष्टि का कारण कहा है। इस महत्तत्त्व से ही पचतन्मात्राओ की उत्पत्ति होती है। विशुद्ध, अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान तथा मूलाधार केन्द्रो से क्रमश शब्द, स्पर्श, रूप, रस एव गन्ध तन्मात्रायें उदय होती है, जिनसे पञ्चीकरण के द्वारा आकाश, वायु, तेज, जल, पृथ्वी, इन स्थूल विषयो का उदय होता है। दूसरी तरफ महत्तत्त्व से अहकार, मन, पचज्ञानेन्द्रियो तथा पच कर्मेन्द्रियो का उदय होता है। ये भी पूर्व वर्णित विभिन्न चक्रो की विभिन्न इन्द्रियाँ हैं। सृष्टि सूक्ष्मता से स्थूलता की ओर विकसित होती चली जाती है। आज्ञाचक्र से नीचे विशुद्ध चक्र है, जिसका तत्व आकाश है। महत्तत्व से पहिले आकाश तत्व की

उत्पत्ति होती है फिर वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी तत्त्व का क्रमश उदय होता है। ये सब तत्त्व क्रमश अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान तथा मूलाधार चक्र के हैं, जिनका विवेचन स्थल विशेष पर किया जा चुका है। जब स्थूल आकाश मण्डल, स्थूल वायुमण्डल, स्थूल तेजमण्डल, स्थूल जलमण्डल तथा स्थूल भूमण्डल की रचना के बाद अर्थात् स्थूल जगत् की उत्पत्ति के बाद शक्ति का विस्तार बन्द हो जाता है, तब वह शक्ति मूलाधार चक्र मे, योनि मे स्थित स्वयभू लिंग के मुख को अपने मुख से ढके हुए तथा सुषुम्ना छिद्र या ब्रह्म मार्ग को रोके हुए सुप्तावस्था मे विद्यमान होती है। कुण्डलिनी शक्ति की इस अवस्था मे ब्रह्म द्वार बन्द रहता है। इस अवस्था मे जीव अन्नमय कोष (स्थूल कोष) मे पडा रहता है। वह वासना, अभिमान तथा भोगेच्छा से स्थूल शरीर प्राप्त करता रहता है अर्थात् जन्म मरण के चक्र मे पडा भ्रमित रहता है। ऐसी स्थिति मे प्राण केवल इडा और पिगला से होकर ही बहता है। विकास के बाधित हो जाने पर लय की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। यही काल चक्र का स्वरूप है। इस प्रक्रिया से ब्रह्माड साम्यावस्था की ओर चलता है। ब्रह्माड की साम्यावस्था ही महाप्रलय है। इस अवस्था मे तो प्रत्येक व्यक्ति बिना प्रयत्न के ही ब्रह्माड की मुक्ति के साथ स्वय भी मुक्त हो जाता है। यह तो रहा काल चक्र का ब्योरा किन्तु जब व्यक्ति स्वय प्रयत्न करके मोक्ष प्राप्त कर सकता है तो वह उसके लिए महा प्रलय तक क्यो रुके। इस मोक्ष प्राप्ति के लिये साधन विधि द्वारा सोई हुई कुण्डलिनी शक्ति को अनिवार्य रूप से जगाना पडता है। बिना कुण्डलिनी शक्ति को जगाये काम नही चलता। हठयोग प्रदीपिका मे स्पष्ट रूप से दिया गया है कि जिस प्रकार से ताली से फाटक खुल जाते है, ठीक उसी प्रकार से योगी हठ योग के द्वारा कुण्डलिनी को जगाकर मोक्ष द्वार (सुषुम्ना छिद्ररूपी ब्रह्ममार्ग) खोलते है।[1] परमेश्वरी (कुन्डलिनी) रोग एव दु ख आदि से रहित ब्रह्म स्थान (सहस्रार) के मार्ग (सुषुम्ना रन्ध्र वा ब्रह्मरन्ध्र) को रोके हुए सो रही है।[2] कन्द के ऊपर सोई हुई यह कुण्डलिनी शक्ति योगियो को मोक्ष तथा मूर्खों को बन्धन प्रदान करती है। ऐसा जानने वाला ही योग जानता है। जो इस शक्ति को जागरित करके ब्रह्म-मार्ग (सुषुम्ना-मार्ग) से सहस्रार मे पहुँचाता है, वह योगी मोक्ष प्राप्त करता है तथा जो इस शक्ति को सासारिक विषय

---

१ हठयोग प्रदीपिका—३।१०५।

२ हठयोग प्रदीपिका—३।१०६।

भोगो मे लगाता है, वह निश्चित रूप से बन्धन मे पड़ा रहता है।[1] जो योगी मूलाधार मे लिपटी हुई इस कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर सुषुम्ना मार्ग मे मूलाधार चक्र से ऊपर को ले जाता है वह बिना सशय मोक्ष प्राप्त करता है।[2] गगा (इडा), जमुना (पिगला) के मध्य बालरण्डा तपस्विनी (कुण्डलिनी) के साथ बलात्कार (हठयोग द्वारा जगाने से) करने से योगी विष्णु के परमपद को प्राप्त करता है।[3] गुरु कृपा से जब सुषुप्त कुण्डलिनी जागरित हो जाती है, तब सब पद्मो तथा ग्रन्थियो का भेदन होता है, अर्थात् कुण्डलिनी, सुषुम्ना मार्ग मे स्थित सब चक्रो तथा ग्रन्थियो का भेदन करती है। इस शक्ति को जगाने के लिये मुद्रा आदि हठयोग क्रियाओ का अभ्यास करना चाहिये।[4] बिना इस कुण्डलिनी शक्ति को जगाये ज्ञान प्राप्त नही हो सकता, चाहे कोई जितना भी योगाभ्यास क्यो न करे।[5]

उपर्युक्त कथन से यह सिद्ध होता है कि ज्ञान तथा मोक्ष की तो कौन कहे सासारिक शक्ति या वैभव भी बिना कुण्डलिनी शक्ति के जागरित हुए प्राप्त नही हो सकता क्योकि विश्वगत समस्त शक्ति ही कुण्डलिनी रूप से मनुष्य देह मे विद्यमान है।

मनुष्य के सामने अपने वास्तविक स्वरूप को जानने की इच्छा स्वाभाविक है अपने स्वरूप का ज्ञान प्राप्त कर उसकी प्राप्ति करने का प्रयत्न करना भी स्वाभाविक है। सम्पूर्ण दार्शनिक विवेचनाओ का मूल केन्द्र विन्दु यही है। साधनाओ के मूल मे यही है। सब योग क्रियाओ का लक्ष्य यही है। सचमुच यदि देखा जाये तो स्वरूपोपलब्धि ही मानव का परम कर्त्तव्य है। साख्य-योग में प्रकृति से भिन्न चैतन्य स्वरूप ही जीव का स्वरूप माना गया है। अत योगी योगाभ्यास के द्वारा विवेक ज्ञान प्राप्त कर प्रकृति के बन्धन से सदैव के लिये छुट कर जन्म-मरण अथवा शरीर धारण के चक्र से छुट जाते है। यही विदेह कैवल्य है, जिसका विवेचन स्थल विशेष पर किया जा चुका है। किन्तु इस सिद्धान्त को हम सर्वोच्च सिद्धान्त नही मान सकते हैं। इससे आगे के सिद्धान्त

---

१. हठयोग-प्रदीपिका—३।१०७।
२ हठयोग प्रदीपिका—३।१०८।
३ हठयोग प्रदीपिका—३।१०९, ११०।
४ शिव-सहिता—४।२२, २३।
५, घेरण्ड सहिता—३।४५।

के अनुसार जीव ब्रह्म वा शिव रूप ही है। जब तक वह शिवरूप नही हो जाता, तब तक लक्ष्य की पूर्ति न समझनी चाहिये। सब शिवरूप है। ब्रह्माण्ड मे कार्य कर रही शिव की शक्ति शिव से भिन्न नही है। शिव ही शक्ति-रूप है तथा शक्ति शिवरूप है। दोनो को एक दूसरे से भिन्न नही किया जा सकता है। ये एक दूसरे से अलग अलग नही जाने जा सकते हे क्योकि ये अलग हो ही नही सकते। शिव अपनी शक्ति के रूप मे ही विश्वरूप धारण करते है। यह महाशक्ति ही मनुष्य के शरीर मे कुण्डलिनी शक्ति रूप से विद्यमान है। इसी कारण से मनुष्य देह का अत्यधिक महत्व है। यहा इतना कहना आवश्यक हो जाता हे कि जो पिण्ड मे है वही ब्रह्माण्ड मे है। "यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे", अत सहस्रार अनादि अनन्त शिव ब्रह्माण्ड को उत्पन्न करने वाली आदि शक्ति के साथ अभिन्न होकर विद्यमान हे। दूसरे, ब्रह्माण्ड के समान ही मानव के भीतर सब विकास एव लय की क्रिया होती है। कुण्डलिनी शक्ति के जागरित होने पर जीव सुषुम्ना मार्ग से चक्रो का भेदन करते हुये, अन्त मे सहस्रार पर पहुच कर शिव मे लीन होने पर स्वय शिव रूप हो जाता हे। अत जब तक कुण्डलिनी जागरित होकर सहस्रार मे नही पहुँचती तब तक मनुष्य को परम लक्ष्य की प्राप्ति होकर उसके कर्त्तव्य की पूर्ति नही होती।

परम लक्ष्य की प्राप्ति रूप कर्त्तव्य का पालन करने के लिये इस कुण्डलिनी शक्ति को जागरित करने के बहुत से साधन शास्त्रो मे बताये गये हे। जागरित का अर्थ यहाँ कुण्डलिनी शक्ति को ऊर्ध्वगामिनी बनाना है। कुण्डलिनी शक्ति ऊर्ध्वगामिनी तथा अधोगामिनी दोनो ही हो सकती हे अर्थात् यह दोनो दिशाओ मे प्रवाहित हो सकती है। इसे अधोगमन की तरफ से रोकना तथा इसे ऊर्ध्व-गामिनी करना ही इसका (कुण्डलिनीका) वास्तविक जागरण है। यह शक्ति अगर अधोगामिनी होकर व्यक्ति की कामेच्छा की वृद्धि कर उसे कामुक बना नित्य यौनेच्छा तृप्ति करवाती रहती हे तो उसका ऊर्ध्वगामिनी होना अत्यधिक कठिन हो जाता हे। आत्म नियन्त्रण, सयम, दृढनिश्चय, अत्यधिक सहनशीलता श्रद्धा तथा तीव्र अभ्यास करने वाला साधक ही इसके (कुण्डलिनी शक्ति के) जागरण मे सफल हो सकता हे। यह मार्ग सरल नही है। इस शक्ति के जागरण करने से पूर्व व्यक्ति को इसके तेज को सहन करने की शक्ति प्राप्त करनी चाहिये। साधारणतया तो सुषुम्ना द्वार बन्द रहता है और प्राण का गमन इडा तथा पिंगला मे को होकर होता है। योग उपायो के द्वारा प्राण का गमन धीरे धीरे सुषुम्ना द्वार से होने लगता हे ओर इडा तथा पिंगला मे को

होकर प्राण का प्रवाहित होना धीरे धीरे कम होता जाता है। कुण्डलिनी का जागरण सद्गुरु की कृपा, ईश्वर कृपा से तथा सात्विक और शुद्ध अन्त करण वाले व्यक्ति मे सरलता से होता है। इस शक्ति का जागरण कभी कभी अकस्मात् भी देखने मे आता है। इस जागरण का कारण पूर्वजन्म के सात्विक सस्कारो का उदय अथवा पूर्व जन्म के योग साधन का फल हो सकता है। कुण्डलिनी के जागरित करने के जितने भी उपाय है, वे सब तभी लाभप्रद हो सकते है, जब साधक स्वय पात्र हो। पात्रता होना बहुत जरूरी है, अन्यथा हानि की भी सम्भावना होती है।

मत्र, जप, तप, गम्भीर अध्ययन, चिन्तन, अन्वेषण, अत्यधिक श्रद्धा, भक्ति-पूर्ण भजन कीर्तन, तीव्र सवेग, प्राणायाम, बन्ध तथा मुद्रा आदि से कुण्डलिनी जागरित की जा सकती है, किन्तु इन बाह्य साधनो के साथ साथ ध्यान हुए बिना सिद्धि प्राप्त नही होती। ईश्वर तथा सदगुरु की कृपा कुण्डलिनी शक्ति जागरण मे सर्वोच्च स्थान रखती है। प्राणायाम तथा ध्यान के द्वारा मूलाधार से क्रमश एक एक चक्र का भेदन करते हुये अन्त मे सहस्रार तक पहुँचना कुण्डलिनी शक्ति को जागरित करने का श्रेष्ठ उपाय है।[1] योगकुण्डल्युपनिषत् मे स्पष्ट रूप से कहा गया है कि केवल कुण्डलिनी ही शक्ति रूपा है। बुद्धिमान् व्यक्ति को चाहिये कि इसको ठीक से जागरित करे तथा मूलाधार चक्र से भ्रूमध्य तक ले जाये। यह शक्ति जागरण करना कहा जाता है। इसके अभ्यास मे सरस्वती नाडी का सचालन तथा प्राणायाम ये दो बहुत महत्त्व पूर्ण हे। इस तरह के अभ्यास से ही कुण्डलिनी जागरित होती है। इसके आगे सरस्वती सचालन की विधि भी विस्तार के साथ दी गई है तथा प्राणायाम का उसकी विधियो सहित विवेचन किया गया है।[2] आगे इसी उपनिषद् मे कुण्डलिनी के जागरण की विधि बताई गई हे। जिसके अनुसार सत्य निष्ठा एव विश्वास के साथ बुद्धिमान् व्यक्ति प्राणायाम का अभ्यास करे। सुषुम्ना मे चित्त लीन रहता है, उसमे को वायु नही जाती। केवल कुम्भक के द्वारा सुषुम्ना का मार्ग शुद्ध कर योगी बलपूर्वक मूल बध द्वारा अपान वायु को ऊर्ध्वगामी करता है। अग्नि के साथ अपान वायु प्राण वायु स्थान पर

---

१ यह विषय क्रियात्मक होने के कारण इसको सद्गुरु से जानना चाहिए। इसके विशद विवेचन के लिये तत्सम्बन्धित पुस्तकें तथा लेखक का "भारतीय मनोविज्ञान नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करे।

२ योगकुण्डल्युपनिषत्—१।७ से ३९ तक।

जाती है। उसके बाद प्राण तथा अपान के साथ अग्नि कुण्डलिनी तक पहुँचती है। अग्नि की उष्णता तथा पवन की गति से जागरित होकर कुण्डलिनी सुषुम्ना मार्ग मे चली जाती है। फिर तीनो ग्रन्थिया (ब्रह्म, विष्णु तथा रुद्र) का भेदन करती हुई अनाहत चक्र पर को होती हुई सहस्रार तक पहुँच जाती है। प्रकृति आठो रूपो (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, बुद्धि, अहकार तथा मन) को छोडकर कुण्डलिनी शिव के पास जाकर सहस्रार मे विलीन हो जाती है। प्राणादि सबके विलीन होने का विवेचन इस उपनिषद मे आता है।[२] यह अवस्था जिसमे कुण्डलिनी सहस्रार पर पहुँच कर शिव से मिलकर विलीन हो जाती है, समाधि की अवस्था है, जिसके सिद्ध होने से योगी को विदेह मुक्ति प्राप्त होती है। यह ही परमानद की अवस्था का कारण है।[३] योगचूडामण्युपनिषत मे कुण्डलिनी के द्वारा मोक्ष द्वार का भेदन बताया है।[४] इसका विवेचन अन्य योग उपनिषदो, शिव-सहिता तथा हठयोग प्रदीपिका आदि मे भी प्राप्त होता है। घेरण्ड सहिता मे योनिमुद्रा तथा शक्ति सचालिनी मुद्रा के द्वारा कुण्डलिनी का जागरण करके जीवात्मा सहित उसे सुषुम्ना मार्ग से सहस्रार मे पहुचाने की विधि बताई गई है।[५] हठयोग प्रदीपिका मे भस्त्रिका कुम्भक के द्वारा शीघ्र कुण्डलिनी का जागरित होना बताया गया है। इस प्राणायाम को नाडी शुद्धि करने वाला, सब कुम्भको मे सुखद, अत्यधिक लाभप्रद तथा ब्रह्म नाडी के मार्ग को खोलने वाला बताया गया है। इसके दृढता पूर्वक अभ्यास से सुषुम्ना मार्ग मे स्थित तीनो ग्रन्थियो (ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि, रुद्रग्रन्थि) का भेदन होता है। केवल कुम्भक के द्वारा साधक राजयोग को प्राप्त करता है। इस कुम्भक से कुण्डलिनी शक्ति जागरित होती तथा सुषुम्ना मार्ग खुल जाता है। यही हठ योग की पूर्णता है।[१] कुण्डलिनी शक्ति के जागरित होने पर योगी कर्म बन्धन से छुटकारा पाकर समाधि अवस्था को प्राप्त करता है। जिसने प्राणायाम सिद्ध कर लिया है तथा जिसकी जठराग्नि तीव्र हो गई है, उसे कुण्डलिनी को जगाकर सुषुम्ना मे उसका प्रवेश कराना चाहिये जब तक प्राण सुषुम्ना मे प्रवेश करके ब्रह्म रन्ध्र का भेदन नही करते

---

२ योगकुण्डल्युपनिषत्—१।६२-७६ तक।

३ योगकुण्डल्युपनिषत्—१।८२ से ८७ तक।

४. योगचूडामण्युपनिषत्—३६ से ४४ तक।

५ घेरण्ड सहिता—३।३४, ३५, ३६, ४४, ४६, ४९, ५०, ५१।

१ हठयोग प्रदीपिका—२।६५, ६६, ३।११५, १२१, ४।७० से ७६ तक

तब तक ध्यान की चर्चा ही बेकार है।[1] सहस्रार में स्थित शिव की महाशक्ति जो कि शिव रूप ही है, जब प्रसारित होती है तो वह क्रमश स्थूल तर भाव को ग्रहण करती जाती है। यह क्रमिक विकास पूर्व में दिखाया जा चुका है। इस स्थूलता की ओर विकसित होने वाली सृष्टि मे शक्ति ने सहस्रार से उतर कर आज्ञाचक्र पर महत्तत्व स्थूल भाव प्रदान किया तथा वहाँ शक्ति छोडकर क्रमश अन्य चक्रो मे भी स्थूलता को प्राप्त करती तथा अपनी शक्ति को छोडती हुई अन्त मे मूलाधार चक्र पर पहुँच अपना स्थूलतम रूप प्राप्त कर वही रुक गई। सब चक्र मिलाकर इस शक्ति का शरीर कहा जा सकता है। इसी की शक्ति सब केन्द्रो पर विद्यमान है। मूलाधार पर पृथ्वी तत्त्व का उदय हुआ, जो कि शक्ति का स्थूल तम रूप है, किन्तु शक्ति का यह स्थूलतमरूप भी पुद्गल के सूक्ष्मतम रूप से भी सूक्ष्म है। यहाँ जीव इस शक्ति के साथ पडा है। यह शक्ति इन सब रूपो मे मनुष्य शरीर मे काम कर रही है, किन्तु इसका निष्क्रिय केन्द्र (साम्यावस्था) हर हालत मे सहस्रार में ही है। वही मूल कारण है।

जब कुण्डलिनी शक्ति जागरित होकर पुन सुषुम्ना मार्ग से होकर अपने धाम सहस्रार पर पहुँचती है, तो वही अवस्था असम्प्रज्ञात समाधि की है। उस स्थिति में पहुँचने पर मनुष्य मुक्त हो जाता है। शक्ति के ऊर्ध्व गमन मे प्रथम कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार चक्र की शक्ति को खीचकर अपने मे लीन कर लेती है, जिसके फलस्वरूप पृथ्वी तत्त्व जल तत्त्व मे लीन हो जाता है। चित्त के ऊपर मूलाधार तथा उसकी क्रियाओ का प्रभाव नही रह जाता है। स्वाधिष्ठान चक्र पर कार्य करने वाली शक्तियो द्वारा मन प्रभावित होता है। जब कुण्डलिनी शक्ति स्वाधिष्ठान चक्र को छोडकर ऊपर मणिपूर मे प्रवेश करती है तो वह स्वाधिष्ठान चक्र की शक्ति को खीच कर अपने मे लीन कर लेती है और उस चक्र को प्रभाव हीन कर देती है। अब मन पर स्वाधिष्ठान चक्र का प्रभाव न रहकर मणिपूर चक्र का प्रभाव मन पर होता है। इस प्रकार कुण्डलिनी शक्ति ज्यो ज्यो ऊपर को चढती जाती है त्यो त्यो निम्न चक्रो की शक्ति को अपने मे लीन कर उन्हे प्रभाव हीन छोडती जाती है। जिस चक्र पर यह पहुँचती है, उस काल मे उसी के द्वारा मन विशेष रूप से प्रभावित होता है। जब अन्त मे कुण्डलिनी आज्ञाचक्र को भी छोडकर आज्ञाचक्र तथा सहस्रार के बीच के विभिन्न स्तरो को पार कर सहस्रार मे पहुँचती है तो छ ओ चक्रो की

---

१ हठयोग प्रदीपिका—४।११, १९, ११४।

शक्तियो सहित परम शिव मे लीन होकर एक रूप हो जाती है। यही शिव-शक्ति मिलन है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि ऊर्ध्वगमन मे कुण्डलिनी शक्ति विभिन्न चक्रो (शक्ति केन्द्रो) की शक्तियो को एक-एक करके अपने मे समेटती चली जाती है तथा चचलता छोड कर सब शक्तियो सहित शिव मे लीन हो जाती है। ठीक उसी प्रकार से अधोगमन मे यह शक्ति अपनी शक्ति का कुछ भाग प्रत्येक चक्र पर छोडती चलती है और अन्त मे मूलाधार चक्र पर जाकर विद्यमान हो जाती है। जब तक यह कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार चक्र पर रहती है, तब तक ऊपरी केन्द्रो पर छोडी हुई शक्ति उन केन्द्रो (चक्रो) पर अव्यक्त रूप से विद्यमान रहती है जो कि कुण्डलिनी शक्ति के ऊर्ध्वगमन काल मे चक्रो के साथ उसका सम्पर्क होने से अभिव्यक्त होती है। शक्तियाँ तो पूर्व से ही विद्यमान थी किन्तु उनकी अभिव्यक्ति कुण्डलिनी शक्ति के जागरित तथा उर्ध्वगामी होकर विशिष्ट चक्र के सम्पर्क मे आने से ही होती है। इस कुण्डलिनी शक्ति के जागरण तथा सुषुम्ना मार्ग से ऊर्ध्वगमन से क्रमश सब चक्र तथा नाडियाँ प्रकाशित हो जाती है। जिस चक्र पर यह शक्ति पहुचती है वही चक्र अधोमुख से ऊर्ध्वमुख होकर खिल उठता है तथा अपनी सम्पूण अव्यक्त शक्तियो को प्रगट कर देता है, जिससे उसकी चक्रो मे सोई हुई शक्तियाँ जागकर क्रियाशील हो उठती हैं। जब यह कुण्डलिनी शक्ति ऊर्ध्वगामी होकर आज्ञा चक्र में पहुँच जाती है, तब योगी को सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त होती है। इस शक्ति के सहस्रार मे पहुँचने पर सब वृत्तियो का निरोध हो जाता है और योगी को वास्तविक रूप से असम्प्रज्ञात समाधि की योग्यता प्राप्त हो जाती है। यह ज्ञान की पराकाष्ठा की अवस्था है।

कुण्डलिनी शक्ति के जागरण से, जैसा कि पूर्व मे बताया जा चुका है, अत्यधिक उष्णता पैदा होती है। कुण्डलिनी शक्ति के उष्ण होने पर वह तुरन्त सुषुम्ना मार्ग मे को ऊर्ध्वगमन नही करती है। कुण्डलिनी शक्ति उष्ण होने पर उष्ण धाराओ को उत्पन्न करती है, जो कि नाडियो के द्वारा शरीर के विभिन्न भागो तथा मस्तिष्क केन्द्रो मे जाकर उष्णता प्रदान करती है जिससे मन क्रियाशील एव चचल हो जाता है। इन धाराओ का अधिक भाग मल मूत्र द्वारो से निकल जाता है। धाराओ के इस प्रवाह को न रोकने से कामेच्छा प्रबल होती तथा बवासीर जैसे रोग पैदा हो जाते है। कुण्डलिनी शक्ति की धाराओ का कार्य सदैव चलता रहता है जो कि सुप्तावस्था मे भी बन्द नही

होता। इन स्वत प्रवाहित विचार धाराओ का ऐसा प्रभाव होता है कि व्यक्ति न चाहते हुए भी बहुत से कार्य इनके प्रभाव से कर बैठता है।

कुण्डलिनी शक्ति का जागरण पूर्ण तथा आंशिक दोनो रूप से होता है। इसके अतिरिक्त कुण्डलिनी शक्ति को सम्भालने की क्षमता प्राप्त किये बिना भी लोग जागरित कर लेते हैं। सरलता पूर्वक पूर्ण रूप से कुण्डलिनी शक्ति का जागरित होना पूर्व जन्म सस्कार तथा गुरु कृपा बिना कठिन है। उसके पूर्ण रूप से जागरित करने के लिये सामान्य साधक को सघर्ष पूर्ण अथक प्रयत्न करना पडता है। ऐसा करने पर भी हो सकता है कि शक्ति का आंशिक जागरण ही हो पावे, जिसमे स्थायीत्व नही हो सकता है। इसके द्वारा बहुत हानि पहुँचने की सम्भावना भी रहती है। इसी प्रकार से क्षमता प्राप्त होने के पूर्व इस शक्ति के जागरण से भी महान् हानि होती है। कभी कभी अचानक स्वय बिना साधन विधि अभ्यास के भी कुण्डलिनी शक्ति जागरित हो जाती है। ऐसी अवस्था मे बहुत सचेत रहकर अपने को सम्भालते रहने की आवश्यकता होती है।[1] किसी व्यक्ति मे एकाएक अलौकिक शक्तियो तथा असाधारण ज्ञान का उदय होना उसके पूर्वजन्म के सात्विक सस्कारो के प्रभाव से कुण्डिलिनी शक्ति के जागरित होकर ब्रह्म द्वार मे ऊर्ध्वमुख होने को बताता है।

कुण्डलिनी शक्ति को अग्निरूप बताया गया है। इसके जागरित होने पर अत्यधिक उष्णता का उदय होता है। इसके अर्ध्वगमन मे यह सुषुम्ना मार्ग स्थित जिस चक्र मे को होकर जाती है, वह जलते हुए अगारे के समान हो जाता है। जब कुण्डलिनी उस चक्र को छोडकर ऊपर के चक्र मे को होकर जाती है तब पूर्व का चक्र भाग निष्क्रिय तथा शक्ति हीन शीतल हो जाता है। जहाँ को कुण्डलिनी जाती है वह भाग उष्ण तथा नीचे का भाग शीतल हो जाता है।

बौद्धो के अनुसार भी योग-उपनिषदो के समान ही नाभि प्रदेश मे यह (शक्ति) सोई हुई है, जिसे योगाभ्यास के द्वारा जागरित किया जाता है। यह प्रज्वलित अग्नि के समान धर्म-चक्र तथा सम्भोग चक्र मे पहुँचती है तथा फिर उष्णीशा-कमल (सहस्रार-के समान) मे जाती है। अपने मार्ग का सब कुछ भस्म करके यह निर्माण काय मे आ जाती है।

---

१ इस विषय मे सद्गुरु का सहारा लेना चाहिये। यह क्रियात्मक पक्ष होने से यहाँ केवल सकेत मात्र ही किया जा सकता है।

कुण्डलिनी जागरण को जो कि योगाभ्यास द्वारा किया जाता है, स्थाई रखने के लिये निरन्तर अभ्यास तथा पवित्र भावो के रखने की आवश्यकता है। निरन्तर योगाभ्यास से यह शक्ति सुषुम्ना मे को होकर चक्रो मे ऊर्ध्व गमन करती है। अगर अभ्यास निरन्तर चालू न रक्खा जाये तो शक्ति ऊँचे चक्रो से उतरकर पुन निम्न चक्र मूलाधार मे स्थित हो जाती है।

कुण्डलिनी शक्ति के जागरित होने पर सुषुम्ना मार्ग से ऊर्ध्वगमन मे सबसे पहला धक्का मूलाधार चक्र पर लगता है। इसलिये मूलबन्ध को दृढता से लगाये रखना जरूरी है। सुषुम्ना नाडी मे को प्राणो का प्रवाह तथा सूक्ष्म जगत् मे प्रवेश होने से विचित्र खिचाव होना स्वाभाविक है, क्योकि प्राण सब देह से खिचकर सुषुम्ना मे को जाते है। ऐसी स्थिति मे साधक का सम्बन्ध स्थूल शरीर तथा स्थूल जगत् से हटकर सूक्ष्म शरीर तथा सूक्ष्म जगत् से हो जाता है। साधक के लिये सात्विक आहार, शुद्ध जीवन तथा ब्रह्मचर्य पालन अति आवश्यक हो जाते है। इसका ध्यान न रखने से अनेको विकार उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। इस अभ्यास के द्वारा कुछ शक्तिया भी स्वत प्राप्त होती है। इनका अहकार नही करना चाहिये न इन्हे व्यक्त ही होने देना चाहिये। साधना जगत् के रहस्य गुप्त ही रखने चाहिये।

परम लक्ष्य की प्राप्ति अर्थात् अद्वैत शिवभाव का प्राप्त होना बिना कुण्डलिनी जागरण के असम्भव है। अन्तिम लक्ष्य मे द्वैत भाव तो हो ही नही सकता। द्वैत की समाप्ति तथा अद्वैत प्राप्ति बिना कुण्डलिनी के जागरित हुए नही हो सकती। विवेक-ज्ञान की स्थिति तो द्वैत की स्थिति है, भले ही उसके सम्पन्न होने पर जन्म मरण से छुटकारा प्राप्त हो जावे, किन्तु वह हमारा परम लक्ष्य नही हो सकता। इस रूप से कुण्डलिनी जागरण का महत्व स्पष्ट है।

प्रमेह, उन्माद, धातु दौर्बल्य, शुक्र तारल्य, स्वप्नदोष आदि को दूर करता है। स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी विकारों को मिटाता है। शरीर में रक्त संचरण को नियमित बनाकर, अंग प्रत्यंग को क्रियाशील बनाता है। यह आत्मविश्वास, स्फूर्ति तथा उत्साह की वृद्धि करता है।

इस आसन के सम्यक् प्रयोग से अनिद्रा, अपच, कब्ज तथा उदर-विकार दूर होते हैं। मल-निष्कासन भली प्रकार होता है। जननेन्द्रिय सम्बन्धी दोष ठीक हो जाते हैं।

बन्ध

हठयोग की क्रियाओं में बन्ध, मुद्रा एवं षट्कर्म का बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। हठयोग में तीन बन्धों की गणना मुद्राओं के अन्तर्गत की जाती है। हठयोग प्रदीपिका में दस मुद्राओं के अन्तर्गत ही इनकी गणना करते हुए कहा गया है कि ये दशों जरामरणनाशक हैं।[22] अन्य मुद्राओं की भाँति इन तीन बन्धों का उद्देश्य भी सुषुम्ना के द्वार को ढक कर सुषुप्त कुण्डलिनी शक्ति का जागरण करना है।[23] इसीप्रकार आयुर्वेदीय पंचकर्म के समान यौगिक षट्क्रियायें अन्तःशोधन की विधियाँ हैं। इसलिए योग पद्धति में शरीर के अन्तः तथा बाह्य मार्गों की शुद्धि के लिए बन्ध, मुद्रा एवं षट्कर्म का ज्ञान आवश्यक है।

मूलबन्ध :

विधि- गुदा एवं लिंग स्थान के रन्ध्र को बन्द करने का नाम मूलबन्ध है। बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्यभाग में दृढ़ लगाकर गुदा को सिकोड़ कर योनिस्थान अर्थात् गुदा और लिंग एवं कन्द के मध्य भाग का दृढ़तापूर्वक संकोच

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

करते हुए अधोगत अपानवायु को बलपूर्वक धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने को मूलबन्ध कहते हैं।[24] सिद्धासन के साथ यह बन्ध अच्छा लगता है। अन्य आसनों के साथ एड़ी को सीवनी पर बिना लगाये हुए भी मूलबन्ध लगाया जा सकता है।

लाभ : इससे अपानवायु का ऊर्ध्व-गमन होता है और वह प्राण वायु के साथ एकत्र होती है। कुण्डलिनी शक्ति सीधी होकर ऊपर की ओर चढ़ती है। कोष्ठबद्धता दूर करने, जठराग्नि को प्रदीप्त करने और वीर्य को ऊर्ध्वरेतस बनाने में यह बन्ध अति उत्तम है।

उड्डीयानबन्ध :

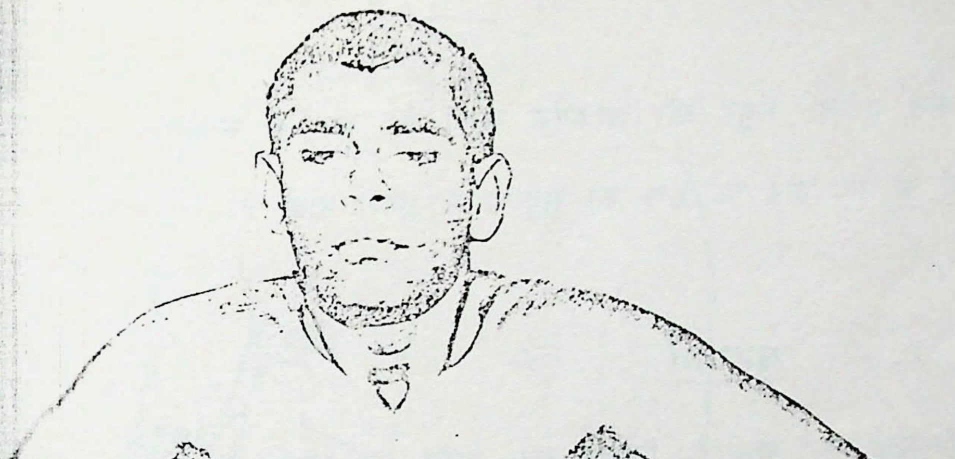
विधि दोनों जंघाओं को मोड़कर पैरों के तलुओं को परस्पर मिलाकर पेट के नाभि से नीचे और ऊपर के आठ अंगुल हिस्से को बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) से लगा दें जिससे कि पेट के स्थान पर गड्ढा सा दीखने लगे। जितना ही पेट को अन्दर की ओर अधिक खींचा जायेगा उतना ही अच्छा होगा। इसमें प्राण पक्षी के सदृश सुषुम्ना की ओर उड़ने लगता है, इसलिए इस बन्ध का नाम उड्डीयान रखा गया है।[25] यह बन्ध पैरों के तलुओं को बिना मिलाये हुए भी किया जा सकता है।

लाभ : इस बन्ध के समुचित अभ्यास से प्राण और वीर्य का उर्ध्वगमन होने लगता है, जठराग्नि का प्रदीप्त होती है और फेफड़े शक्तिशाली बनते हैं।

जालन्धर बन्ध :

विधि कंठ को सिकोड़कर ठोडी को दृढ़तापूर्वक कंठकूप में इस प्रकार स्थापित करें कि हृदय से ठोडी का अन्तर केवल चार अंगुल का रह जाय, सीना आगे की

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative



उड्डीयानबन्ध

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

ओर तना रहे। यह बन्ध कण्ठस्थान के नाड़ी-जाल के समूह को बाँधे रखता है, इसलिये इसका नाम जालन्धर बन्ध रखा गया है।[26]

लाभ- हठयोगप्रदीपिका के अनुसार यह जरा तथा मृत्यु का नाशक है। जालन्धर बन्ध में ऊर्ध्वश्वास पथ, स्वर नलिकायें तथा मस्तिष्कगत रक्त वाहिनियाँ प्रभावित होती है।[27]

इसके अभ्यास से कंठ सुरीला, मधुर और आकर्षक बनता है। कंठ के संकोच द्वारा इड़ा, पिंगला नाड़ियों के बंद होने पर प्राण का सुषुम्णा में प्रवेश होता है।

षट्कर्म

षट्कर्म उन छः क्रियाओं का नाम है, जिसके द्वारा शरीर का शोधन किया जाता है। यह छः शोधन क्रियाएं स्थूलता और कफ प्रकृति वाले व्यक्ति के लिए विशेष रूप से लाभकारी है। किन्तु जिन व्यक्तियों में त्रिदोष (वात-पित्त-कफ) की समानता हो, उन्हें इन क्रियाओं के अभ्यास की कोई विशेष आवश्यकता नहीं है। यह छः शोधन क्रियाएं इस प्रकार से है - धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति।[28]

1. धौति :

विधि- चार अंगुल चौड़ा, पन्द्रह हाथ लम्बा कपड़ा जल में भिगोकर गुरु के निर्देश के अनुसार धीरे-धीरे निगलना चाहिए। पुनः इसे धीरे-धीरे बाहर निकालना चाहिए इसे धौति-क्रिया कहते है।[29] घेरण्ड-संहिता के अनुसार अन्तःधौति, दन्तधौति, हृद्धौति और मूलशोधन के भेद से धौतिकर्म चार प्रकार का माना गया है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

विचार स्वयमेव बन्द हो जाते हैं। इसका नियमित अभ्यास करने से कपाल चमकने लगता है।

मुद्रा

महामुद्रा :

विधि- बाँएं पैर की एड़ी से सीवनी नाड़ी को दबाएँ तथा दाहिने पैर को भूमि पर फैला कर दोनों हाथों से दृढ़तापूर्वक पकड़ लें तदुपरान्त जलन्धर बन्ध लगाकर वायु को ऊपर की ओर ले जाकर रोकना चाहिए। जिस प्रकार डण्डे की चोट से सर्प दण्ड के समान सीधा हो जाता है उसी प्रकार मुद्राओं के निरन्तर अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति सहसा सीधी हो जाती है तब इड़ा और पिंगला मृतवत हो जाती है। इसके बाद योगी को धीरे-धीरे श्वास का रेचक करना चाहिए, श्रेष्ठ योगियों ने इसी को महामुद्रा कहा है। महासिद्धों द्वारा बताई गई इस महामुद्रा के अभ्यास से महाक्लेश आदि दोष तथा मृत्यु का भय समाप्त हो जाता है इसी कारण विद्वानों ने इसे महामुद्रा कहा है।

लाभ : इस मुद्रा से अविद्या अस्मिता आदि पंचक्लेश दूर होते हैं। अतएव इसका नाम महामुद्रा पड़ा। इसके अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है तथा कुष्ठ रोग एवं गुदा सम्बन्धी व्याधियाँ नष्ट हो जाती हैं। बढ़ी हुई तिल्ली, पुराना ज्वर, प्रमेह भी दूर हो जाते हैं।

गोरक्ष-संहिता[42] तथा घेरण्ड संहिता[43] में भी इनके लाभों की चर्चा करते हुए बताया गया है कि इसके निरन्तर अभ्यास से क्षय, कुष्ठ, गुल्म, अजीर्ण आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

महाबन्ध :

विधि वाम चरण को एड़ी की सीवनी नाड़ी पर लगाये तथा दायें चरण को वाम जंघा पर दृढ़तापूर्वक स्थापित करें। तत्पश्चात् वायु का पूरक करके चिबुक को कण्ठकूप पर दृढ़तापूर्वक रखें। तब मूल बन्ध लगाते हुए मन को सुषुम्ना में लगाना चाहिए। यथाशक्ति कुम्भक करने के पश्चात धीरे धीरे वायु को रेचक करना चाहिए। इस प्रकार वायीं ओर से अभ्यास करने के बाद पुनः दायीं तरफ से अभ्यास करना चाहिए। कुछ आचार्यो के मत को उद्धृत करते हुए हठयोग प्रदीपिकाकार कहते हैं कि जालन्धर बन्ध नहीं लगाना चाहिए अपितु जाअन्धर बन्ध की अपेक्षा जिहा बन्ध ही श्रेयस्कर है क्योंकि इससे प्राणों की गति ब्रह्मरन्ध्र की ओर हो जाती है।

लाभ : यह महाबन्ध निश्चित ही महान सिद्धियों का प्रदाता है तथा इसके अभ्यास से सभी नाडियों की अर्घ्वगामिता रूक जाती है। यह महाबन्ध कालपाश को तोडने की सामर्थ्य रखता है, इसके अभ्यास से तीनों नाड़ियों (इडा पिंगला और सुषुम्ना) का संगम होता है तथा मन भृकुटि (शिव स्थान) में लगने लगता है।[44] योगकर्णिका में कहा गया है कि यह त्रिवेणी संगम को प्राप्त करता है तथा मन केदार में रमण करता है।[45]

महाबेध:

विधि- महाबेध की महत्ता का वर्णन करते हुए हठयोगप्रदीपिका[46] तथा घेरण्ड संहिता[47] में कहा गया है कि जिस प्रकार रूप यौवन-सम्पन्ना स्त्री, पुरूष के बिना व्यर्थ होती है, उसी प्रकार महामुद्रा तथा महाबन्ध दोनों ही महाबेध के बिना व्यर्थ है। इसकी प्रक्रिया निर्धारित करते हुए कहा गया है कि योगी को महाबन्ध लगाकर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

मन को एकाग्रचित्त कर श्वास को ग्रहण करने के पश्चात् जालंधर बन्ध द्वारा वायु की गति का निरोध करना चाहिए । तदुपरान्त दोनों हथेलियों को भूमि पर लगाकर सम्पूर्ण शरीर को तुला के समान दोनों हथेलियों पर उठा लेवें। इसके अनन्तर धीरे धीरे नितम्ब प्रदेश को भूमि पर ताड़न करें। ऐसा करने से प्राणवायु दोनों नासारन्ध्रों को छोड़कर सुषुम्नावाही हो जाता है ।

सोम (इड़ा) सूर्य (पिंगला) अग्नि (सुषुम्ना) इन तीनों का परस्पर सम्बन्ध होने पर अमरता की प्राप्ति तथा मृतावस्था की उत्पत्ति होने पर अर्थात् इड़ा और पिंगला के निष्क्रिय होने पर वायु का सुषुम्ना से रेचन करना चाहिए ।

लाभ : इस महाबेध के अभ्यास से अभ्यासी को महासिद्धियों की प्राप्ति, झुर्रियों, बालों का पकना तथा शरीर का कांपना बन्द होता है। इसलिए श्रेष्ठ साधक इसका अभ्यास करते हैं।

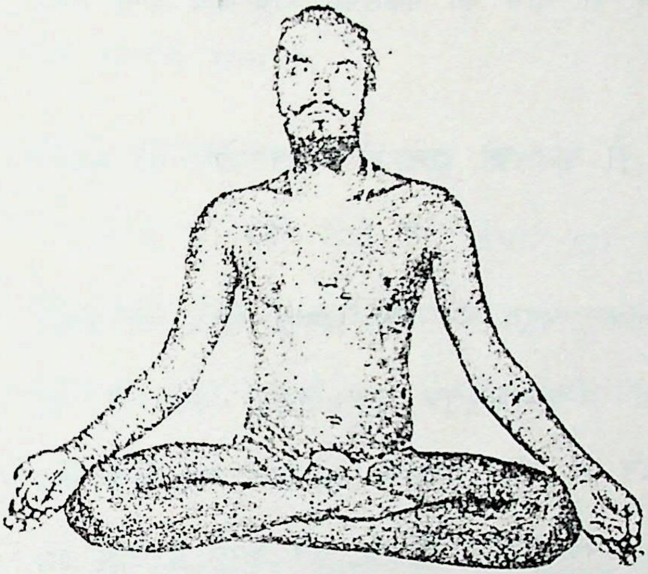
महामुद्रा, महाबन्ध और महावेध को अत्यन्त गुप्त रखना चाहिए। ये तीनों वृद्धावस्था और मृत्यु का विनाश करती हैं, इसके अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त होती है तथा सिद्धियों की प्राप्ति होती हैं। अच्छे जानकार साधकों को भी इसका अभ्यास काल में अल्प मात्रा में ही करना चाहिए।[48]

शिव-संहिता में कहा गया है कि जो साधक प्रतिदिन इन मुद्राओं का चार बार अभ्यास करता है वह केवल छः मास में ही मृत्यु पर विजय लेता है।[49]

खेचरी :

विधि- जीभ को धीरे-धीरे तालु के अन्दर प्रवेश कराके, जीभ को ऊपर की ओर उलटकर कपाल गुहर में प्रविष्ट कराकर दोनों भौंहों के बीच में दृष्टि स्थिर करने को खेचरी मुद्रा कहते हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative



खेचरी

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

इस क्रिया को सिद्ध करने के लिए जिह्वा का छेदन, चालन और दोहन करते हैं। यह क्रिया लम्बे अर्से के बाद सिद्ध होती है। ऐसा करने पर जिह्वा इतनी बढ़ जाती है कि वह भ्रुकुटि के मध्य भाग तक पहुँचने लगती है, तब खेचरी सिद्ध होती है। हाथ के अंगूठा और तर्जनियों से जीभ को पकड़कर दायें-बायें दोनों तरफ घुमाने का नाम चालन है।

अंगूठा और उंगलियों की मदद से गाय को दूहने के समान जीभ को दुहकर बढ़ाने का नाम दोहन है।

स्नुही या सेहुंड के पत्ते के समान बहुत पैने और स्निग्ध शस्त्र को लेकर उससे जिह्वा के नीचे की पतली झिल्ली जिसे फ्रेनुलुम (Frenulum) कहते हैं, को काटने को छेदन कहते हैं। ऐसे काटने से जीभ आसानी से ऊपर की छोर तक बढ़ाई जा सकती है। छेदन की क्रिया प्रत्येक सप्ताह में एक बार करते हैं और इस प्रकार करते हुए छः महीने के अन्तर्गत छेदन की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

खेचरी सिद्ध करने की एक दूसरी सरल विधि भी है। इस विधि में जिह्वा को उलटकर मोड़ते हुए तालु से लगाकर कुछ देर तक स्थिर रखें। धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ायें। ऐसा करने से कुछ समय पश्चात् जीभ कोमल होकर आसानी से मुख गह्वर में प्रविष्ट होने लायक हो जाती है। सिंहासन, शीतली प्राणायाम इस क्रिया में सहायक है। इसके अभ्यास के समय प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन न करने से खेचरी शीघ्र हो जाती है।

लाभ : तालु के ऊपर छिद्र में जिह्वा को प्रविष्ट करके एक घड़ी अर्थात् चौबीस मिनट भी स्थिर रखें तो योगी सर्प बिच्छू आदि के विष से मुक्त हो जाता है। इसके अभ्यास से निद्रां, तन्द्रा, क्षुधा, तृषा-प्यास, मूर्च्छा आदि भी योगी के पास नहीं

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

फटकती है। इसका कारण है कि जब जीभ भ्रूमध्य को छूती है तो वह लार ग्रन्थि (Salivary gland) को उत्तेजित करती है और उससे लार स्रावित होने लगता है जिससे साधक की चेतना अभ्यास के समय व्यग्र नहीं होती और साधक लम्बे समय तक निर्विघ्न ध्यानस्थ रहता है।

जीभ से मस्तिष्क तक जाने वाली तंत्रिकाएँ (Trigeminal G'osopheryngial) परानुकंपी प्रधानतंत्र से जुड़ी होती हैं। खेचरी मुद्रा द्वारा स्नायु उत्तेजित होते हैं जिससे इनमें स्पन्दन होता है इसके साथ ही साथ स्वाद, रस और श्वसन को भी नियंत्रित करती है। अत: खेचरी मुद्रा के अभ्यास के बाद योगी समाधि की स्थिति को सहज ही प्राप्त कर लेता है।

ध्यान की अवस्था में खेचरी मुद्रा के अभ्यास के फलस्वरूप मध्य मस्तिष्क प्रभावित होता है और मध्य मस्तिष्क से ही श्वसनतंत्र, हृदय और शरीर के अन्य स्नायु नियंत्रित होते हैं। परानुकंपी स्नायुतंत्र के उत्तेजित हो जाने से शिथिलता आती है और यही शिथिलता समाधि में सहायक होती है।

ज्ञान के जनक तथा पांच स्रोतों (दो नाक, दो कान तथा एक मुख) से युक्त छिद्र जो कि ज्ञानयुक्त शून्य है उसी में खेचरी मुद्रा रहती है। जिस प्रकार से सृष्टि का मूल बीज प्रकृति है, देवों में श्रेष्ठ परमात्मा है और अवस्थाओं में एक मात्र अवस्था मनोन्मनी अवस्था है, उसी प्रकार मुद्राओं में एक मात्र खेचरी मुद्रा मानी गई है।[50]

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

विपरीतकरिणी :

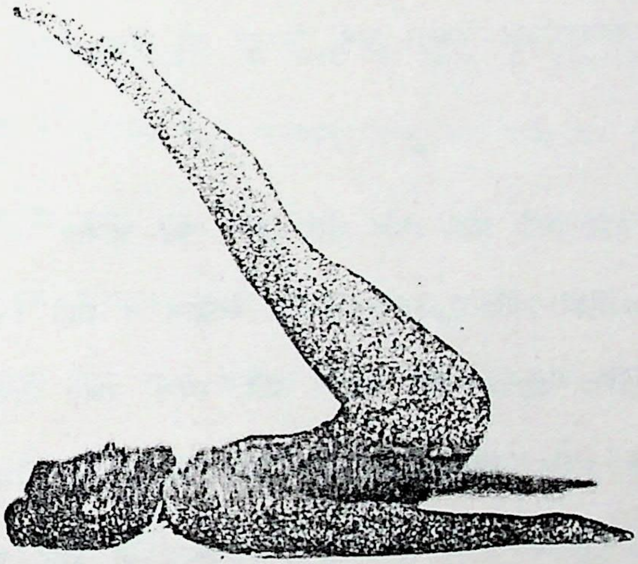
विधि- दिव्यरूप चन्द्रमण्डल से जो अमृत तत्त्व स्रवित होता है उन सबको नाभिमण्डल स्थित अग्निस्वरूप सूर्य ग्रसता रहता है, इसी कारण से शरीर वृद्धावस्था को प्राप्त है।

सूर्य के मुँख में वह चन्द्र रस स्रवित न हो, इसकी एक दिव्य क्रिया कही गई है तथा इस क्रिया को गुरू के उपदेश से ही जाना जा सकता है न कि करोड़ों शास्त्रों के समूह से नाभिमण्डल को ऊपर और तालुमूल को नीचे करने से सूर्यमण्डल ऊपर तथा चन्द्रमण्डल नीचे की ओर हो जाता है। इसी क्रिया को विपरीतकरिणी मुद्रा कहते हैं जो कि गुरु के द्वारा ही प्राप्त होती है।[51]

घेरण्ड संहिता के अनुसार नाभिमूल में सूर्य नाड़ी और तालुमूल के चन्द्रनाड़ी का वास माना गया है। सहस्राव को सूर्य नाड़ी ग्रहण करती है और उसी से प्राणी की मृत्यु कही गई है। यदि उसी स्राव का पान चन्द्र नाड़ी करें तो जीव को मृत्युभय नहीं सताता। अतः सूर्यनाड़ी को ऊपर तथा चन्द्रनाड़ी को नीचे करना ही विपरीतकरिणी कहलाती है।[52]

शिव-संहिता के अनुसार भूमि पर सिर रखकर दोनों पैरों को ऊपर स्थापित करना ही विपरीतकरिणी मुद्रा है।[53] इसका प्रतिदिन अभ्यास जठराग्नि को प्रदीप्त करता है। किन्तु यह विशेष ध्यातव्य है कि इसके अभ्यासी को पर्याप्त मात्रा में आहार ग्रहण करना चाहिए अन्यथा प्रदीप्त जठराग्नि शरीरस्थ रक्त, मज्जा आदि धातुओं को जलाने लगती है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative



विपरीतकरिणी

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

प्रारम्भ में एक क्षणपर्यन्त ही नीचे की ओर सिर एवं पाँवों को ऊपर की ओर स्थापित करना चाहिए। इसके अभ्यास की वृद्धि प्रतिदिन क्षण मात्र में ही करनी चाहिए।

लाभ : इस मुद्रा में छः मास निरन्तर अभ्यास से शरीर की झुर्रियाँ तथा बालों की श्वेतता नष्ट एवं इसका प्रतिदिन एक प्रहर का अभ्यास साधक को कालजित् बना देता है[54] भूख बढ़ने लगती है, आमाशयिक विकार भ्रम, सिरदर्द को ठीक करता है।

वज्रोली :

विधि- योगोक्त नियम रहित स्वेच्छाचारी योगी यदि इस क्रिया को जानता है तो वह भी योगसिद्धि का अधिकारी होगा। इस मुद्रा की सिद्धि अप्राप्य न सही किन्तु दुष्कर अवश्य मानी गई है। चौदह अंगुल पर्यन्त शीशे, तांबे, स्वर्ण, रजत अथवा रबर की पतली नली को लिंगेन्द्रिय के माध्यम से प्रतिदिन एक-एक अंगुल परिमाण से ऊपर की ओर प्रवेश कराना चाहिए। बारह दिन पर्यन्त लिंगेन्द्रिय के शुद्ध होने पर वायु का ग्रहण और त्याग करना चाहिए। दृढ़ अभ्यासानन्तर क्रमशः जल, दूध, तेल, शहद और पारा ग्रहण करना चाहिए। इस अभ्यास में सिद्धहस्त होने पर ही योगी स्वबिंन्दु अथवा रज को आकर्षित करें।

लाभ : लिंगेन्द्रिय के छिद्र की शुद्धि और अपानवायु पर पूर्णतया अधिकार प्राप्त हो जाता है। इन मुद्राओं को किसी अनुभवी की सहायता से करनी चाहिए अन्यथा हानि पहुँचने की अधिक सम्भावना होती है।

यदि कोई साधक इस क्रिया को जानता है तो वह शीघ्र ही भूत-भविष्य को जानने वाला, आकाशगामी एवं उसे कार्य सिद्धि प्राप्त होती है।[55]

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

शक्तिचालन :

विधि- हठयोग प्रदीपिकाकार के अनुसार जिस सुषुम्ना मार्ग से उस निरामय ब्रह्मपद की प्राप्ति होती है, कुण्डलिनी उसी सुषुम्ना मार्ग के मुँख द्वार को ढ़ककर सोई रहती है। यह शक्ति सर्प के समान कुटिल आकार वाली तथा गंगा (इड़ा नाड़ी) और यमुना (पिंगला नाड़ी) के मध्य में स्थित है जिसको पुरूषार्थ से ही जगाना सम्भव होता है क्योंकि वहीं भगवान् विष्णु का परम पद है।

कन्द के ऊपर इस शक्ति को प्रातः और सायं आधे पहर तक पिंगला नाड़ी से पूरक करके परिधान युक्ति से पकड़कर प्रतिदिन चलाना चाहिए। लिंगेन्द्रिय तथा नाभि के मध्य एक हाथ ऊँचाई वाला, चार अंगुल परिमाण वाला, कोमल, श्वेत तथा वस्त्र के द्वारा लिपटे हुए के समान कन्द स्थान है। इस कन्द प्रदेश को वज्रासन में स्थित होकर दोनों पैरों के टखनों से दबाना चाहिए। तद्नन्तर भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए, इससे कुण्डलिनी शीघ्रता से जागृत हो जाती है अथवा नाभिमण्डल स्थित सूर्यनाड़ी का आकुंचन कर इस शक्ति को चलाने का अभ्यास करना चाहिए। इस शक्ति को दो मुहूर्त पर्यन्त निर्भय होकर चलाने से यह शक्ति सुषुम्ना में कुछ प्रविष्ट होकर उर्ध्वगामी हो जाती है।

लाभ : सर्वरोग-नाशक और स्वास्थ्यवर्द्धक होने के अतिरिक्त कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने में सहायक होता है। जिस साधक ने इस शक्ति को चलायमान कर लिया है, वहीं राजयोग आदि सिद्धियों को प्राप्त करता है। वह योगी लीला करता हुआ मृत्यु पर विजय पाता है। इस शक्ति चालन के अभ्यास से बहत्तर सहस्र नाड़ियों का मल दूर हो जाता है।[56]

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

इस प्रकार आदिनाथ शम्भु द्वारा उपदिष्ट ये सभी मुद्राएं साधकों को महासिद्धि प्रदान करने वाली है और जो साधक एकाग्र मन से इन मुद्राओं का अभ्यास करता है, वह अणिमा आदि गुण ऐश्वर्य के साथ-साथ मृत्यु पर भी विजय पाता है।[57]

योनिमुद्रा :

विधि- सिद्धासन पर बैठकर पूरक करें। तत्पश्चात् योनिमार्ग का ऊपर की ओर संकोच करें और दोनों अंगूठे से दोनों कानों को, तर्जनी से, दोनों आँखों को, मध्यमा से, नाक को अनामिका एवं कनिष्ठिका से ओष्ठ को बन्द कर लें। यथाशक्ति कुम्भक करने के पश्चात् हाथों की अंगुलियों को हटा लें और योनि भाग का संकोच भी छोड़ दें फिर पूरक करके यही प्रक्रिया करें। इसे योनिमुद्रा कहते हैं।

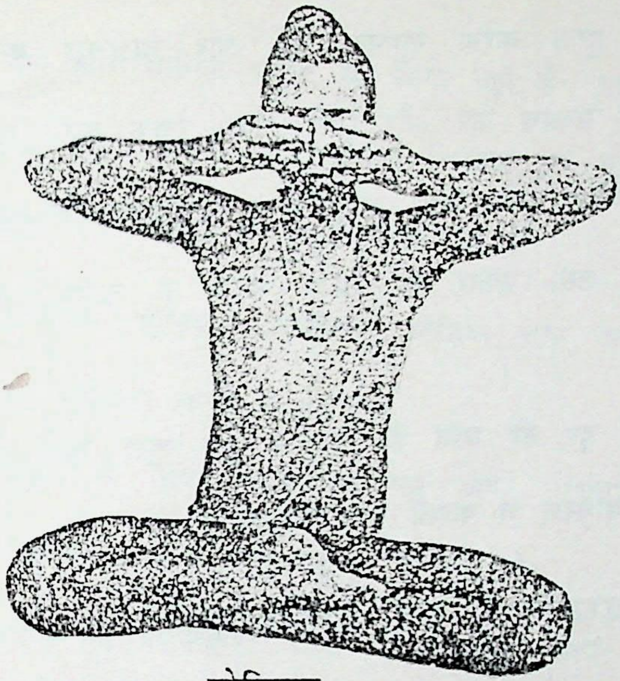
लाभ : इससे कुण्डलिनी शक्ति शीघ्र जागृत होती है एवं वीर्य का ओजस शक्ति में रूपान्तरण होता है। इस मुद्रा से प्राण अपान का संगम होता है।

योग मुद्रा :

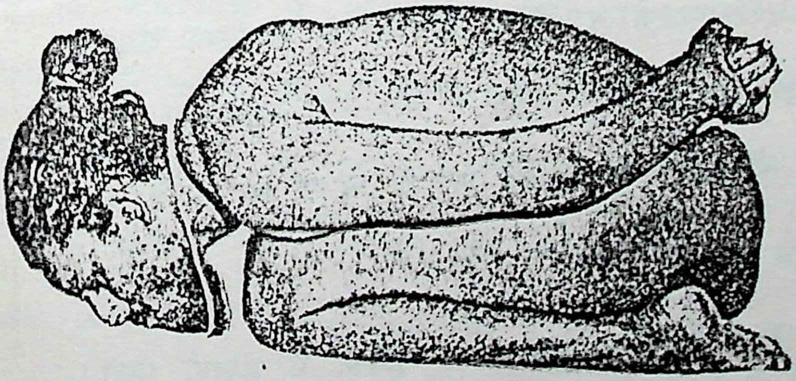
विधि- मूलबन्ध के साथ पद्मासन में बैठकर सर्वप्रथम दोनों नासिकापुटों से पूरक करके जालन्धर बन्ध लगायें, तत्पश्चात् दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर बायें हाथ से दायें हाथ की ओर और दायें हाथ से बायें हाथ की कलाई को पकड़े, शरीर को आगे झुकाकर पेट के अन्दर एडियों को दबाते हुए सिर को जमीन पर लगा दें। इस प्रकार यथाशक्ति कुम्भक करने के पश्चात् सिर को जमीन से उठाकर जालन्धर बन्ध खोलकर दोनों नासिकाओं से रेचक करें।

लाभ : पेट के रोगों को दूर करने और कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने में सहायक होती है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative



योनिमुद्रा



योगमुद्रा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

अश्विनी मुद्रा :

विधि- स्थिर आसन पर बैठकर पूरक करके कुम्भक करें और जालन्धर बन्ध लगायें और गुदा द्वार को बार-बार संकोच करें और छोड़े। फिर रेचक करते हुए बार-बार करें। इस मुद्रा में जैसे घोड़ा मल त्याग करते समय गुदा का बार-बार संकोच करता है और छोड़ता है उसी प्रकार की क्रिया करने के कारण इसे अश्विनी मुद्रा कहते हैं।

लाभ : गुदा सम्बन्धित सभी रोग दूर हो जाते हैं। सुषुम्ना द्वार खुल जाता है जिससे कुण्डलिनी शक्ति के शीघ्र जागरण में काफी मदद मिलती है।

योगाभ्यास- सावधानियाँ एवं विशेषताएँ

योगाभ्यास से कई सार्थक स्थूल प्रभाव होते हैं। योग मनुष्य तथा उसके पर्यावरण में सामंजस्य बनाये रखने में सहायक होता है और मनुष्य को पर्यावरणजन्य विकारों से बचाता है। योगाभ्यास मनुष्य के मनो-दैहिक व्यवस्था में व्यवस्थित क्षमता प्रदान करके उसे रोगों से बचाता है। आधुनिक समय में होने वाले अधिकांश रोग मनुष्य तथा उसके पर्यावरण के बीच सामंजस्य न बन पाने के कारण ही उत्पन्न हो रहे हैं।

यौगिक क्रियाएँ मुख्यतः निम्नांकित तीन प्रकार की भूमिका में प्रभावी होती हुई मनुष्य के स्वास्थ्य-लाभ एवं रोगनिवारण में सहायक होती है-

1. मनोविजय एवं तनाव-शैथिल्य हेतु
2. शारीरिक व्यायाम एवं पुनर्स्थापन हेतु
3. संशोधन हेतु

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. An eGangotri Initiative

हठयोग में मुद्रा-विधान

मुद्रा- उद्देश्य

दैनिक जीवन में उषा: से रात्रि विश्राम स्थिति तक शयन, उपासना हो अथवा अन्य कार्य सम्पादन सभी में मनुष्य भिन्न २ मुद्राओं का प्रयोग करता है। कार्टूनिस्ट अथवा चित्रकार जिस प्रकार किसी भी व्यक्ति के अंग प्रत्यंग विशेष की मुद्रा मात्र से उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को प्रकट करता है, उसी तरह विभिन्न कार्यों के लिए कुछ मुद्रायें नियत हैं, उन मुद्राओं के बिना कार्य सम्पन्न हो ही नहीं सकता। चलने में हमारे पैरों का अन्तर एक त्रिभुजीय आकृति बनाता है, इस आकृति के बनाये बिना चलने जैसा कार्य सम्पन्न ही नहीं हो सकता। पानी में तैरने की मुद्रा से भूमि पर दौड़ा नहीं जा सकता। गौतम बुद्ध की बोधि सिद्धि (अभय मुद्रा) ध्यानस्थ एवं अविराम समाधि (पद्म कमल मुद्रा) यह मुद्रायें अभय, रक्षा अथवा आश्वासन सिद्ध करती है। तान्त्रिक साधना विधि में भी आत्म साक्षात्कार हेतु पंच-मकारों के अन्तर्गत एक मकार मुद्रा का भी विशिष्ट स्थान है। शिव की ताण्डव एवं कृष्ण की मुरली बजाने की मुद्राओं का अलग अलग अस्तित्व है। इसी प्रकार हठयोग साधना पद्धति के अन्तर्गत खेचरी, उन्मनी आदि मुद्राओं की पृथक् २ अभिव्यक्ति एवं शारीरिक मानसिक क्रिया कलापों को साधिकायें बनकर आत्म साक्षात्कार हेतु उन्मुख करती है।

मुद्रा का स्वरूप एवं कार्य

वस्तुतः शारीरिक गतिविधियों के अनुसार पंच-

तत्त्वों के आधार पर शारीर क्रियाओं का विश्लेषण करते हैं और अंग-उपांगों का सम्बन्ध पंच तत्त्वों से स्वीकार करते हैं तो इस आधार पर मुद्रा-वायु- तत्त्व का प्रतीक है। वायु तत्त्व का कार्य है प्रकृति के अन्दर गति प्रदान करना। हमारे शरीर का स्नायु जाल वायु तत्त्व का भौतिक स्वरूप है और इसी के कारण ही वे सक्रिय हैं। नाम रूप के होता विकास की क्रिया के विविध स्वरूप और स्तरों की अभिव्यक्ति देना मुद्रा के कार्य क्षेत्र के अन्तर्गत है। मुद्रा बाह्य आकृति है जो प्रकृति के अदृश्य गुणात्मक रूप को प्रकट करती है। बाह्य और आभ्यन्तर को एक रूप करके दृश्य रूप देना ही मुद्रा है।

यह उल्लेखनीय है कि हठयोग की कुछ मुद्रायें देती हैं जिनका प्रभाव नैसर्गिक रूप से शरीर एवं मनःस्थिति पर पड़ता है जिससे मन के उद्वेग और तनावों में शिथिलता आकर शारीरिक और मानसिक विकृतियां दूर होती हैं एवं साधना में स्थिरता आती है। शरीर एवं मन को साधनोपयोगी बनाने के लिए ही घेरण्ड ने "मुद्रया स्थिरता"[1] मुद्राओं के अभ्यास से स्थिरता की उपलब्धि होती है। घेरण्ड का स्थिरता से तात्पर्य शरीर के अन्दर से मुद्राओं के माध्यम से अतिरिक्त वायु का निष्कासन कर शरीर और मन को सबल बनाते हुए रजोगुण से सत्त्वगुण की ओर ले जाना है। इसके अतिरिक्त जहाँ काय- शोधन प्रक्रिया में षट्कर्म, आसन, प्राणायाम के कार्य नहीं हो पाता वहाँ मुद्राओं के प्रयोग से घट-शुद्धि कर साधना हेतु शरीर में स्थिरता लायी जाती है।

योगशास्त्रों में मुद्राओं के कार्य एवं लाभ

"योग साधना के अन्तर्गत मुद्राओं का महत्त्व आसन, प्राणायामादि क्रियाओं से अधिक माना गया है। मुद्राओं का अभ्यास

१- घे० सं० ३।१०

कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने एवं चक्रों का भेदन करने में विशेष उपयोगी है, महामुद्रा , योनिमुद्रा, खेचरी, विपरीतकरणी, ताडागी, माण्डूकी, काकी, भुजंगिनी, शाम्भवी आदि विभिन्न मुद्राओं के अभ्यास का निर्देश योगपरक ग्रन्थों में उपलब्ध होता है। इन मुद्राओं का आध्यात्मिक महत्त्व तो है ही भौतिक रोगों से मुक्त कराने में भी इनका प्रमुख योगदान है।[1]

बन्धों के अन्तर्गत जालन्धर, उड्डियान, मूलबन्ध, एवं महाबन्ध की गणना की जाती है। महाबन्ध वस्तुतः प्रथम तीन बन्धों का ही मिश्रित रूप है। जालन्धर, उड्डियान एवं मूलबन्ध की स्थिति क्रमशः कण्ठ, उदर, एवं गुदा प्रदेश में स्वीकार की गई है।

आध्यात्मिक उपलब्धि के साथ साथ भौतिक स्तर पर भी मुद्रा एवं बन्धों के अभ्यास की बड़ी सार्थकता रही है। मुद्राओं के सम्यक् अभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुदृढ़ता आती है। शरीर का तापमान नियन्त्रित रहता है। मस्तिष्क, हृदय, पाचन संस्थान, मूत्र-संस्थान एवं प्रजननात्मक क्रिया व ग्रन्थि सम्पुष्ट होकर शरीर की प्राण शक्ति की संचरण क्रियाओं को अपूर्व योगदान देती है।

<u>मुद्राओं की संख्या</u>

मुद्राओं की संख्याओं के विषय में स्वात्माराम एवं घेरण्ड दोनों एक मत नहीं हैं। स्वात्माराम ने ह० प्र० में निम्न मुद्राओं का उल्लेख किया है-

" महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, उड्डियानबन्ध , मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरणी , वज्रोली एवं शक्तिचालिनी

१- योगवाणी- षडंग विशेषांक पृ० १८-२१

आदि दस मुद्राओं का वर्णन किया है,[1] किन्तु इन दस मुद्राओं के अन्तर्गत तृतीय उपदेश में ही वज्रोली[2] मुद्रा प्रकरण में सहजोली और अमरोली[3] तथा ह० प्र० के चतुर्थ उपदेश में शाम्भवी व उन्मनी[4] मुद्रा का भी वर्णन उपलब्ध होता है। इस प्रकार ह० प्र० में कुल मिलाकर पन्द्रह मुद्राओं का उल्लेख स्वात्माराम ने किया है।

घे० सं० के अन्तर्गत तृतीयोपदेश में घेरण्ड ने २५ मुद्राओं का विस्तृत वर्णन किया है-[6] " महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियान बन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, योनि, वज्रोली, शक्तिचालिनी, ताडागी, माण्डुकी, शाम्भवी, पंचधारणा, पार्थिवी, आम्भसी, आग्नेयी, वायवीय एवं आकाशी, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगिनी, भुजंगिनी आदि मुद्राओं का उल्लेख किया है।"

घेरण्ड संहिता में पंच- धारणाओं का भी उल्लेख [illegible] मुद्राओं में सम्मिलित किया है। यह समीचीन प्रतीत नहीं होता क्योंकि इन धारणाओं का मुद्राओं से कोई सम्बन्ध नहीं है। साधना[7] के क्षेत्र में जब कोई साधक उतरता है तो इन पंच धारणाओं की सिद्धि संयम (धारणा, ध्यान एवं समाधि) की साधना के आधार पर ही की जा सकती है। इससे पूर्व यदि साधक समाधि के अनुभव तक नहीं पहुंचा तो पंच धारणा

१- ह० प्र० ३।६

२- ,, ३।८०

३- ,, ३।९३,९६

४- ,, ४।३५

५- ,, ४।३६

६- घे० सं० ३।१ से ३ तक

७- योगदर्शन- विभूति पाद ३।४

अथवा पंच धारणाओं की सिद्धि होना असम्भव प्रतीत होता है। पंचधारणा के अतिरिक्त अन्य सभी मुद्राएं समाधि अनुभव नहीं अपितु समाधि की ओर उन्मुख करने वाली है जो साधन मात्र है। घेरण्ड ने पंच धारणा पर संयम करने की प्रक्रिया को मुद्राओं में समाविष्ट कर मुद्राओं की संख्या बढ़ाई है। इन धारणाओं से मुद्राओं का कोई सम्बन्ध नहीं है। यह ध्यान का विषय है।

घेरण्ड संहिता में मुद्रा प्रकरण में " सिद्धिदा च योगिनाम्[1] " यह योगियों के लिए सिद्धि प्रदाता कहा है।

इसी प्रकार का उल्लेख हठप्रदीपिका में मुद्रा-प्रकरण में भी उपलब्ध है- " यह दस मुद्राएं जरा मरण को नष्ट करने वाली है, यह मुद्राएं आदिनाथ द्वारा कही हुए आठ दिव्य ऐश्वर्यों को प्रदान करती है, जो कि सभी सिद्धों को प्रिय और देवताओं को दुर्लभ है।[2] "

यही नहीं स्वात्माराम ने इन मुद्राओं को रत्न-पिटारी के समान गुप्त रखने का निर्देश किया है- " यह सभी मुद्रायें रत्न-पिटारी के समान गुप्त रखने योग्य हैं इन्हें उसी प्रकार[3] गुप्त रखना चाहिए, जिस प्रकार कुलवधू के साथ समागम गुप्त रखा जाता है। "

मुद्राओं के अभ्यास करने पर वृद्धावस्था और मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है तथा आठ ऐश्वर्यों (अणिमादि सिद्धियों) की प्राप्ति होती है, का निर्देश किया है तथा इन्हें अनधिकारी से गुप्त रखने का भी उल्लेख किया है। ऐसी स्थिति में साधक निर्जन स्थान में इनका अभ्यास करे। मुद्राओं की प्रशंसा का जहाँ प्रश्न उठता है वहाँ स्वात्माराम और घेरण्ड

१- घेरण्डसंहिता ३।१

२- ह०प्र० ३।७

३- ,, ३।८

एक सूझी से बहुतर है तथा अधिकांश स्थलों पर अतिशयोक्ति का ही प्रयोग किया है। इस अतिशयोक्तिपूर्ण प्रशंसा के विषय में हठयोग का प्रचार प्रसार होकर हठयोग सम्प्रदाय की अबाध प्रगति की विचार धारा रही होगी।

मुद्रा- वर्गीकरण

मुद्राओं की संख्या के विषय में हठयोग ग्रन्थकार एक मत नहीं हैं, इसी प्रकार मुद्राओं का वर्गीकरण हठयोगपरक ग्रन्थों के अन्तर्गत उपलब्ध नहीं है। इस शोध प्रबन्ध के अन्तर्गत कौन सी मुद्रा ध्यानोपयोगी है तथा कौनसी शरीर शुद्धता एवं रोग निवारण में साधकों के लिए लाभकारी होगी, पृथक् पृथक् वर्गीकृत किया गया है। इस वर्गीकरण से निश्चयतः उन साधकों को अभीष्ट लाभ मिलेगा जिनके पास प्रत्येक मुद्रा सीखने के लिए पर्याप्त समय नहीं है लेकिन जीवन में आध्यात्मिक गति की ओर जाने की प्रबल जिज्ञासा रखते हैं। उन्हें कुछ ही मुद्राओं के अभ्यास से आशातीत लाभ की अपेक्षा करनी चाहिए।

ध्यानोपयोगी मुद्रायें

खेचरी, शाम्भवी, उन्मनी

देह शुद्धि हेतु मुद्रायें

महा, नभो, उड्डियानबन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, योनि, वज्रोली, शक्तिचालिनी, तडागी, माण्डुकी, पंच धारणा- पार्थिवी, आम्भसी, आग्नेयी, वायवीय, आकाशी, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगिनी एवं भुजंगिनी।

खेचरी मुद्रा

ध्यानबिन्दूपनिषद् में खेचरी मुद्रा - कपाल कुहर में विपरीत (उलटकर) हुई जिह्वा के प्रविष्ट होने और भ्रकुटी के मध्य दृष्टि रखने पर खेचरी मुद्रा होती है। इस स्थिति में बिन्दु अग्नि में नहीं गिरता और न (शरीर में) वायु संचरित होती है।

खेचरी मुद्रा के जानने वाले योगी को रोग, मृत्यु, तन्द्रा, निद्रा, क्षुधा, तृष्णा और मूर्च्छा नहीं आती, खेचरी का साधक रुग्ण नहीं होता, कर्म से लिप्त नहीं होता और न काल बाधित ही होता है।

जिस मुद्रा के द्वारा चित्त भौंहों के मध्य आकाश में विचरण करता है और जिह्वा भी वहीं जाकर विचरती है, उस खेचरी को सिद्ध नमस्कार करते हैं।

योगकुण्डल्युपनिषद्[2], योगतत्त्वोपनिषद्[3] एवं शाण्डिल्य उपनिषद्[4] में भी खेचरी मुद्रा की प्रक्रिया ध्यानबिन्दूपनिषद् के अनुसार ही प्राप्त है।

वशिष्ठ योग में खेचरी मुद्रा

"" उत्कट आसन से बैठकर, जीभ को नीचे से जोड़ने वाले पतले तन्तु की जड़ पर, जीभ उठाकर धार बनाई हुई नमक की डली से रगड़े तथा नित्य प्रातःकाल ही जीभ को दोनों हाथों के अंगूठे और

१- ध्यानबिन्दूपनिषद् पृ० ७९ से ८२ तक

२- योगकुण्डल्युपनिषद् २।३ से ७ तक

३- योगतत्त्वोपनिषद् पृ० ११७

४- शाण्डिल्य उपनिषद् ४३।१ (प्रथम भाग)

उंगली से दोनों पार्श्वों के भाग के चोटी के समान ही दोलन करें । इसके अनन्तर जिह्वा का मूल लगाकर भले रहे, अथवा कण्ठ से भी दोलन किया जा सकता है । इसी प्रकार तब तक करते रहें जब तक जीभ निकाल कर चिबुकाग्र भाग चाटने लगे फिर नासिका अग्र भाग को और अन्त में भ्रूमध्य को स्पर्श न कर लिया करे । फिर जिह्वा उलटकर कपाल कुहर में जाने योग्य बन जाती है ।[1]

<u>सारस्वत कुण्डलिनी महायोग में खेचरी</u>

"सिद्धासनपूर्वक शरीर को स्थिर सीधा कम्प-विहीन रखकर जीभ को आगे की ओर साधक परिचालन करता है, इससे जीभ के रेशे नरम और ढीले पड़ जाते हैं । जिह्वा का चालन करके धीरे धीरे तालु के बीच जिह्वा की नोक को रगड़ना चाहिए, फिर उसे स्थिर कर लेना चाहिए । जो जिह्वा का अग्रवर्ती भाग है उसे तालु के छेद में लगा देना चाहिए, इसके उसी भाग पर ध्यान जमा रखना है, जहाँ जीभ लगी रहती है । निरन्तर इस प्रकार करते हुए बहुत काल पश्चात् कई कई अनुभवात्मक ज्ञान होने लग पड़ते हैं । यह मुद्रा नित्य नियमपूर्वक करनी चाहिए । खेचरी मुद्रा के द्वारा यह ज्ञान इस प्रकार का होता है कि जिसे विश्वव्यापक, प्राणिमात्रीय ज्ञान कह सकते हैं । इस ज्ञान के द्वारा साधक बाहर भीतर का सब कुछ क्रिया कलाप देख और जान सकता है

साधक की दृष्टि वहीं टिकी चली जाती है जहाँ जीभ लगी है । तालु भाग के छिद्र में लगा हुआ जिह्वा का वह भाग इतर साधक की दृष्टि को वहीं रोककर ध्यानस्थ कर देता है ।"[2]

१- [illegible] पृ० ४३

२- सारस्वत कुण्डलिनी महायोग पृ० १०२ व १०३

ह० र० में खेचरी

जिह्वा की आकृति के समान शस्त्र ही उसके मूल में छेदन योग्य है। इसके लिए विद्वानों ने थेहुड़ पत्र की तेज धार का ही उचित बताया है। जिह्वा की ग्रन्थि का परीक्षण कर बाल के बराबर पतला पिंगला सुषुम्ना स्वर के चलने पर काटे, काटने पर सेंधी एवं सोंठ से बने का चूर्ण [illegible] लगावे।

गाय दोहन के समान जिह्वा का दोहन करे तथा पुनः सात दिवस पश्चात् तिल मात्र छेदन करे। श्रीनिवास भट्ट के मतानुसार इसका दोहन शनैः शनैः कर जिह्वा से भ्रूकुटी स्पर्श ही प्राप्त करे।[1]

ह० सं० चन्द्रिका[2] में भी खेचरी मुद्रा की प्रक्रिया ह० र० के समान ही है।

शिव संहिता में खेचरी मुद्रा

"बुद्धिमान साधक दोनों भ्रू अर्थात् भ्रूकुटी के मध्य में दृढ़ करके दृष्टि को स्थिर करके और नाना उपद्रव रहित होके पद्मासन स्थित होकर जिह्वा को विपरीत अर्थात् ऊपर कुहर कूप (तालु विवर) में यत्नपूर्वक संयोजित करे। हे पार्वती! भक्तों के प्रति यह खेचरी मुद्रा प्रकाशित की है। यह खेचरी मुद्रा सर्व सिद्धि की जननी है और हे देवी! मुझको प्राण से भी अधिक प्रिय है। जो निरन्तर इस अभ्यास से नित्य अमृत पान करता है उसका शरीर सिद्ध हो जाता है अर्थात् नाश नहीं होता और मृत्युरूपी हस्ति का यह खेचरी सिंह रूपी मारक है।[3]"

१- ह० र० ३।१२१ से १२३ तक व १२५ से १२६ तक

२- ह० सं० चं० २६ ख

३- शिव संहिता ४।५१ से ५७ तक

अपवित्र अथवा पवित्र हो या किसी अवस्था में हो जिसको खेचरी मुद्रा सिद्ध है वह सर्वदा शुद्ध है। इसमें संशय नहीं है। जो इस खेचरी की भावनायें भी करेगा वह महापाप सागर से पार होकर सुखपूर्वक स्वर्ग का भोग भोगेगा। इसके अनन्तर उत्तम कुल में उसका जन्म होगा।

<u>घेरण्ड संहिता में खेचरी</u>

" जिह्वा को उलटी फिराकर कपाल कुहर में प्रवेश करे अनन्तर भ्रूमध्य में निश्चल दृष्टि स्थिर करना। इसे खेचरी मुद्रा कहते हैं जो योगी गुरूपदिष्ट मार्ग द्वारा छेदन, दोहन, चालन विधि से खेचरी मुद्रा को बहुत काल पर्यन्त अभ्यास करता है उसके रोग, निद्रा, क्षुधा, तृष्णा, मूर्छा और मरण तुल्य कष्ट दूर होते हैं। जो योगी खेचरी मुद्रा जान कर उसे अभ्यास करके सिद्धि करता है वह रोग से पीड़ित नहीं होता, कर्म से कर्म में बन्धन नहीं पाता, और काल, मृत्यु व्याधि से भी भय नहीं है।

जिस कारण पवन के लिए एकाग्र होकर मन, बुद्धि, चित्त शून्य होकर फिरता है तथा जिह्वा भी [illegible] चिदाकाश में ऊपर ब्रह्मरन्ध्राग्रवर्ती चन्द्रकलामृत का पान करती है इस हेतु से मन बुद्धि के विषय बन्धन निवारण करने वाली खेचरी मुद्रा अवश्य सिद्ध करनी है अत्यन्त गुप्त है।[१] "

<u>ह० प्र० में खेचरी मुद्रा</u>

" कपाल कुहर के मध्य में जीभ उलटी करके प्रविष्ट करनी चाहिए और साधक की दृष्टि दोनों भौंहों के मध्य स्थिर रहनी चाहिए। इसे खेचरी मुद्रा कहते हैं ((खेचरी सिद्धि में) छेदन, चालन

१- घेरण्ड संहिता पृ० ३४,३५

एवं दोहन से जीभ(कपाल) को तब तक बढ़ाते रहें जब तक जीभ भौंहों के मध्य का स्थान स्पर्श न करे। ऐसा करने पर खेचरी सिद्ध होती है।

थूहर के पत्ते के समान तेज धार वाले, स्वच्छ और चिकने शस्त्र को लेकर उससे जिह्वा मूल की नाड़ी का रोम मात्र छेदन करना चाहिए और उसके बाद (उस घाव पर) पिसे हुए सेंधा नमक और हरड़ के चूर्ण को अच्छी तरह मिलाना चाहिए। सात दिन के पश्चात् फिर रोम के बराबर ही छेदन करना चाहिए। इस प्रकार (छेदन और चूर्ण घर्षण) के नित्य प्रति क्रम से छः मास में क्रमशः मूल से टपकने वाले अमृत को रोकने वाले जिह्वा मूल का शिराबन्ध पूर्णतया छिन्न हो जाता है। जीभ को उलट कर (कपाल विवर सुषुम्ना वाले) त्रिपथ में लगाना चाहिए। इसी को व्योम चक्र भी कहा जाता है। यही खेचरी मुद्रा है।[1]

ह० प्र० में खेचरी के विषय में आगे निम्न उल्लेख किया है- "जो योगी तालुरन्ध्र में जीभ को ऊपर कर आधा क्षण भी स्थित कर लेता है, वह सभी प्रकार के विष, रोग, मृत्यु और जरादि के दुःख से बच जाता है। जो खेचरी को जानता है अर्थात् खेचरी के अभ्यास में सफल हो जाता है, उसे रोग, मृत्यु, तन्द्रा, निद्रा, भूख प्यास और मूर्छा नहीं सताती है। वह रोग से पीड़ित नहीं होता,[2] न उसे कर्मों के शुभाशुभ फल ही बांधते हैं। उसे मृत्यु भी बाध्य नहीं करती।

जिस (खेचरी मुद्रा) के द्वारा चित्त दोनों भौंहों के बीच आकाश में स्थिर हो जाय और (उसी शून्य में) वहीं जिह्वा भी ठहर जाती है, इसे सिद्धों ने खेचरी मुद्रा कहा है। जो योगी खेचरी मुद्रा

१- ह० प्र० ३।३२ से ३६

२- ,, ३।३७ से ४१

से जकड़ा तालु के ऊपर विवर को आच्छादित कर देता है, (वह) कामिनी कुमारी द्वारा आलिंगित होने पर भी उसके वीर्य का क्षरण- स्खलन नहीं होता है, यदि बिन्दु स्खलित भी होने लगे तो योनि मण्डल में योनि मुद्रा के प्रभाव से (बलात्) शक्ति के आकर्षण से ऊपर पहुंच जाता है। ऊर्ध्वमुखी योग से (तालु के ऊपर विवर में सहस्रार से स्रावित) चन्द्रामृत का जो योगी पान करता है, वह व्याधि मरण - एक पक्ष में मृत्यु को जीत लेता है।

<u>ह० प्र० में खेचरी की प्रशंसा</u>

" जिस योगी का शरीर नित्य चन्द्रकला से पूर्ण रहता है- अर्थात् सहस्रार से स्रावित अमृत का पान करता है उसे यदि तक्षक (विषैला सांप) भी काट ले तो उसका विष शरीर में नहीं फैलता। जिस तरह अग्नि ईंधन को नहीं छोड़ती, दीपक तेल युक्त बत्ती को प्रकाशित ही करता रहता है, उसी तरह जब तक शरीर चन्द्रमा की कला से परिपूर्ण है, तब तक जीवात्मा उसका त्याग नहीं करता है।[1] "

जो योगी नित्य जिह्वा को तालुरन्ध्र में प्रविष्ट कर बारम्बार भक्षण करता है और अमर वारुणी पीता है, उसी को मैं (स्वात्माराम) कुलीन समझता हूं और दूसरे लोग कुल घातक हैं। यहां गो शब्द का अर्थ है जिह्वा और तालु विवर में उसका प्रवेश ही मांस भक्षण है। यह बड़े से बड़े पापों को नष्ट कर देता है। जब तालु विवर में जिह्वा के प्रवेश से उष्णतापरक अग्नि उत्पन्न होती है, तब (सहस्रार स्थित) चन्द्रमा से जो द्रव चूता है, वही अमर वारुणी है।

यदि इस प्रकार कही जाती, मात्र, कहु,

१- ह० प्र० ३।४४ से ४६

खण्ड, दुग्ध, मधु और घी आदि रसों के समान रस प्रकट करने वाली सोम तालु के ऊपर वाले विवर छिद्र का निरन्तर स्पर्श करती (चन्द्रकलामृत को पीती) है, तो साधक की सभी व्याधियों (रोगादि) का नाश हो जाता है, क्षुधादि का अन्त होता है, शस्त्रादि (के आघात) का निवारण हो जाता है। वह अमरत्व प्राप्त करता है तथा सिद्धियों और सिद्धाङ्गनाओं का आकर्षण होता है।

ह० प्र० में खेचरी मुद्रा

" जो योगी सोम को कपाल कुहर में ले जाकर और मुख को ऊपर की ओर उठाकर परम शक्ति कुण्डलिनी का ध्यान करता हुआ प्राणवायु के साधन और अभ्यास से प्राप्त कण्ठ में सोलह दल वाले कमल में मस्तक से धारा रूप में गिरते ऊर्ध्व तरंग वाले चन्द्रकलामृत (सोमरस) का पान करता है, वह रोग रहित हो जाता है उसका शरीर मृणाल(कमल-नाल) के समान कोमल हो जाता है और वह चिरकाल तक जीवित रहता है।[१] "

सुषुम्ना के ऊपर भाग में स्थित विवर में चन्द्रकलामृत (प्रालेय) का सन्निहित है, उसमें तमो- रजोगुण से परे तथा सतो गुण से सम्पन्न विशुद्ध ज्ञान आत्म- तत्त्व का दर्शन करता है। यहीं चन्द्र-सूर्य सुषुम्ना आदि प्रमुख नाड़ियों का उद्गम स्थान है। शरीर का सार तत्त्व चन्द्रामृत स्रवित होता है, उदरस्थ अग्नि रूपी सूर्य उसका ग्रास करता है, इससे प्राणियों की मृत्यु हो जाती है। इस सार तत्त्व को अधोगामी होने से रोकने के लिए खेचरी मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए, यदि यह अभ्यास नहीं किया जाता है तो शरीर की परिपक्वता - अमरत्व सम्भव नहीं है।

१- ह० प्र० ३।५० से ५३ तक

नाड़ियों के भेद द्वारा मुक्त चित्त जहाँ का उत्पन्न करने जाता है। उस शून्य रूप निरंजन के लिए खेचरी मुद्रा निर्दर्शी होती है। शून्यमय (प्रकाशात्मक) बीज एक ही है, मुद्राओं में प्रधान खेचरी मुद्रा एक ही है और निराधार, निरालम्ब, निरंजन रूप देव एक ही है, मनोन्मनी ही प्रधान यौगिक स्थिति अथवा अवस्था भी एक ही है।

घेरण्ड संहिता में खेचरी का उल्लेख

जिह्वा के नीचे वाली नाड़ी को छेदकर जिह्वा के अग्र भाग को निरन्तर चालन करे तथा मक्खन लगाकर दोहन करता हुआ लोहे की चिमटी से खींचे। नित्य प्रति ऐसा अभ्यास करने से जिह्वा बढ़ जाती है। उसका दोहन भौंहों के मध्य पहुँचने तक करता रहे। पुनः क्रमशः तालुमूल में धीरे धीरे प्रविष्ट करे। अर्थात् रन्ध्र में जिह्वा को ऊपर की ओर उलटी करके ले जाना चाहिए। दृष्टि दोनों भौंहों के मध्य में रखे। यह खेचरी मुद्रा है।[1]

खेचरी का अभ्यास करने वाले साधक को मूर्च्छा, क्षुधा, तृष्णा, आलस्य आदि नहीं सताते हैं। रोग, जरा एवं मरण का भय नहीं रहता। न अग्नि से शरीर जलता है नहीं वायु से शुष्क होता है न जल गीला करता है और न सर्प काट सकता है। शरीर लावण्यमय हो जाता है। निर्विकल्प समाधि सिद्ध होती है। कपाल और मुख का रसना के साथ संयोग होने से अनेक रसों की उत्पत्ति होती है, खेचरी का साधक जिह्वा से दिन पर दिन अद्भुत रसों का आनन्द लेता है, प्रारम्भ में लवण, क्षार, तिक्त और कषाय रस का तदनन्तर मक्खन, घृत, दुग्ध, दधि, तक्र, मधु, द्राक्षा और फिर अमृतादि रसों का स्वाद उत्पन्न होता है।

१- घे० सं० ३। २५

खेचरी मुद्रा के विषय में ह० प्र०, घे० सं०, एवं अन्य हठ योगपरक ग्रन्थों में जिह्वा छेदन, चालन एवं दोहन की एक ही प्रक्रिया दी है। किन्तु छेदन की प्रक्रिया को अपनाने में साधकों को एक बहुत बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है, क्योंकि इस मुद्रा के अनुभवी साधक बहुत कम ही मिलते हैं और जो भी हैं वे सम्पर्क शून्य हैं। इसलिए यह मुद्रा साधकों के लिए बहुमूल्य होते हुए भी प्रचार की दृष्टि से लुप्त सी हो गई है। इस मुद्रा के ज्ञाता उत्तराखण्ड की पहाड़ियों में खोज करने पर कोई एक ही मिल सकता है और उनसे निर्देश प्राप्त करना साधारण काम नहीं है, इस कठिनाई को देखते हुए भगवत्कृपा से खेचरी का सरल उपाय खोजने में समर्थ हो सका हूँ। " प्रतिदिन योग " में प्रस्तुत प्रक्रिया भी उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

<u>खेचरी मुद्रा की सरल प्रक्रिया</u>

खेचरी के अभ्यास के लिए जिह्वा के अधोभाग में जिह्वा से संयुक्त तन्तु का छेदन धारदार धातु शस्त्र से नहीं करना चाहिए, क्योंकि छेदन क्रिया से " सुषुम्ना " से निकल कर जिह्वा में आकर मिलने वाली " सरस्वती नाड़ी " की क्षति होती है, के कट जाने का भय रहता है। जिसके कट जाने से वाक् एवं श्रवण शक्ति बिल्कुल चले जाने की सम्भावना रहती है।

आरम्भ में १५ दिन से लेकर १ मास पर्यन्त त्रिफला का मोटा दरदरा चूर्ण जिह्वा तन्तु एवं गले में उप-जिह्वा के नीचे ऊपर तथा जिह्वा के ऊपर दायें बायें भाग पर दाहिने हाथ की तर्जनी ,मध्यमा एवं अनामिका अंगुली से घर्षण करें। जिह्वा को बायें हाथ से पकड़ लेना चाहिए। यह क्रिया प्रातः शौचादि से निवृत्त होकर करना चाहिए। इस क्रिया से कपाल रन्ध्र एवं जिह्वा से विजातीय द्रव्य शनैः शनैः बाहर आयेगा तथा जिह्वा नरम हो जायेगी व जिह्वा के रेशे ढीले पड़ जायेंगे। जिह्वा के अधोभाग का तन्तु

शनैः शनैः स्वयमेव ही छिद जायेगा । इस अवधि के पश्चात् रेशमी वस्त्र को गर्म जल में भिगोकर जिह्वा का दोहन करे, गर्म जल में वस्त्र को बार बार भिगोये जिससे जिह्वा नरम रहे । प्रतिदिन यह क्रिया कम से कम १५-२० मिनट तक करना चाहिए । एक मास के बाद मोटा चूर्ण बन्द कर देना चाहिए उसके बाद त्रिफला का बारीक कपड़छन किया हुआ चूर्ण लेकर बराबर उपर्युक्त प्रक्रिया द्वारा प्रयोग करता रहे । जिह्वा दोहन के बाद में मक्खन या नवनीत का लेपन जिह्वा पर करे । यह क्रिया दोहन चालन की, खेचरी सिद्ध होने तक करे । त्रिफला चूर्ण के स्थान पर हरड़ व सेंधा नमक व माजूफल का भी चूर्ण प्रयोग किया जा सकता है ।

आहार विहार

खेचरी के अभ्यास काल में आहार का विशेष ध्यान रहे । मिर्च मसाले एवं लवण का प्रयोग जिह्वा को चूने से रोक देगा। इसलिए घृत, दूध एवं फल का प्रयोग विशेष रूप से करे । इस काल में ठण्डे पेय पदार्थों का प्रयोग एवं बर्फ इत्यादि भी नहीं लेना चाहिए ।

विहार का जहाँ तक प्रश्न है खेचरी अभ्यास के सिद्ध होने तक पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करे क्योंकि जिह्वा दोहन में थायरॉयड, पाराथायरॉयड ग्रन्थियों एवं श्रवण शक्ति पर विशेष बल पड़ता है । ब्रह्मचर्य के न रहने पर श्रवण शक्ति जा सकती है। अभ्यास काल में कानों में सरसों का तेल गरम या नीम गरम करके अथवा आयुर्वेदीय क्षार तैल का प्रयोग करते रहना चाहिए।

साधना के समय प्रतिदिन जिह्वा को उलट कर लगाना चाहिए । साधनावस्था में खेचरी का सर्वप्रथम प्रभाव यह पड़ता है कि शरीर का सम्पूर्ण स्नायु मण्डल एक पुंज में बंधकर ध्यान स्वाभाविक रूप में ही जिह्वा पर केन्द्रित हो जाता है तथा इसके पश्चात् अन्य अनुभूति आरम्भ हो जाती है।

ह० पु० एवं घेरण्ड संहिता की मिलन, शोधन एवं पालन की प्रक्रिया तो समान रूप से उपलब्ध है किन्तु मुद्राओं का उल्लेख घेरण्ड संहिता में और अधिक मिलता है। "घेरण्ड संहिता में उल्लेखित है कि इसके अभ्यास में समस्त रसों का रसास्वादन करती हुई जिह्वा लवण, कटु, तिक्त, दधि, घृत, मधु, द्राक्षा और दुग्धादि रसों का स्वाद करती है।[1]" यह मुद्रा सर्वोत्तम प्रतीत होती है।

शाम्भवी मुद्रा

मण्डलब्राह्मणोपनिषद् में शाम्भवी मुद्रा के लक्षण- "अन्तर्लक्ष्य करते हुए दृष्टि बाह्य रहे तथा निमेष- उन्मेष न हों अर्थात् टक टक लगी रहे, ऐसी अवस्था में मुद्रा रखने वाली शाम्भवी मुद्रा है।[2]"

सारस्वत कुण्डलिनी महायोग में शाम्भवी मुद्रा- "यह भगवान् शिव की परमा-शक्ति है, भगवान् शिव ने स्वयं जिसका आदर किया है वह शाम्भवी मुद्रा है जिसके ज्ञान होने पर शिव ज्ञान होता है। जिससे दिव्य दृष्टि हो जाती है, अन्तर्ज्ञान और पवित्रता स्वतः हो जाता है इसे शाम्भवी मुद्रा कहते हैं।[3]"

यह शाम्भवी मुद्रा समस्त मुद्राओं की कसौटी है। इसका सम्बन्ध भगवान् शम्भु से है और भगवान् शम्भु ने आदरपूर्वक इसे बनाया है, यह गुप्त- गुप्त बातों व विषयों को दिखाने वाली है यह घोर-अपार

१- घे० सं० ३।२६ से २८ तक
२- मण्डलब्राह्मणोपनिषद् १२
३- सारस्वतकुण्डलिनी महायोग पृ० १०० से १०२

साधक की भृकुटि पर एकाग्र कर देती है, यह दिव्य ज्ञान देने वाली, कल्पनाओं की क्षमताशाली और दिव्य चक्षु प्रदान करने वाली शाम्भवी मुद्रा है।

यह शाम्भवी मुद्रा बड़ी विचित्र है, विलक्षण है, इस मुद्रा से बाह्य जगत् एवं अन्तर्जगत् के सभी बातों का ज्ञान साधक को हो जाता है। निरन्तर अभ्यास के करते रहने पर यह मुद्रा सिद्ध हो जाती है, इसमें कोई संशय का विषय नहीं है।

कुण्डलिनी शरीर में बसी सरस्वती द्वारा स्वयं डा० पे० वी० वारलीय के मुख से उच्चरित " सारस्वत कुण्डलिनी महायोग "[1] में शाम्भवी मुद्रा के विषय में उल्लेख किया है- "" एक दूसरी शाम्भवी मुद्रा भी होती है जिसमें मेरुदण्ड को झुका रखना या सीधा रखना वैकल्पिक रहता है। सिर नीचे झुकाकर ठोढ़ी को कण्ठ में लगा देना चाहिए और मेरुदण्ड चाहे झुकाये रहें चाहे सीधा किये रहें। दोनों आँखों से हृदय देश को, नाभि को अथवा अन्य चक्र में दृष्टि लगा लेनी चाहिए, जहाँ साधक स्वयं दर्शन करता है एक परम दिव्य प्रकाश को जो बहुत प्रकार के रंगों का है उस प्रकाश के दर्शन करने की शाम्भवी मुद्रा संस्कारक हो जाती है।"

ह० र० में शाम्भवी मुद्रा की कोई प्रक्रिया का तो उल्लेख किया नहीं है, मात्र उसकी प्रशंसा की है- "" वेद शास्त्र, पुराणादि के एक गणिका के समान एवं शाम्भवी मुद्रा को कुलवधू के समान गुप्त रखने योग्य वर्णन किया है[2]।"

वाशिष्ठ योग में शाम्भवी मुद्रा- "" अर्ध सिद्ध किये हुए आसन से बैठकर अवकाश दृष्टि हो जाये और पलकों को बिना

१- सारस्वत कुण्डलिनी महायोग पृ० १७८

२- ह० र० ४।३५

निहार नेत्रों को खोलकर बाह्य लक्ष्य रखकर खुले रहें। ध्यान हृदय में स्थित कारण शरीर के पदार्थों में रहे अथवा आँखें स्पन्दहीन रखी हुए खुली रहें। साधक का जितना अधिक अभ्यास होगा, उतनी ही एकाग्रता इस शाम्भवी मुद्रा के करने में होगी। शाम्भवी मुद्रा की सिद्धि इसी में है कि नेत्र खुले रहने पर भी बाह्य पदार्थों को नहीं देखे, ध्यान शरीर के अन्दर लक्ष्य पर होता है, इससे सूक्ष्म पदार्थों का विज्ञान शीघ्र होने लगता है।[1] "

ह० प्र० में शाम्भवी मुद्रा- " वेद शास्त्र और पुराण आदि सामान्य गणिका के समान हैं, तथा शाम्भवी मुद्रा कुलवधू के समान गोपनीय है।[2] "

अन्तर्दृष्टि और बहिर्दृष्टि में निमेष-उन्मेष न हो अर्थात् नेत्र एक टक खुले रहें, ऐसी शाम्भवी मुद्रा वेद और शास्त्रों में छिपी रहती है। जब योगी अपने चित्त और प्राण को अन्तर्लक्ष्य में लय करके निश्चल दृष्टि से शरीर के बाहर देखता हुआ भी नहीं देखता, वह शाम्भवी मुद्रा गुरु प्रसाद से प्राप्त होती है। इससे शून्य-अशून्य से भी विलक्षण शाम्भवरूप परम तत्त्व का स्फुरण होता है।

शाम्भवी और खेचरी मुद्राओं के द्वारा अवस्था और स्थान के भेद से चित्त सुख स्वरूप शून्य में स्थित हो लय का आनन्द होता है।

" ज्योत्स्ना टीकाकार का शाम्भवी के विषय में मत- " शाम्भवी और खेचरी में अवस्था (स्थिति) और स्थान के कारण से साधना की ही भिन्नता है, दोनों के द्वारा समान रूप से चित्त-

---

१- बहिरंग योग पृ० २२८, २२९

२- ह० प्र० ३।३५ से ३८

आनन्द रूप फल में भेद नहीं है।[1] "

वस्तुतः स्वात्माराम ने शाम्भवी और खेचरी दोनों योग मुद्राओं को समान फल प्रदान करने वाली स्वीकार किया है। इनमें से साधक को जिस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए वह उसकी योग्यता एवं मानसिकस्तर पर आधारित होगा। इन दोनों मुद्राओं में प्रधान भेद यह है कि शाम्भवी में बाह्य दृष्टि से अन्तर्लक्ष्य रखा है और खेचरी में भ्रूटी के मध्य में दृष्टि रखने के साथ लक्ष्य ब्रह्मरन्ध्र में रखा है। परन्तु इन दोनों से ही चिदानन्द रूप आत्मा में चित्त का जो लय होता है उससे परमानन्द की प्राप्ति होती है।

" घेरण्ड संहिता में शाम्भवी मुद्रा की प्रक्रिया एवं उसका फल तथा प्रशंसा के समान ही उपलब्ध है। घेरण्ड ने विशेष रूप से उल्लेख किया है कि जो इसका अभ्यास करता है वह आदिनाथ है, वह नारायण तथा सृष्टिकर्ता ब्रह्म स्वयं है। मैं सत्य कहता हूँ शाम्भवी का जानने वाला साक्षात् ब्रह्मरूप ही है।[2] "

महर्षि घेरण्ड शाम्भवी मुद्रा को अत्यन्त गोपनीय स्वीकार करते हैं। उनके मत से इस मुद्रा को वेद शास्त्रादि के समान प्रकाशित करना उचित नहीं।

शाम्भवी मुद्रा का अभ्यास प्रयोग की दृष्टि से एक साध्य क्रिया है। योगी को इसका अभ्यास अत्यन्त सावधानी से करना चाहिए। शाम्भवी मुद्रा के अभ्यास से पूर्व कुछ समय तक त्राटक का अभ्यास करना

१- योगवाणी- हठ योग विशेषांक नवम्बर १९८१ पृ० १३१

२- घे० सं० ३।५३ से ५६

हानिकारी होगा। शाम्भवी से मस्तिष्क एवं नेत्रों पर दबाव पड़ने से हानिकारक जाती है जिसके कारण बायीं आंख से जाने वाली "गान्धारी नाड़ी" तथा दायीं आंख से जाने वाली "हस्ति जिह्वा नाड़ी" एवं नेत्रों की तंत्रिकाओं पर विशेष दबाव पड़ता है। इसलिए कुछ शून्य काल एवं कुछ गति का प्रयोग करना आवश्यक है। अन्यथा आंखों में मोतियाबिन्दु की सम्भावना है। "दृष्टि वितान" (रेटीना) का स्तर भी बहुत पतला होता है उसका पोषण शिराओं, धमनियों और नाड़ियों से न होकर केवल तंत्रिकाओं द्वारा होता है। शाम्भवी से इन तंत्रिकाओं पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए साधक इसे सावधानी से करें। मस्तिष्क में उपस्थित प्रेशर "प्वाइंट" पर भी इसका प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है।

शाम्भवी मुद्रा के साधक को मस्तिष्क व स्नायु शक्ति भी नहीं करना चाहिए। यदि आवश्यक हो तो एक क्षण ही पर्याप्त है।

<u>उन्मनी मुद्रा</u>

शाण्डिल्योपनिषद् में उन्मनी मुद्रा का निम्नलिखित वर्णन प्राप्त होता है-

"(नेत्र के) तारों की ज्योति में दृष्टि जोड़कर आँखों को कुछ ऊपर की ओर करें और कुम्भक योग से मन को लगा दे तो क्षण भर में उन्मनीकारक अवस्था होती है।[1]"

वशिष्ठ योग में उन्मनी मुद्रा- "भ्रूमध्य पर स्थिरता से देखकर दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर करे। बिना किसी प्रयत्न के नेत्र खुले रहें और ध्यान आज्ञा चक्र में रहे। संकल्प-विकल्पों का त्याग करके स्वस्थ होकर बैठे रहें। ध्यान प्रारम्भ में भी रख सकते हैं।[2]"

१- शाण्डिल्योपनिषद् प्रथम भाग पृ० १७

२- वशिष्ठ योग पृ० ३८

बहिरंग योग में दूसरी प्रक्रिया - " नेत्र खुले रहते हुए दृष्टि को नासाग्र पर, अथवा नासिका से बारह अंगुल की दूरी पर अलक्ष्य रूप में स्थिर कर दें, तब शरीर, प्राण, इन्द्रिय, मन की गति को रोकता हुआ, संकल्प- विकल्प का अभाव करता हुआ योगी अपने स्वरूप में स्थित हो जाय।[1] "

ह० र० में उन्मनी मुद्रा - " ह० र० में उन्मनी मुद्रा की किसी प्रक्रिया का उल्लेख नहीं किया है बल्कि ' एकावस्था मनोन्मनी ' अर्थात् मनोन्मनी (अमनस्क) अवस्था ही एक स्थिति है (अन्य नहीं)।[2] " कह कर इति की है।

ह० प्र० में उन्मनी मुद्रा- " (नेत्र से) तारों को ज्योति से संयुक्त कर भौंहों को थोड़ा थोड़ा ऊपर उठाना चाहिए, इस तरह पहले निरूपित (अन्तर्लक्ष्य और बहिर्दृष्टि[3]) योग में मन को लगाने से क्षण भर में उन्मनी कारक अवस्था सिद्ध होती है।

कुछ शास्त्र वाक्यादि के (द्वारा प्रयुक्त विधियों के) बन्धन में कुछ (अन्यवादी) निगमों के (द्वारा निर्दिष्ट कर्मादि कर्मों के) फल में तथा कुछ (वैशेषिक आदि दर्शनों में अपनी द्वारा कल्पित युक्तियों) से भ्रमित रहते हैं, वे तारक (योग) नहीं जानते हैं।

जिस योगी के नेत्र खुले रहते हैं, जिसका मन स्थिर रहता है, जो नासिका के अग्रभाग में दृष्टि युक्त करता है, जो चन्द्र (इड़ा) और सूर्य (पिंगला) नाड़ी प्रवाहित प्राण को (सुषुम्ना में) लय कर निस्पन्द हो जाता है (जिसे शरीर की सुधि नहीं रहती है) वह (योगी)

१- बहिरंग योग ३२८

२- ह०र० ४।८

३- ह० प्र० ४।३८ से ४१

केवलीभाव क्योंकि स्वरूप अवस्था बाह्य विषय के बीच रूप परम पद (आत्म स्वरूप) की प्राप्ति हो जाती है। इस सम्बन्ध में अधिक क्या कहा जाय ? "

ह० प्र० में स्वात्माराम ने उन्मनी मुद्रा प्रकरण में उल्लेख किया है-

" न दिन में लिंग का पूजन करे और न रात्रि में ही करना चाहिए[1], दिन रात्रि के निरोध होने पर सर्वदा लिंग का पूजन करना चाहिए । "

घे० सं० में उन्मनी मुद्रा का उल्लेख नहीं उपलब्ध होता ।

योगवाणी में लिंग पूजन से तात्पर्य यहाँ आत्म चिन्तन से है। केवल दिन में या रात में ही आत्म चिन्तन न करके योगी को सदा दिन रात्रि के परे होकर आत्म स्वरूप में लीन रहना चाहिए । उन्मनी दशा की प्राप्ति के लिए काल के निरोध का अभ्यास है। जब योगी की सूर्य नाड़ी-पिंगला चलती है तब वह दिन है, जब चन्द्र नाड़ी-इड़ा चलती है तब रात है। योगी सूर्य, चन्द्र नाड़ी से प्राण को सुषुम्ना में लीन कर काल के निरोध से स्वतंत्र होकर सदा आत्म स्वरूप में स्थित रहता है। सुषुम्ना[2] में प्रवाहित वायु से मन स्थिर होकर उन्मनी की सिद्धि में सहायक होता है।

डा० चमनलाल गौतम ने दिन व रात्रि में लिंग के पूजन के विषय में ह० प्र० के उपर्युक्त श्लोक की टीका निम्न प्रकार से

१- दिवा न पूजयेल्लिंगं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेल्लिंगं दिवारात्रिनिरोधतः ।।
- ह० प्र० ४।४२

२- योगवाणी - उद्योग विशेषांक जनवरी, १९८१

की है- " उन्मनी अवस्था में काल का कोई नियम नहीं है। दिन का अर्थ सूर्य और रात्रि का अर्थ चन्द्रमा इन दोनों का संचार होने के समय लिंग पूजन का निषेध है। तात्पर्य यह है कि पिंगला और इड़ा स्वर संचार काल में पूजन नहीं करना चाहिए। इसका कारण यह है कि सूर्य चन्द्र स्वर के संचार काल में चित्त की स्थिरता नहीं रह पाती, क्योंकि उस समय प्राण वायु चलायमान रहता है, इसलिए चित्त भी चलायमान रहेगा।"[1]

वस्तुतः स्वात्माराम ने लिंग, दिन एवं रात्रि के क्रमशः आत्मा, पिंगला और इड़ा का प्रतीक माना है, और प्रतीकात्मक शैली में ही श्लोक की रचना की है। आत्म चिन्तन के लिए इड़ा-पिंगला के स्वर संचार अर्थात् दिन रात्रि का निरोध किया है तथा सुषुम्ना के प्रवाह काल को ही सिद्धि दायक स्वीकार किया है। स्वात्माराम का तात्पर्य दिन रात्रि के समय से नहीं है बल्कि सुषुम्ना के प्रवाह काल से है। सुषुम्ना में प्रवाहित वायु मन और प्राण को स्थिर करती है जो उन्मनी की सिद्धि में सहायक है।

महामुद्रा

ध्यानबिन्दूपनिषद् में महामुद्रा का निम्न प्रकार से वर्णन उपलब्ध होता है-

" पहले योगी जालन्धर बन्ध लगाकर बायें पैर से योनि नाड़ी को दबाते हुए दाहिने पैर को फैलाकर रखे तथा दोनों हाथों को दोनों ओर भूमि पर रखते हुए पूरक प्राणायाम करे व कुम्भक करते हुए रेचक करे। यह प्रक्रिया साधकों के सभी पाप तथा योगियों के योग विघ्नों को नष्ट करने वाली महामुद्रा है।"[2]

१- ह० प्र० [illegible], टीका पृ० १०५,१०६

२- ध्यानबिन्दूपनिषद् पृ० ६१

योगकुण्डल्युपनिषद् में महामुद्रा का निम्न प्रकार से वर्णन उपलब्ध होता है-

"" पहले जालन्धरबन्ध लगाकर बायें पैर के एड़ी से सीवनी नाड़ी को दबायें और दायें पैर को (जमीन पर) फैलाते हुए दोनों हाथों से पकड़ें, चन्द्रनाड़ी (इड़ा) से पूरक करके उदर में वायु भरें, और कुम्भक करके शनैः (पिंगला) सूर्यनाड़ी से रेचन करें। इस प्रकार मनुष्यों के समस्त रोगों को नष्ट करने वाली महामुद्रा होती है। इस प्रक्रिया से चन्द्रभाग (बायें) से करके पुनः सूर्य भाग (दायें) से अभ्यास करते हुए दोनों ओर बराबर संख्या में करें।""[1]

वशिष्ठ योग में महामुद्रा- "" दायाँ टाँगें फैलाकर बैठें और बायाँ पैर मोड़कर एड़ी को गुदा और उपस्थ के मध्य (सीवन) में दृढ़ता से लगा दें, अब आगे झुककर फैलाये हुए दक्षिण पैर के पंजे को दोनों हाथों की अंगुलियों में पकड़ लें। फिर पूरक विधि से श्वास अन्दर भरकर मूल तथा जालन्धर बन्ध लगाकर यथाशक्ति बैठे रहें। यहाँ पर तीनों बन्ध लगाने का विधान भी है रेचक के समय प्राण को शनैः शनैः बाहर निकालें। इसके पश्चात् दूसरे पार्श्व से, दक्षिण पैर से इसी प्रकार करें और दोनों ओर से १-६ कर लें।""[2]

कल्याण योगांक में महामुद्रा- "" बायें पैर की एड़ी सीवन (गुदा तथा अण्डकोष के मध्य के चार अंगुल स्थान) में लगाकर दाहिना पैर लम्बा कर दें और दोनों हाथ, एक के ऊपर दूसरा, छाती के पास रख के दोनों नासिकाओं से पाँच घर्षण करें। फिर बायीं नासिका से पूरक करें। कुम्भक के समय लम्बाए हुए पैर के अंगूठे को दोनों हाथों से पकड़ें और सिर को घुटने पर लगा दें (कपाल लगाने का प्रयत्न करें) तथा मन

१- योगकुण्डल्युपनिषद् पृ० ११-१७

२- वशिष्ठ योग पृ० ३२३

मैं यह भावना करें कि " मेरी कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती है और मैं उसे ब्रह्मरन्ध्र में ले जाता हूँ " तथा शक्ति कुम्भक करके पूर्ण नाड़ी (दाहिनी नासिका) से शनैः शनैः रेचक करें । इस प्रकार वामांग में जितनी मुद्राएं करने का विचार हो उन्हें कर लें । फिर दक्षिणांग में भी उसी क्रम से उतनी ही मुद्राएँ करें जितनी वामांग में की थी । यह ध्यान रहे कि दक्षिणांग में पूरक दाहिनी नासिका से और रेचक बायीं से किया जाय तथा दाहिने पैर की एड़ी सीवन में लगायी जाये ।

यह मुद्रा कपिल मुनि ने बतायी थी । इसके अभ्यास से अविद्या, अस्मिता(मुख्य अहंकार) राग द्वेष अभिनिवेश (मरण-भय) ये पंच क्लेश, क्षय रोग, गुल्म रोग, भगन्दर, प्रमेह और कोढ़ नाश होता है । और अष्ट प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं ।[1]

शिव संहिता में महामुद्रा का विवरण-

" बाम पाद की एड़ी से गुदा और मेढ्र के मध्य में जो योनि को दबाकर शक्ति गुरु के उपदेशानुसार योगी दक्षिण पैर को फैलाकर हाथों से पकड़ कर (शरीरस्थ) नव द्वारों को रोक कर चिबुक को हृदय पर स्थित करे और चित्त-वृत्ति को आकाश में स्थित करके वायु का साधन- रेचक पूरक तथा कुम्भक करना चाहिए । यह महामुद्रा सब तन्त्रों के प्रमाण से गोप्य है पहले वामांग से अभ्यास करके फिर दक्षिणांग से अभ्यास कर योगी स्थिर बुद्धि से प्राण का जय करे ।[2]

इस विधान से मन्द भाग्य योगी भी सिद्ध हो जायेगा और इस महामुद्रा के प्रभाव से समस्त नाड़ियों का चालन ठीक हो जायेगा और बिन्दु स्थिर होकर जीवन आकर्षित रहेगा, समस्त पापों का नाश

१- कल्याण योगांक पृ० ४४८

२- शिव संहिता ४। २७-२८ तक

होगा , कुण्डली को बलात् उठाकर वायु को ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश करेगा, जठराग्नि प्रज्वलित होकर समस्त रोगों का नाश करेगा और शरीर में सुन्दर कान्ति आवेगी , वृद्धावस्था सहित मृत्यु का नाश हो जावेगा, सब सहित वांछित फल मिलेगा , इन्द्रियों का निग्रह होगा , यह सब जो वर्णन किया है , वह सभी योगारूढ़ को इस मुद्रा के अभ्यास से सिद्धि प्राप्त होती है, इसमें संशय नहीं है, निश्चय है ।"

गोरक्ष-पद्धति में महामुद्रा- "हृदय पर ठोढ़ी को जमाकर रखे और वाम पाद की एड़ी से योनि स्थान (सीवन नाड़ी) को दृढ़ता से दबाये दाहिना पैर लम्बा करके दोनों हाथों से दक्षिण पैर का अग्र भाग पकड़ कर रोके तब उदर में पूरक द्वारा वायु भरे, कुछ काल यथा शक्ति कुम्भक करे फिर शनैः शनैः रेचन करे, यह योगियों की समस्त रोग नाशक महामुद्रा कही गई है। इस महामुद्रा के अभ्यास में प्रथम वामांग से अभ्यास करके फिर दक्षिणांग से अभ्यास करे, प्राणायाम की मात्रा बराबर हो जाय तब मुद्रा छोड़नी चाहिए ।

यह मुद्रा का अभ्यास शुरू हो जाय तो पथ्यापथ्य का कोई विचार नहीं रहता । इसके अभ्यास से संयोग विरुद्ध वस्तु (जैसे घृत, मधु बराबर मिलाकर कृत्रिम विष होता है) या घोर विष भी खावे तो अमृत के समान पच जाता है। गुदावर्त, गुल्म, अजीर्ण, क्षय , कुष्ठादि रोग शान्त हो जाते हैं। यह महासिद्धि देने वाली[1] मुद्रा है। इसे गुप्त रखना चाहिए तथा अनधिकारी को नहीं देनी चाहिए ।"

हठ रत्नावली में महामुद्रा की प्रक्रिया एवं उससे होने वाले शारीरिक एवं आध्यात्मिक लाभ गोरक्षपद्धति के समान ही है।[2]

१- गोरक्ष पद्धति पृ० ३० से ३२ तक

२- ह० र० २।३८ से ४३ तक

"" हठ योग चन्द्रिका "" में महामुद्रा ध्यानबिन्दूपनिषद् के तुल्य उपलब्ध है।[1] ""

यो० प्र० में महामुद्रा- "" बायें पैर के गुल्फ से योनि (सीवनी नाड़ी) को पीड़ित करके दायें पैर को फैलाये और भूमि पर रखकर अंगूठा से पकड़े, जालन्धर बन्ध लगाकर वायु को ऊर्ध्व देश में धारण करे, जैसे कुण्डली लगाकर बैठा हुआ सर्प डण्डे से आहत होने पर सीधा हो जाता है वैसे ही कुण्डलिनी भी सहसा सरल हो जाती है, तब दोनों नाड़ी पुटों के आश्रय से प्राण के वियुक्त होने के कारण (शरीर की) मरणावस्था पैदा हो जाती है। तब वायु का रेचन, शनैः शनैः करे, शीघ्रता से न करे।[2] ""

इससे महाक्लेश (अविद्या, अस्मिता, राग-द्वेष और अभिनिवेश) क्षीण होकर मरणादि दोषों का भी नाश हो जाता है। इसलिए विद्वानों ने इसे महामुद्रा कहा है। चन्द्रांग से ठीक प्रकार अभ्यास करके सूर्यांग से अभ्यास करे जब तक दोनों की संख्या समान हो तब तक ठीक प्रकार से अभ्यास कर मुद्रा का विसर्जन करे।

जब मुद्रा का अभ्यास सिद्ध हो जाय तब पथ्यापथ्य का कोई विचार नहीं रहता, मिष्टान्न, लवण, तिक्तादि का स्वाद कुछ नहीं रहता। सभी प्रकार के रस नीरस मालूम पड़ते हैं। संयोग विरुद्ध वस्तु (घृत मधु) या घोर विष भी खाये तो अमृत के समान पच जाता है। कुष्ठ गुदावर्त, गुल्म, अजीर्ण, क्षय, कुष्ठादि रोग शान्त हो जाते हैं। साधक को महासिद्धि देने वाली यह महामुद्रा कही है। इसे यत्नपूर्वक गुप्त रखे तथा किसी भी अनधिकारी को प्रदर्शित न करे।[2] ""

१- ह० यो० च० २६ ब

२- यो० प्र० ३।१-१७ तक

घे० सं० में महामुद्रा की प्रक्रिया ह० प्र० के तुल्य ही उपलब्ध है। इसके अतिरिक्त घेरण्ड ने[1] दृष्टि को भ्रूमध्य में रखने का निर्देश किया है- "भ्रूमध्ये निरीक्षयेत्"।

ह० र० में महामुद्रा पर टिप्पणी- "श्रीनिवास ने महामुद्रा की प्रक्रिया वशिष्ठ परम्परा के आधार पर उल्लेख की है और यही प्रक्रिया ह० प्र० में भी उपलब्ध है। ह० प्र० और ह० र० में मूलबन्ध का निर्देश है, भ्रूमध्य में दृष्टि रखने का नहीं है जैसाकि घे० सं० में उल्लेख है। दत्तात्रेय के अनुसार यह भैरव परम्परा में प्रचलित है जो कि "योगकर्णिका" के पृष्ठ ७७ पर अंकित है[2]।"

घेरण्ड के अतिरिक्त किसी भी ग्रन्थकार ने भ्रूमध्य में दृष्टि रखने के विषय में संकेत नहीं किया है। तथा मुद्रा के अभ्यास से कुण्डलिनी प्रभावित होगी अथवा नहीं इसका भी उल्लेख नहीं किया। स्वात्माराम ने महामुद्रा के सम्बन्ध में विस्तृत रूप से वर्णन किया है जिससे लाभ उत्पादित होता है।

ह० प्र० और घे० सं० में महामुद्रा के अभ्यास की प्रक्रिया तो समान है किन्तु घेरण्ड ने दृष्टि को भ्रूमध्य में रखने का उल्लेख किया है। महामुद्रा के अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति के जाग्रत होने के विषय में स्वात्माराम ने विस्तार से उल्लेख किया है। घेरण्ड के अनुसार दृष्टि भ्रूमध्य में रखने से महामुद्रा का अभ्यास कुण्डलिनी पर विलम्ब से प्रभावी होगा तथा हठ साध्य भी है किन्तु ह० प्र० की मूलबन्ध की प्रक्रिया सहज है तथा कुण्डलिनी को शीघ्र प्रभावित करेगी। मुद्रा में रेचक, पूरक, कुम्भक प्राणायाम की तीनों ही संस्तुति

१- घे० सं० ३।४-६ तक

२- ह० र० पृ० १२८

कहते हैं क्योंकि प्राणायाम के अभ्यास में मूलबन्ध का सधना परमावश्यक है, नहीं तो प्राणायाम भी स्वाभाविक प्रभावी नहीं होगा। अतः उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर हम कह सकते हैं कि महामुद्रा के अभ्यास में ह० प्र० की प्रक्रिया साधना हेतु अधिक उपयुक्त जान पड़ती है।

<u>नभोमुद्रा</u>

घे० सं० में नभोमुद्रा का वर्णन- "योगी निरन्तर सब कार्यों में स्थिर ऊर्ध्व जिह्वा होकर कुम्भक द्वारा वायु को रोके।[1] इसको नभो मुद्रा कहते हैं। इससे योगी के सभी रोग नष्ट हो जाते हैं।"

इस मुद्रा का ह० प्र० में उल्लेख नहीं है क्योंकि प्रत्येक अवस्था में कुम्भक लगाना यह साधना की उच्चावस्था का अभ्यास है साधारण एवं मध्यम कोटि का साधक इस मुद्रा की साधना नहीं कर सकता। इसलिए अन्य ग्रन्थों में इसका उल्लेख नहीं है।

<u>उड्डियानबन्ध</u>

ध्यानबिन्दूपनिषद् में उड्डियानबन्ध- "उदर एवं नाभि का भाग पीठ से लग जाय। यह उड्डियानबन्ध, मृत्युरूपी हाथी के लिए सिंह के समान है।"[2]

योगकुण्डल्युपनिषद् में उड्डियानबन्ध- "कुम्भक रेचक करते हुए बंधा हुआ प्राण उड़ कर सुषुम्ना में जा पहुँचने का कारण है वज्रासन से बैठकर हाथों से पैरों को दृढ़ता से पकड़े। और घुटनों से योनि को पीड़ित

१- घे० सं० ३।७

२- ध्यानबिन्दूपनिषद् पृ० ७४

करते हुए उदर को पीठ की ओर ले जाना हृदय पर ठोड़ी लगावे और उदर से शनैः शनैः प्राण रेचन करे। इस क्रिया से उदर के समस्त विकार दूर होते हैं।"[1]

"योगशिखोपनिषद् में उड्डियानबन्ध की प्रक्रिया योगकुण्डल्युपनिषद् के समान ही दी है।"[2]

शिव संहिता में उड्डियानबन्ध- "नाभि से ऊपर और नीचे की आकुंचन को कहते उड्डियानबन्ध कहते हैं, यह दुःख के समूह को नाश करने वाला है उदर को पीठ आकर्षित करे और नाभि से ऊपर भाग में आकुंचन करे यह उड्डियानबन्ध है और मृत्यु रूपी मातंग का नाश करने वाला यह केसरी सिंह है।"[3]

"जो योगी नित्य इस बन्ध को चार चार अभ्यास करेगा, उसकी नाभि का शुद्ध होकर वायु सिद्ध हो जायेगा। यदि योगी छः मास इस बन्ध का अभ्यास करे तो निश्चय ही मृत्यु को जीत लेगा और उसकी जठराग्नि विशेष प्रज्वलित होगा और रस की वृद्धि होगी। इस उड्डियानबन्ध के प्रभाव से योगी का शरीर आप ही सिद्ध हो जायेगा अर्थात् अमर हो जायेगा और रोगों का निश्चय नाश हो जायेगा।"

गोरक्षपद्धति में उड्डियानबन्ध- "जिस कारण उड्डियानबन्ध से रुका हुआ प्राण वायु कहीं भी विश्राम न करके उड़ कर सुषुम्णा में गति करता है उसी कारण यहाँ मृत्यु रूपी गज के ऊपर सिंह जैसा यह बन्ध कहा जाता है। उदर से पश्चिम और नाभि से नीचे इस बन्ध का स्थान योगी कहते हैं क्योंकि यह बन्ध उसी स्थान में करना योग्य है।"[4]

१- योगकुण्डल्युपनिषद् पृ० ४७ से ५० तक

२- योगशिखोपनिषद् १।१०६ से १०८ तक

३- शिव संहिता ४।७२ से ७६ तक

४- गोरक्षपद्धति पृ० ४३

[illegible]

नाभि के ऊपर तथा नीचे का भाग उदर में इस भांति इस प्रकार ऊपर को पीठ की ओर खींचे, इसे उड्डियानबन्ध कहते हैं, मृत्यु रूपी गज को मारने के लिए यह सिंह के समान है। गुरु द्वारा बताये से कहे हुए इस बन्ध का निरन्तर अभ्यास करे तो वृद्ध भी तरुण हो जाय। नाभि ऊर्ध्वाधो भाग को खींच कर पीठ में लगाये, ऐसे इस बन्ध को छः मास पर्यन्त निरन्तर अभ्यास करे तो निस्सन्देह मृत्यु को जीत ले। सम्पूर्ण बन्धों में उड्डियानबन्ध उत्तम है, इसके करने से प्राणियों की ही गति करके सुषुम्ना द्वारा प्राण मस्तिष्क में है जाने से समाधि में गमन होता है, यही स्वाभाविक मुक्ति है।[1]

ह० र०[2], ह० सं० पं०[3], ह० प्र०[4] एवं शि० सं०[5] में उड्डियान बन्ध की प्रक्रिया एवं उससे होने वाले लाभों का उल्लेख गोरक्ष पद्धति के समान ही उपलब्ध है।

उड्डियानबन्ध के अभ्यास के परिमाण के विषय में स्वात्माराम व घेरण्ड ने कोई संकेत नहीं दिया है, चूंकि इसका अभ्यास बिना बाह्य कुम्भक के नहीं हो सकता, इसलिए इसके अभ्यास की संख्या की ओर भी ध्यान रखना आवश्यक है। बिना परिमाण के अभ्यास किया गया तो इसका प्रभाव हृदय एवं फुफ्फुसों पर पड़ेगा तथा अपरिमित अभ्यास से हृदयरोग हो जायेगा जिसका परिणाम साधक के लिए कभी भी घातक सिद्ध हो सकता है।

१- गोरक्ष पद्धति पृ० ४२, ४३
२- ह० र० २।५५ से ५७
३- ह० सं० पं० २६ ३
४- ह० प्र० ३।५७ से ६०
५- शि० सं० ३।८,६

उड्डियान बन्ध से हृदय, फुफ्फुस एवं उदरगत यकृत, तिल्ली, वृक्क एवं लघु एवं दीर्घ आँतों पर पड़ता है जिससे इसके अभ्यास से समस्त विकार दूर होकर स्वस्थ करते हैं। इस बन्ध के अभ्यास से कोष्ठ का भुक्तान्न शीघ्र पचता है तथा आँतें मल निस्सारण का कार्य नियमित करती हैं। उड्डियानबन्ध के साथ बाह्य कुम्भक होता है इसलिए प्राणोत्थान होकर प्राण सुषुम्ना में प्रवेश कर जाते हैं। इस-लिए इसके अभ्यास से दीपन, पाचन, शोधन का कार्य स्वयं ही होता रहता है। हृदय एवं रक्तचाप के रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

जालन्धरबन्ध

ध्यानबिन्दूपनिषद् में जालन्धरबन्ध- "शिर का अधः भाग जिसके द्वारा जीवन सींचे जाता है संकुचित करके बन्ध करने से जालन्धर बन्ध होता है। इस बन्ध से कण्ठ के रोग नष्ट होते हैं।[1]"

योगकुण्डल्युपनिषद् में जालन्धर बन्ध- "पूरक के अन्त में कण्ठ के संकोच द्वारा वायु का निरोध करने से जालन्धर होता है। अधोभाग में मूलबन्ध द्वारा गुदा का आकुंचन कर और ऊपर से जालन्धर बन्ध द्वारा कण्ठ का संकोच तथा मध्य में उड्डियानबन्ध द्वारा प्राण को सीधे ही प्राण सुषुम्ना में चढ़ने लगता है। इस प्रकार कण्ठ का संकोच करने से इड़ा पिंगला दोनों नाड़ियों का स्तम्भन हो जाता है। कण्ठ में षोडश दल का विशुद्ध चक्र वहाँ वायु को रोक कर बन्धन करने वाला होने से इस बन्ध को बन्ध कहा है।[2]"

योगशिखोपनिषद्[3] में जालन्धरबन्ध- योगकुण्डल्युपनिषद् के समान है।

शिव संहिता में जालन्धर बन्ध- "गला शिरा

१- ध्यानबिन्दूपनिषद् पृ० ७७ व ७८

२- योगकुण्डल्युपनिषद् पृ० ५१

३- योगशिखोपनिषद् पृ० १०६,११०

नाभ की नाड़ी से पिघल कर मूल का पिण्ड भी, उसको जालन्धर बन्ध कहते हैं। सहस्रार कमल से भी अमृत टपकता है, नाभि मण्डल स्थित वडवानल उसका पान करती है। उसको रोकने के लिए जालन्धर बन्ध करना उचित है। इससे अमृत मण्डल से अमृत सूर्य मण्डल में नहीं जाता, योगी स्वयं उस अमृत के पान करके चिरंजीव रहता है।"[1]

यह जालन्धरबन्ध सिद्धों को सिद्धि देने वाला है, इसलिए सिद्धि चाहने वाले योगी को इसका नित्य अभ्यास करना उचित है।

घेरण्डसंहिता में जालन्धर बन्ध- "यह बन्ध स्थान में होता है जिससे रोगों को हरता है, षोडशाधार नाड़ी जाल का बन्धन करता है। कण्ठ का संकोचन करके प्राण वायु की गति को रोकना जालन्धर बन्ध है। इससे चन्द्रामृत, पिघलकर सूर्य अग्नि में नहीं गिरता एवं वायु कदाचित विरुद्ध नहीं होता है।"[2]

घेरण्ड पद्धति में प्रकारान्तर से जालन्धर बन्ध- "कण्ठ नीचे झुकाकर हृदय के चार अंगुल ऊपर पर ठोढ़ी को सुदृढ़ता से स्थापित करें। यह जालन्धर बंध वृद्धावस्था तथा मृत्यु नाशक है।"[3]

ह०र०[4] एवं ह० पं० सं०[5] में जालन्धर बन्ध की प्रक्रिया घेरण्ड पद्धति के समान है।

ह० प्र० में जालन्धर बन्ध- "कण्ठ को संकुचित

१- शिवसंहिता ४।६० , ६१ व ६२

२- घेरण्ड पद्धति पृ० ४३

३- घेरण्ड पद्धति पृ० ४४

४- ह० र० ३।६

५- ह० पं० सं० ३४ स

कर हृदय देश में ठोड़ी को दृढ़ता पूर्वक स्थापित करना चाहिए। यह जरा और मृत्यु को नष्ट कर देने वाला जालन्धर बन्ध है।"

यह नाड़ियों के समूह और नीचे की ओर गिरने वाले कपाल कुहर के जल - अमृत को रोकता है। इसलिए इस जालन्धर बन्ध के अभ्यास से और गले के सिकोड़ने से न तो अमृत अग्नि (जठरानल) में गिरता और न वायु (प्राण) ही दूषित होती है। (कण्ठ का संकोचन करने से इड़ा और पिंगला नाड़ियों का स्तम्भन हो जाता है। प्राण सुषुम्ना से प्रवाहित होते हुए ऊर्ध्व मुख होता है, जो षोडश आधारों का मध्यवर्ती मध्य चक्र कण्ठ विशुद्ध चक्र जानना चाहिए। इड़ा, पिंगला को कण्ठ संकोचन द्वारा दृढ़ता से आबद्ध करना चाहिए।

मूलाधार को अच्छी तरह सिकोड़ कर उड्डियान बन्ध करना चाहिए और इड़ा पिंगला दोनों नाड़ियों को स्तम्भित कर प्राण को (सुषुम्ना) पश्चिम मार्ग में प्रविष्ट करना चाहिए। इस प्रकार प्राण स्थिर हो जाता है। प्राण का लय होने पर मृत्यु का भय नहीं रहता, वृद्धावस्था नष्ट हो जाती है और रोगादि नहीं होते न बाल पकते हैं और न पक्ते ही हैं। महासिद्ध योगी इन तीन (उड्डियान जालन्धर मूल) बन्धों का अभ्यास करते हैं। समस्त हठयोग के ग्रन्थों तथा प्रक्रियाओं में इसे योगी (गोरखनाथ आदि) करते हैं ऐसा मानते हैं।

घे० सं० में जालन्धर बन्ध- " कण्ठ को संकोचन कर हृदय पर ठोड़ी को रखकर जालन्धर बन्ध होता है। इससे षोडशाधार का आधार बन्ध होता है और यह मृत्यु को पराजित करता है। यह जालन्धर बन्ध योगियों को सिद्धि प्रदान करता है। इसके छः महीने के अभ्यास से योगी सिद्ध

१- घे० सं० ३। ५६ से ५७ तक

हो जाता है[1]। ''

जालन्धर बन्ध की प्रक्रिया ह० प्र० एवं घेरण्ड संहिता में समान रूप से दी गई है।

ह० प्र० में जालन्धर बन्ध से होने वाले मुख्य एवं सम्पूर्ण प्रभावों का उल्लेख स्वात्माराम ने किया है।

" बध्नाति हि सिराजालमधोगामि नभोजलम्।
ततो जालन्धरोबन्धः कण्ठ दुःखौघनाशनः॥ "

यह नाड़ियों के समूह और नीचे की ओर गिरने वाले कपाल कुहर के जल-समूह को रोकता है। इसलिए यह जालन्धर बन्ध गले के रोगों को नष्ट करता है। इस प्रकार का उल्लेख घेरण्ड संहिता में नहीं है।[2]

जालन्धर प्रक्रिया को जालन्धर नाम के योगी से लिया गया है अथवा जालन्धर योगीश ने इसका आविष्कार किया था। इस प्रकार का निर्देश हठ रत्नावली से उपलब्ध होता है[3]।

जालन्धर बन्ध का अभ्यास बैठकर होना अथवा खड़े होकर होना यदि बैठ कर होना तो कौन से आसन से बैठा जाय। इस प्रकार का संकेत घेरण्ड एवं स्वात्माराम ने नहीं किया है। कुम्भक प्राणायाम के बिना जालन्धर बन्ध का अभ्यास नहीं हो सकता लेकिन कुम्भक के अभ्यास के विषय में भी कोई भी संकेत नहीं किया है और नहीं अभ्यास की संख्या ही निर्धारित की है। अस्तु, घेरण्ड एवं स्वात्माराम की जालन्धर बन्ध प्रक्रिया अपूर्ण प्रतीत होती है तथा इससे किसी किसी को हानि भी हो सकती है।

१- घे० सं० ३।१०,११

२- ह० प्र० ३।७०

३- ह० र० पृ० १३०

मूलबन्ध

ध्यानबिन्दूपनिषद् में मूल बन्ध

" प्राण और अपान के एक होने से मल मूत्र का नाश अर्थात् मात्रा कम हो जाती है। इस प्रकार मूल बन्ध के लगातार अभ्यास से वृद्ध भी युवा हो जाता है। एड़ी द्वारा योनि- स्थान को दबाकर गुदा का आकुंचन करते हुए अपान वायु को ऊपर की ओर ले जाय। यह मूल बन्ध होता है।[1] "

योगकुण्डल्युपनिषद् में मूल बन्ध

" अपानवायु की अधोगति को बलात् ऊर्ध्व-गति ऊपर को उठावे। गुदा के आकुंचन करने से मूल बन्ध होता है।[2] "

योगशिखोपनिषद् में मूलबन्ध

" गुदा को एड़ी से दबाते हुए वायु का बलात् आकुंचन करे तथा बार बार वायु की ऊर्ध्वगति करे। प्राण अपान नाद एवं बिन्दु मूल बन्ध के द्वारा एक हो जाने से योग की सिद्धि हो जाती है। इसमें कोई संशय नहीं है।[3] "

शिव संहिता में मूलबन्ध

" पाद मूल - एड़ी से गुदा मार्ग को आकुंचन

१- ध्यानबिन्दूपनिषद् पृ० ७३ ,७४

२- योगकुण्डल्युपनिषद् पृ० ४२

३- योगशिखोपनिषद् १।१०४,१०५

करके पीछे की ओर बल से अपानवायु को आकर्षण करके ऊर्ध्व को ले जाय अर्थात् प्राण के साथ सम्बन्ध करे इसको मूल बन्ध कहते हैं यह बन्ध जरा-मरण का नाश करने वाला है।[1]"

इस उल्लिखित बन्ध से अपान और प्राण को एक करे और इस मूल बन्ध के प्रभाव से योनि मुद्रा आप ही सिद्ध हो जायेगी। योनि मुद्रा के सिद्ध होने से सिद्ध लोगों को इस संसार में क्या सिद्ध नहीं होता है। इस मूल बन्ध के प्रभाव से वायु को योगी जीत के चुपचाप स्थित हुई वह भूमि को त्याग देगा और आकाश में गमन करेगा। यदि संसार सागर से पार होने की इच्छा हो तो पवित्र योगी को निर्जन प्रदेश में गुप्त स्थान में इस मूल बन्ध का अभ्यास करना उचित है।

घे० सं० में मूलबन्ध

"बायें पैर की एड़ी से (सीवनी) को दबाते हुए गुदा प्रदेश को आकुंचित करे। नाभि ग्रन्थि को मेरुदण्ड की ओर यत्नपूर्वक लगाकर दायीं एड़ी से उपस्थ को दृढ़तापूर्वक दबावें। वृद्धावस्था को नष्ट करने वाली बन्ध मुद्रा है।[2]"

"शि० सं० में उपर्युक्त मूलबन्ध मुद्रा की प्रक्रिया मिश्रित प्रक्रिया है जो 'ध्यानबिन्दूपनिषद्, योगचूडामण्युपनिषद् एवं योगशिखोपनिषद्' तीनों की मिश्रण विधि है।"

घे० सं० में उल्लिखित प्रक्रिया में 'नाभिग्रन्थि मेरुदण्डे सुधीः संपीड्य यत्नतः' नाभि ग्रन्थि को मेरुदण्ड की ओर यत्न-

---

१- शिव संहिता ४।६०-६४

२- घे० सं० ३।१२-१३

पूर्वक लगायें । नाभि ग्रन्थि लगाने की प्रक्रिया उड्डियानबन्ध में पूर्व ही उल्लिखित है, इसलिए मूल बन्ध में यह अनावश्यक प्रतीत होता है।

ह० प्र० में प्रक्रिया एवं होने वाले आध्यात्मिक लाभों का वर्णन सविस्तार से किया है। किन्तु मूलबन्ध का अभ्यास किस समय तथा कितने बार किया जाय इसका उल्लेख स्वात्माराम एवं घेरण्ड दोनों ने ही नहीं किया है जिससे कारण मुद्रा अपूर्ण सिद्ध हो सकती है ।

" मेढ्रं दक्षिण गुल्फेन दृढ़बन्धं समाचरेत् " - दायीं एड़ी से उपस्थ को दृढ़तापूर्वक दबायें । घेरण्ड का यह कथन भी मूल बन्ध की स्थिति में आवश्यक है क्योंकि मूलबन्ध तो योनि, नाभि, पसली एवं किसी भी आसन से बैठे हुए लगाया जा सकता है तथा सभी अवस्थाओं में लगा हुआ मूल बन्ध लाभकारी होगा ।

यह मुद्रा दूषित अपान को शुद्ध करने में हितकारी है। मूलबन्ध से रोग- मधुमेह, प्रमेह तथा प्रदर को दूर करने में सहायक है । गुदा प्रदेश के रोग अर्श, भगन्दर को शीघ्र नष्ट करती है । इसको रात दिन में कितनी बार किया जाय लाभकारी ही सिद्ध होगी ।

महाबन्ध

योगतत्त्वोपनिषद् में महाबन्ध

" बायें पैर की एड़ी को योनि स्थान में लगायें , दक्षिण पैर को फैलाकर दोनों हाथों से दृढ़ता से पकड़े । ठोढ़ी को हृदय पर जमाते हुए वायु का पूरक करें तथा यथाशक्ति कुम्भक करते हुए रेचक कर दें । इस प्रकार बायें से करने के पश्चात्[१] दायें से अभ्यास करें । दोनों भागों से अभ्यास करने से महाबन्ध होता है । "

१- योगतत्त्वोपनिषद् पृ० ११३-११४

वशिष्ठ योग में महाबन्ध

" वाम पाद की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्य भाग (सीवन) में दृढ़ता से जमा के और दक्षिण पाद को वाम जंघा पर रख दें, तब पूरक करके जालन्धर बन्ध लगा कर यथाशक्ति कुम्भक रख कर शनैः शनैः रेचक करें, कहीं कहीं ऐसा लेख मिलता है कि महाबन्ध को करते समय पार्ष्णि के द्वारा मूल बन्ध को पुनः पुनः ताड़न करता रहे तथा महामुद्रा और महाबन्ध में कुम्भक के समय मन को सुषुम्ना में प्रविष्ट कर देने का विधान भी मिलता है। परन्तु ऐसा तभी हो सकता है। जब साधक को इन दोनों कार्यों के कार्य रूप का साक्षात्कार हो चुका हो। इसमें भी वाम तथा दक्षिण पार्श्व से रेचक पूरक की संख्या भी समान रखनी चाहिए[१]। "

शिव संहिता में महाबन्ध

" वाम पाद को प्रकार से दक्षिण पाद की वाम ऊरु पर स्थित करके और गुदा और योनि को आकुंचन करके अपान को ऊर्ध्व करके समान वायु के साथ सम्बन्ध करके और प्राण वायु को अधोमुख करे, यह बन्ध प्राण अपान के ऊर्ध्व गति के हेतु बुद्धिमान साधक के प्रति कहा है। यह महाबन्ध सिद्धि मार्ग का दाता है और योगीजन नाड़ियों के इस बन्ध से ऊपर गमन करता है[२]। "

इसके अभ्यास से प्राण वायु सुषुम्ना के मध्य में स्थित होगा और इस महाबन्ध के प्रभाव से शरीर पुष्ट होगा अस्थि पंजर और शरीर के सब बन्ध दृढ़ अर्थात् मजबूत हो जायेंगे। योगी का हृदय सन्तोष से पूर्ण और आनन्दित रहेगा।

१- वशिष्ठयोग पृ० ७३२३

२- शिवसंहिता ४।३७ से ४२ तक

गोरक्ष पद्धति में महाबन्ध

" वाम पाद की एड़ी से योनिस्थान को रोक कर के दक्षिण पाद को वाम ऊरु पर स्थापित करें तब जालन्धर बंध करके वायु को पूरक कर मन को सुषुम्ना में प्रवृत्त करे। यथाशक्ति कुम्भक करके शनैः शनैः रेचन करे। इसी प्रकार वामांग में अभ्यास करें, दोनों अंगों से अभ्यास की संख्या समान करें। यह समस्त नाड़ियों की गति ऊपर की ओर करने वाला महासिद्धि दायक महाबन्ध है।[1] "

ह० र० में महाबन्ध

" वाम पद की एड़ी से योनि स्थान को दबायें दायाँ पैर बायीं जंघा पर स्थापित करें, मुख द्वारा वायु ग्रहण करते हुए ठोढ़ी को हृदय पर स्थापित करें तथा मूलबन्ध करें तथा मन को सुषुम्ना में लगायें। इसी प्रकार वामांग से करने के पश्चात् दक्षिणांग से भी करें। यह योगियों के लिए महासिद्धि दायक है।[2] "

घे० सं० में महाबन्ध

" घे० सं० में महाबन्ध की प्रक्रिया गोरक्ष पद्धति के समान उपलब्ध है।[3] "

ह० प्र० में महाबन्ध

" बायें पैर की एड़ी को योनि स्थान में लगायें बायीं जंघा पर दायाँ पैर रखकर बैठें तथा वायु को पूरित करके चिबुक

१-गोरक्ष [illegible] पद्धति पृ० ४६

२- ह० र० २।४४ से ४६

३- घे० सं० २६ क

को मूल स्थान पर दृढ़ता से लगावें और योनि को संकुचित करके मन को नाड़ी के मध्य प्रविष्ट करे फिर वायु को यथाशक्ति धारण कर शनैः शनैः रेचन [illegible] करे। अन्य विद्वानों का मत है कि जालन्धर बन्ध में कण्ठ का संकोचन करे। क्योंकि राजदन्त पर स्थित जिह्वा का बन्ध ही उत्तम होता है। यह बन्ध नाड़ियों की ऊर्ध्वगति का निरोधक है, यह महाबन्ध अत्यन्त महासिद्धि का देने वाला है।[1]"

यह महाबन्ध काल के पाश को छुड़ाने में प्रवीण है। यह तीनों (जालन्धर उड्डियान और मूलबन्ध) का संगम है, यह (महाबन्ध) 'प्रयाग' की प्राप्ति कराने वाला तथा (दोनों भौंहों के मध्य में स्थित शिव स्थान) केदार में मन को स्थित करने वाला है।[1]"

घे० सं० में महाबन्ध

" बायीं एड़ी से योनि स्थान (गुदा प्रदेश) का निरोध करके दायें पैर से यत्नपूर्वक बायीं एड़ी को दबाते हुए शनैः शनैः योनि का आकुंचन करे। जालन्धर बन्ध से प्राण वायु को धारण करे। इसे महाबन्ध कहते हैं। यह महाबन्ध सब मुद्राओं में श्रेष्ठ है, यह वृद्धावस्था एवं मृत्यु को दूर करता है, इस महाबन्ध से सभी मनोरथ सिद्ध होते हैं।[2]"

ह० प्र० में महाबन्ध की प्रक्रिया विस्तृत रूप से उल्लिखित है तथा महाबन्ध से होने वाले आध्यात्मिक एवं शारीरिक लाभों का भी वर्णन किया है। दोनों की प्रक्रिया में अन्तर यह है कि स्वात्माराम ने दायें पैर को बायीं जंघा पर रखने तथा घेरण्ड ने दायें पैर को बायीं जंघा के स्थान पर बायें पैर की एड़ी पर रखने का संकेत किया है। घेरण्ड ने जालन्धर

१- ह० प्र० ३।१८ से २४ तक

२- घे० सं० ३।१४ से १६ तक

बन्ध लगाने की संस्तुति दी की है किन्तु ठोढ़ी हृदय पर रखी जाय क्या नहीं इसका कोई उल्लेख नहीं किया है। स्वात्माराम ने ठोढ़ी को हृदय पर स्थापित करने के लिए उल्लेख किया है। दोनों ने प्राणवायु पूरक करने के लिए वर्णन किया है किन्तु स्वात्माराम ने यथाशक्ति कुम्भक करके वायु को शनैः शनैः रेचक करने के लिए भी निर्दिष्ट किया है, घेरण्ड ने कुम्भक और रेचक का कोई उल्लेख नहीं किया। घेरण्ड के अनुसार अभ्यास करने से साधक भ्रमित होकर हानि भी उठा सकता है। स्वात्माराम महाबन्ध को वामांग तथा दक्षिणांग से करने के पक्षधर हैं, किन्तु घेरण्ड का इस ओर भी ध्यान नहीं गया है। अस्तु, यह निर्विवाद कहा जा सकता है कि घेरण्ड की महाबन्ध मुद्रा की प्रक्रिया अपूर्ण है।

महावेध

योगतत्त्वोपनिषद् में महावेध

"महावेध में स्थित होकर चित्त एकाग्र कर जालन्धर बन्ध लगाकर वायु को पूरक द्वारा भरकर कुम्भक में स्थित रहना चाहिए, इससे प्राण वायु का दोनों नाड़ी पुटों को छोड़कर सुषुम्ना में वेग से स्फुरण हो जाता है। इस महावेध का योगी दिन रात अभ्यास करते हैं।[१]"

वशिष्ठ योग में महावेध

"महाबन्ध मुद्रा में स्थित होकर पूरक करके कुम्भक कर लें, तब दोनों बन्ध लगाकर हथेलियाँ भूमि पर दक्षिण वाम ओर रखकर वाम पाद सहित शरीर को उन पर उठा लें, तब उसी पर पुनः पुनः योनि प्रदेश का ताड़न करें।[२]"

१- योगतत्त्वोपनिषद् पृ० ११५, ११६

२- वशिष्ठ योग पृ० ३३४

वशिष्ठ योग की दूसरी विधि

पद्मासन लगाकर मूल बंध सहित कुम्भक करके भूमि से उठाकर भूमि पर मूलाधार को पुनः पुनः ताड़न करे। क्योंकि प्रदीपिका महावेध की क्रिया में जब शरीर को हाथों से ऊपर उठाया जाता है तब मूल-बन्ध स्थिर नहीं रहता, पद्मासन लगाकर करने से यह दोष नहीं आता, अतः पद्मासन लगाकर करना ही उत्तम है। इसे भी पैर बदलकर करें, प्राणायामों की संख्या समान रहे।

शिव संहिता में महावेध

" हे त्रिभुवनेश्वरी। अपान और प्राण को एक करके महाबंध स्थित योगी उदर की वायु से पूर्ण करके दोनों स्फिच अर्थात् पार्श्वों का ताड़न करे। इसको हमने महावेध कहा है। जो मनुष्य इस उत्तम महावेध को गुप्त करके सदा अभ्यास करेगा उसकी जन्म मरण नाशिनी वायु सिद्ध हो जावेगी।[१] "

शरीरस्थ चक्र में जो देवता हैं वह वायु के ताड़न से कम्पायमान होते हैं और महामाया कुण्डलिनी देवी कैलाश अर्थात् ब्रह्मस्थान में लय होती है। महामुद्रा और महाबन्ध बिना वेध के निष्फल हैं। इसलिए योगी को यत्नपूर्वक क्रम से तीनों मुद्राओं का अभ्यास करे। जो यह मुद्रा बन्ध और वेध तीनों का अभ्यास दिन में चार बार करेगा वह छः मास में निश्चय मृत्यु पर विजय प्राप्त करेगा। इसमें संदेह नहीं है।

गोरक्ष[२] पद्धति में महावेध, शिव संहिता के समान है।

१- शिव संहिता ४।४३ से ४८ तक

२- गोरक्षपद्धति पृ० ४७-४८

"ह० र० में महावेध मुद्रा की प्रक्रिया शिव संहिता के समान है किन्तु ह० र० में जालन्धर बन्ध के साथ करने का निर्देश है।[1]"

जोगप्रदीपका में महावेध को दिन में ८ बार तीन तीन घण्टे के पश्चात् करने का निर्देश किया है-

"अष्टधा क्रियते चैवं यामे यामे दिने दिने।"

"ह० सं० सं० में महावेध की प्रक्रिया शिव संहिता के समान जालन्धर बन्ध के साथ की है।[2]"

<u>ह० प्र० में महावेध</u>

"जिस प्रकार रूप लावण्य से युक्त स्त्री पुरुष के बिना निष्फल है उसी तरह महामुद्रा और महाबन्ध दोनों महावेध के (अभ्यास के) बिना व्यर्थ हैं। योगी को महाबन्ध में स्थित होकर चित्त एकाग्र कर जालन्धर बन्ध (कण्ठ मुद्रा) लगाकर वायु को पूरक द्वारा खींच कर उसे कुम्भक की विधि से स्थिर करना चाहिए, अपने नितम्ब (कूल्हों) को भूमि पर धीरे धीरे से ताड़न कर (भूमि पर योनि स्थान से लगी बाईं पैर की एड़ी को कुछ ऊपर की ओर उठाकर) शनैः शनैः ताड़ित करना चाहिए। इससे प्राण वायु मध्य नाड़ी (सुषुम्ना) में चलने लगती है तब चन्द्र सूर्य और अग्नि (सुषुम्ना) के सम्बन्ध से अमृत तत्त्व की प्राप्ति होती है।[3]"

मरणावस्था उत्पन्न (बूढ़ी मिटा

१- ह० र० २/४६, ५०

२- ह० सं० सं० २५ ब

३- ह० प्र० ३/२५ से ३० तक

वायु रहित) होने पर वायु का रेचन करना चाहिए । यही महावेध है जिसका अभ्यास करने से महासिद्धियाँ प्राप्त होती हैं इससे झुर्रियाँ नष्ट हो जाती हैं, पलित बाल काले होने लगते हैं और कम्पन नष्ट हो जाता है उत्तम साधक महावेध का अभ्यास करते हैं । महामुद्रा, महाबन्ध और महावेध - ये तीनों मुद्रायें परम गोपनीय हैं बुढ़ापा और मृत्यु (भय) को नष्ट करने वाली हैं, जठराग्नि को बढ़ाती हैं, और अणिमादि सिद्धियों को प्रदान करने वाली हैं ये मुद्रायें प्रहर प्रहर (तीन तीन घण्टे के बाद) प्रत्येक दिन आठ बार की जाती हैं । ये पुण्यों को पुष्ट करने वाली हैं और पापों के लिए वज्र के समान हैं अर्थात् पापों को नष्ट करने वाली हैं । इनके अभ्यास के पहले गुरु (योग-सिद्ध) से अभ्यास विधि का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए ।"

घे० सं० में महावेध

" सुलक्षण के बिना जैसे स्त्री का रूप-यौवन और लावण्य व्यर्थ है, वैसे ही महावेध के बिना मूल बन्ध और महाबन्ध निष्फल हैं। प्रथम महाबन्ध का अभ्यास कर उड्डियान बन्ध कर कुम्भक से वायु को रोके, इसे महावेध कहते हैं ।"

जो योगी प्रतिदिन महावेध के साथ महाबन्ध और मूल बन्ध का अभ्यास करते हैं वे योगी, योगियों में श्रेष्ठ हो जाते हैं, मृत्यु, भय और वृद्धावस्था उन पर आक्रमण नहीं करती । यह परम गुह्य है, इसे गुप्त रखना चाहिए ।

ह० प्र० में महावेध

" महाबन्धस्थितो [illegible]

१- घे० सं० ३।१७ से २० तक

महामुद्रा, महाबन्ध दोनों महावेध के बिना व्यर्थ हैं।[1]

घे० सं० में महामुद्रा के स्थान पर- मूल बन्ध महाबन्धी महावेध बिना- तथा मूल बन्ध और महाबन्ध , महावेध के बिना दोनों निष्फल होने का निर्देश किया है।[2]

महावेध अभ्यास में ह० प्र० कार ने भी महाबन्ध में स्थित होकर जालन्धर बन्ध लगाकर पूरक करते हुए स्फिचों (चूतड़ों) की ताड़न की क्रिया करते हुए प्राण का सुषुम्ना में से जाने की प्रक्रिया बताई है तथा दिन में आठ बार करने के लिए संकेत किया है।

घे० सं० कार ने महावेध के अभ्यास में महाबन्ध में स्थित होकर उड्डियानबन्ध कर कुम्भक करने की संस्तुति की है। दोनों की मुद्राओं में जालन्धर और उड्डियान बन्धों का अन्तर तो है ही साथ ही घेरण्ड ने चूतड़ों को ताड़न करने का निर्देश नहीं किया है और न दिन में कितने बार अभ्यास किया जाय इसका भी कोई उल्लेख है।

स्वात्माराम ने महावेध के अभ्यास से महासिद्धियों की प्राप्ति एवं शरीर से झुर्रियों का दूर होना तथा बाल काले होना शरीर की कमजोरी के कारण कम्पन इत्यादि का नष्ट होना आदि का उल्लेख किया है।

घेरण्ड ने मृत्यु भय नहीं रहता तथा वृद्धावस्था आक्रमण नहीं करती है, का उल्लेख किया है। स्वात्माराम ने इस मुद्रा के द्वारा अनुरूप प्राप्ति के लिए भी संकेत किया है।

१- ह० प्र० ३।२५

२- घे० सं० ३।१७

विपरीतकरणी

योगतत्त्वोपनिषद् में विपरीतकरणी

" विपरीत रूप से करने से उक्त रोगों का हरण करके नित्याभ्यास युक्त होने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। साधक को प्रचुराहार भक्षण करना चाहिए। यदि अल्पाहार होगा तो शरीर का नाश होगा।

प्रथम दिन सिर नीचे पैर ऊपर करके एक क्षण करना चाहिए और एक एक क्षण प्रतिदिन बढ़ाते हुए इसका छः मास तक करने से वली-पलित दूर हो जाते हैं तथा इस प्रकार करने से योगी कालजित हो जाता है।[1] "

वशिष्ठ योग में विपरीतकरणी

" दोनों कोहनियां और सिर भूमि पर बिछाए गद्दे आदि कोमल वस्त्र पर धर कर पैरों सहित शरीर उठाकर पाद तल आकाश की ओर करके सिर और कोहनियों पर तौल दें- शरीर सीधा रहे, इस स्थिति में यथाशक्ति रहें।[2] "

दूसरी विधि

पीठ के बल भूमि पर लेटकर कटि को हाथों का सहारा देकर, ग्रीवा तथा कन्धों पर शरीर को थोड़ा तिरछा रखते हुए खड़ा कर दें (जैसे सर्वांगासन में करते हैं) फिर जालन्धर बन्ध लगा कर दृष्टि पैर के अंगूठों पर स्थिर कर दें। प्रथम विधि से यह दूसरी विधि

१- योगतत्त्वोपनिषद् पृ० १२२ से १२५

२- वशिष्ठ योग पृ० ३२६

श्रेष्ठ है क्योंकि सिर पर आवश्यक दबाव नहीं पड़ता है ।""

"" शिव संहिता[1] में विपरीतकरणी की प्रक्रिया " योगतत्त्वोपनिषद् " के समान ही है ।""

गोरक्ष पद्धति[2], ह० र०[3] एवं ह० सं० पं०[4] में विपरीतकरणी मुद्रा की प्रक्रिया " योगतत्त्वोपनिषद् " के समान है ।

ह० प्र० में विपरीतकरणी

" दिव्य तालु में स्थित चन्द्रमा से जो कुछ भी अमृत (सोम कला जल) स्रवित होता है, उसे नाभि में स्थित कालात्मक सूर्य ग्रस लेता है, इससे शरीर वृद्धावस्था को प्राप्त करता है। उस (अमृत) को सूर्य मुख में गिरने से बचाने के लिए गुरु के उपदेश से दिव्य करण(विपरीतकरणी) को जानना चाहिए । करोड़ों शास्त्रों के अर्थ से यह ज्ञातव्य नहीं है ।[5]

" ह० प्र०[6] एवं शि० सं०[7] में विपरीतकरणी मुद्रा की अभ्यास विधि " योगतत्त्वोपनिषद् " के तुल्य है ।""

ह० प्र०[8] में - नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठरा-

१- शिव संहिता ४।६६ से ७१ तक

२- गोरक्ष पद्धति पृ० ५८, ५९

३- ह०र० २।६७ से ७३

४- ह० सं० पं० १६ क

५- ह० प्र० ३।७६ से ७७

६- ह० प्र० ३।७८ से ८१

७- शि० सं० ४।२९ से ३१

८- ह० प्र० ३।७९ से ८१

ग्निविवर्धिनी" नित्य के अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त होती है तथा वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते। याम मात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत स तु कालजित्। अर्थात् इस (मुद्रा) से छः मास के अन्दर झुर्रियाँ एवं पके केश दिखाई नहीं देते हैं। इस तरह एक प्रहर तक अभ्यास करने वाला मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है।

घे० सं० में विपरीतकरणी

"मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत्। स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति - इस मुद्रा के नित्य अभ्यास करने से मृत्यु भय और वृद्धावस्था पीड़ित नहीं[1] करती है और वह (साधक) सब लोकों में सिद्ध तथा प्रलय में अजर अमर है।"

जैसाकि इसके नाम से विदित है कि यह "विपरीतकरणी" मुद्रा अर्थात् उल्टे रूप से करने पर- सिर (चन्द्र) को भूमि पर और नाभि केन्द्र (सूर्य) को पैरों सहित आकाश की ओर करने से होती है। यह मुद्रा आजकल विश्व भर में "शीर्षासन" नाम से विख्यात है। आधुनिक हठयोगियों ने इसे आसनों की श्रेणी में ही नहीं रखा बल्कि इसे सर्वोत्तम आसन कहा है। विपरीतकरणी को शीर्षासन कहना उचित प्रतीत नहीं होता।

१- "शीर्षासन" नाम तो सिर अथवा मस्तक नीचे की ओर तथा पैर ऊपर की ओर करने से किसी भी आसन को "शीर्षासन" कहा जा सकता है, जैसे कपालासन, वृश्चिकासन, ऊर्ध्वपद्मासन, अधोमुख पद्मासन आदि किन्तु विपरीतकरणी मुद्रा यह एक निश्चित मुद्रा है, जिसके अभ्यास में सिर, उदर एवं पैर सीधे पृथ्वी पर लम्बवत् होने चाहिए

१- घे० सं० ३।३३ से ३५ तक

तथा शरीर को स्थिर रखने के लिए हाथों की कुहनियों से गर्दन को सहारा मिलना चाहिए। शरीर का भार सिर तथा दोनों हाथों की कुहनियों पर रखना है।

२- विपरीतकरणी मुद्रा को शीर्षासन कहने का कोई औचित्य नहीं है, क्योंकि हठयोग की प्राचीन परम्पराओं में " शीर्षासन " नाम का कोई भी आसन नहीं है।

३- आधुनिक हठयोगियों ने शीर्षासन के[1] अभ्यास के लिए तीन घण्टे समय की संस्तुति नहीं की है जबकि ह० प्र० में एक याम (तीन घण्टे) तक अभ्यास का निर्देश किया है- " याम मात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित्। "

४- शीर्षासन के[2] अभ्यास में भोजन अधिक मात्रा में करने का निर्देश नहीं है जबकि ह० प्र० में विपरीतकरणी के वर्णन में -" आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च " साधक को बहुत आहार करना चाहिए।

उपर्युक्त तथ्यों को दृष्टिगत रखते हुए " में विपरीतकरणी को " शीर्षासन " नाम देना समीचीन नहीं है।

विपरीतकरणी हठयोग साधना की उच्चावस्था की मुद्रा है। साधारण अभ्यास के समय विपरीतकरणी मुद्रा को शनैः शनैः करना ही पर्याप्त होगा। ह० प्र० में अभ्यास को तीन घण्टे तक बढ़ाना चाहिए। स्वात्माराम का यह निर्देश शरीर के नेत्र, कर्ण, नासिका हृदय एवं मस्तिष्क जैसे कोमल अवयवों को देखते हुए उचित नहीं जान पड़ता है। इस मुद्रा को अधिक समय तक करने से नेत्र, हृदय एवं मस्तिष्क पर रक्त का अतिरिक्त

१- ह० प्र० ३।८१

२- ह० प्र० ३।७९

भार पड़ेगा जिससे परिणामस्वरूप वे अथवा विकारी हो जायेंगी। नेत्र ज्योति कुछ दिनों में चली जायेगी। व्यावहारिक में ऐसा देखा गया है। इसके अभ्यास से "दृष्टि वितान" (रेटीना) बिल्कुल नष्ट हो जायेगा। अस्तु इसका अभ्यास अनुभवी साधक के मत से ही करना चाहिए।

योनिमुद्रा

इस मुद्रा का किसी ग्रन्थ में षण्मुखीमुद्रा तथा किसी में योनिमुद्रा नाम से उल्लेख आया है।

दर्शनोपनिषद् में षण्मुखी मुद्रा

"स्वस्तिक आसन से बैठकर अपानवायु को ऊर्ध्व करते हुए प्रणव जप के द्वारा मन को शनैः शनैः समाहित करें। हाथों से कर्णादि इन्द्रियों को सम्यक् रूप से अंगूठों से कानों को तथा अनामिका, मध्यमा से मुख को ढंकते हुए ब्रह्मरन्ध्र में प्राण को प्रयत्नपूर्वक धारण करते हुए आनन्दानुभव करें।[1]"

बहिरंग योग में योनिमुद्रा

"सिद्धासन से बैठकर हाथों के अंगूठों से दोनों कानों तर्जनियों से नेत्रों को मध्यमाओं से दोनों नथुनों को और अनामिका तथा कनिष्ठा से दोनों ओष्ठों को दबावें, इससे पूर्व "काकी मुद्रा" द्वारा प्राण को अन्दर खींच कर उदरगत "अपान" से मिलावें और उक्त रूप से सब द्वार बन्द करके ॐ का मानसिक जप करते हुए ऐसा दृढ़ संकल्प करें कि जागी हुई कुण्डलिनी चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार कमल में जा रही है।[2]"

१- दर्शनोपनिषद् ६।३२ से ३५ तक

२- बहिरंग योग पृ० ३२८

<u>शि० सं० में योनिमुद्रा</u>

" सिद्धासन लगाकर बैठें और दोनों हाथ के अंगूठों से कानों को, दोनों हाथों की तर्जनियों से नेत्रों को, मध्यमाओं से नासिका छिद्रों को अनामिका तथा कनिष्ठा से मुख को आच्छादित कर ले। " काकी मुद्रा " द्वारा प्राण को खींचकर अपान से मिलावें और शरीरस्थ षट् चक्र का ध्यान करता हुआ " हूं " तथा " हंस " मंत्र से कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर उसके साथ ही जीवात्मा को सहस्रार में ले जाय। उस समय यह एकान्त भावना करनी चाहिए कि " मैं शिव के साथ शक्ति सम्पन्न होकर सुखपूर्वक विहार कर रहा हूं शिव शक्ति के संगम से ही मैं आनन्दमय स्वयं ब्रह्म हो गया हूं " यह योनिमुद्रा है।[१] "

इसके अभ्यास से ब्रह्महत्या , भ्रूणहत्या, सुरापान , गुरुतल्पगमन् आदि पापों से मुक्त हो जाता है। संसार के सभी महापाप उपपाप आदि इस योनि मुद्रा से मिट जाते हैं इसलिए मुमुक्षु जनों को इसका अभ्यास करना चाहिए।

योनिमुद्रा का उल्लेख हठयोग के कम ग्रन्थों में ही उपलब्ध होता है।

ह० प्र० में योनिमुद्रा का कोई उल्लेख नहीं है।

<u>वज्रोलीमुद्रा</u>

<u>ध्यानबिन्दूपनिषद् में वज्रोली</u>

" खेचरी के द्वारा जिह्वा के विवर में प्रवेश करने के पश्चात् स्त्री की योनि में लिंग के प्रवेश होने पर भी उसका बिन्दु का

१- शि० सं० ३।३३ से ३८ तक

धारण नहीं हो सकता। जब तक शरीर में बिन्दु वर्तमान है तब तक मृत्यु भय भी नहीं है।[1] "

योगतत्त्वोपनिषद् में वज्रोली स्वरूप

" वज्रोली का अभ्यास जो योगी करता है वह सिद्धियों की प्राप्ति करता है। और उसे ही योग की सिद्धि प्राप्त होती है।[2] "

वशिष्ठ योग में वज्रोली मुद्रा-प्रक्रिया

" कैथेटर नाम की रबड़ की बनी एक विशेष नलिका कैमिस्टों की दुकानों से मिल जाती है। वह ४-५ नम्बर की १४-१५ अंगुल लम्बी हो और उसके अग्रभाग में ४-६ अंगुल तक बादाम रोगन, घृत व तिल का तेल लगाकर मूत्रेन्द्रिय के छिद्र में डाल कर ऊपर चढ़ाने की ओर प्रविष्ट करें- ले जायें, प्रथम दिवस २-३ अंग ही ले जायें। अब नित्य एक दो अंग चढ़ाने की ओर अधिक बढ़ाते जायें, यदि पीड़ा प्रतीत हो तो तुरन्त बाहर निकाल दें। इसका अभ्यास हो जाने पर फिर ७-८ नम्बर का कैथेटर लेकर पूर्वोक्त रीति से चढ़ायें। अभ्यास हो जाने पर उकडूं बैठकर नौलि क्रिया से आँतड़ियों को उठाकर मूलाधार को सिकोड़ कर कैथेटर के द्वारा बाहर की वायु का आकर्षण करें (इसे फुत्कार कहना कहते है) इसके पश्चात् इसका भी अभ्यास हो जाने पर १२ नम्बर के कैथेटर से अभ्यास करें। अब जल का पात्र, लोटा, गिलास आदि भर कर कैथेटर जल में डाल कर फुत्कार विधि से जल को चढ़ाने की ओर खींचे यह जल अन्दर पहुँच कर मूत्र को साथ लेकर निकल जाता है। जब रबड़ की इस नलिका से जल का आकर्षण भली प्रकार होने लगे तब सीसे या चाँदी के कैथेटर से जलाकर्षण का अभ्यास कर लें। इससे सुविधा रहती है। जल के समान दूध, तेल का भी आकर्षण किया जा

१- ध्यानबिन्दूपनिषद् पृ०८३-८४
२-योगतत्त्वोपनिषद् पृ० १२६

जाता है, ये द्रव पदार्थ मूत्राशय से जल मूत्र की धार बनकर बाहर निकल जाता है। इसी तरह " मूत्राशय " की शक्ति भी बढ़ सकती है।[1] "

शिव संहिता में वज्रोली

" उत्तम बुद्धिमान साधक यत्न करके विधानपूर्वक स्त्री की योनि से रज को लिंगनाल में आकर्षण करके अपने शरीर में प्रवेश करे और अपने बिन्दु को निरोध करके लिंग चालन करे यदि दैवात् बिन्दु चलने लगे तो योनि-मुद्रा से निरोध करके ऊपर से आकर्षण करे और उस बिन्दु को वाम भाग में स्थित करके क्षणमात्र लिंग चालन निवारण करे फिर गुरु-उपदेश द्वारा योगी हूं हूं कार शब्द उच्चारण पूर्वक योनि में लिंग चालन करे और यत्न से अपानवायु को आकुंचन करके स्त्री के रज को आकर्षण करे। इसको वज्रोली मुद्रा कहते हैं।[2] "

गोरक्ष पद्धति में वज्रोली

" मन्थन करके मन्द मन्द चालित वीर्य को लिङ्गाग्र संकोचन करके ऊपर लेने के अभ्यास सिद्ध होने से वज्रोली मुद्रा सिद्ध होती है।[3] "

चाँदी अथवा काँच की (१४ अंगुल लम्बी सीसे की) सलाका शनैः शनैः लिंग छिद्र में (प्रतिदिन) फूत्कार अर्थात् वायु प्रवेश करे। (इसका अभ्यास हो जाने पर) स्त्री संयोग में जब बिन्दु (वीर्य) शरीर से पतनोन्मुख होता है उसे इस अभ्यास से ऊपर खींचे अथवा स्त्री में गिरे हुए वीर्य को रज सहित बिन्दु का आकर्षण कर (वीर्य) ऊपर स्थापना करे। इस प्रकार

१- [illegible] पृ० ३२६-३२७

२- शिवसंहिता ४।८१-८४

३- गोरक्ष पद्धति पृ० ५०, ५१

जो बिन्दु की रक्षा करता है वह योगी मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है। बिन्दु के पतन से मृत्यु और उसकी रक्षा से अमरत्व प्राप्त होता है। [1]

ह० र० में वज्रोली

" कुण्डलिनी शक्ति उद्बोधन, नाड़ी परिशोधन एवं प्राण- अपान का समायोजन करने के लिए वज्रोली मुद्रा की वाली परम्परा के अनुसार कुण्डलिनी साधक एवं साधिकाओं के लिए वज्रोली की प्रक्रिया प्रचलित की जा रही है। अभ्यास के प्रारम्भ में एक नलिका अन्दर प्रवेश के लिए लिंग के सामने रखे और दूसरी नलिका लिंग के अन्दर प्रविष्ट करके दोनों को जोड़ दे तथा वायु का आकुंचन करे। "

एक स्वर्ण, चांदी, तांबे और शीशे की बनी नलिका को प्रारम्भ से अन्दर प्रविष्ट करे। यह २०(बीस) अंगुल लम्बी सुन्दर गोल एवं चिकनी होनी चाहिए। यह " बीज " की आकृति की नलिका अभ्यासियों के लिए उपयुक्त है। इसको (लिंग में) प्रविष्ट करके फिर वायु को सरल रूप में खींचा जा सकता है। "

ह० ३/८८ में वज्रोली

" बारह अंगुल की शीशे की पतली तथा गोल शलाका ले कर लिंग के अन्दर धीरे धीरे प्रविष्ट करे। ठीक प्रकार अभ्यास होने पर वायु का आकर्षण करे वायु के पश्चात् दूध आदि का आकर्षण करे वायु के पश्चात् दूध आदि का आकर्षण करे। अभ्यास पूर्ण होने पर स्त्री की योनि में प्रवेश कर बिन्दु एवं रज को भी पुनः लिंग द्वारा योगी अपने अन्दर ले जाये। "

ह० प्र० में वज्रोली

" श्री योगी वज्रोली मुद्रा (का अभ्यास)

१- ह०र० ३/८४ से ८८
२- ह० सं० में ३० ७

जानता है, वह योगशास्त्र के नियमों के पालन के बिना भी अपनी इच्छा से जीवन धारण करते हुए भी सिद्धि प्राप्त कर लेता है। (वज्रोली) साधक के लिए दो दुर्लभ वस्तुओं का मैं वर्णन करता हूँ। एक तो दूध और दूसरी वशवर्ती स्त्री।[1] "

ह० प्र० में वज्रोली

" सम्भोग के पश्चात् वीर्य को स्खलित होने से रोकने के लिए उस (बिन्दु) को धीरे धीरे आकुंचित करे उसे ऊपर ले जाने के लिए स्त्री सिद्ध अथवा पुरुष (शनैः शनैः) अच्छी तरह अभ्यास करे तो वज्रोली मुद्रा सिद्ध हो जाती है। शीशे की बनी हुई नली से उपस्थ के छिद्र में वायु के संचार के लिए फूत्कार करें। यदि सम्भोग के समय में बिन्दु स्खलित होने की स्थिति में आजाय तो भी उसे अभ्यास से ऊपर की ओर खींचना चाहिए। स्खलित होने वाले बिन्दु का ऊपर आकर्षण कर उसकी रक्षा करनी चाहिए। इस तरह बिन्दु की जो योगी रक्षा करता है वह मृत्यु को जीत लेता है। वीर्य का स्खलन अथवा पतन ही मृत्यु और उसे शरीर में धारण करना रखना ही जीवन है।

बिन्दु को शरीर में धारण करते रहने से योगी के शरीर में दिव्य गन्ध की उत्पत्ति होती है। जब तक शरीर में वीर्य स्थिर है तब तक काल का भय नहीं रहता- शरीर जीर्ण-शीर्ण होकर नष्ट नहीं होता। मनुष्यों का चित्त शुक्र के आश्रित है। जीवन शुक्र के आश्रित है। इसलिए वीर्य और मन दोनों की विशेष रूप से रक्षा करनी चाहिए। (योगाभ्यासी को वज्रोली मुद्रा के द्वारा) ऋतुमती स्त्री के रज और बिन्दु की रक्षा करनी चाहिए। योगाभ्यास में निपुण योगी को उपस्थ के छिद्र से रज और बिन्दु दोनों को ऊपर आकर्षण करना चाहिए।[2] "

१- ह० प्र० ३।८२ से ८३

२- ह० प्र० ३।८४ से ८६ तक

घे० सं० में वज्रोली

" दोनों हाथों को दृढ़तापूर्वक भूमि पर टेके और दोनों पैर व सिर को आकाश में ऊपर की ओर (आकाश में) उठा दे । शास्त्रों ने इसे कुण्डलिनी शक्ति प्रबुद्ध करने वाली और जीवन देने वाली वज्रोली मुद्रा कहा है । "[1]

" यह योग मुद्रा योगियों के लिए मुक्ति देने वाली [illegible], सिद्धि प्रदायिनी तथा श्रेष्ठ है, इसी प्रकार से बिन्दु सिद्ध होने के कारण साधक आकाशगमन में समर्थ होता है और जब बिन्दु-पात पर विजय प्राप्त करली जाती है तब पृथ्वी पर कोई भी कार्य असम्भव नहीं हो सकता, यदि भोगी पुरुष भी मुद्रा का अभ्यास करे तो उसे भी सभी सिद्धियाँ प्राप्त हो सकती है ।[2]

घेरण्ड के अनुसार वज्रोली अभ्यास से गृहस्थी भी लाभ उठा सकते हैं । इससे मनुष्य की वीर्य रक्षा होती है । मन में सभी भोग की इच्छा समाप्त हो जाती है। इस मुद्रा को सर्वसिद्धिदायक बताया है ।[2]

ह० र० में वज्रोली पर निम्न टिप्पणी प्राप्त है- " घे० सं० की वज्रोली हाथों पर शरीर का भार सन्तुलित करके पैरों को आकाश की ओर एक दूसरे को क्रास करके पीठ की ओर से गर्दन पर लाने तथा शरीर को ऊपर उठाने से वज्रोली मुद्रा होती है। यह मुख्य है कि इस प्रक्रिया से शक्ति को ऊर्ध्वगामी करने के लिए दबाव पड़ता है। डा० [illegible] कल्याण प्रकाशन [illegible] [illegible] [illegible] ।[3]

घे० सं० की वज्रोली प्रक्रिया सामान्य ग्रन्थों में दी गई प्रक्रिया से बिल्कुल भिन्न है। हाथों पर खड़ा होना तथा टांग पीछे

१- घे० सं० ३।४६

२- घे० सं० ३।४६ से ४८ तक । यह तीन श्लोक भी पीताम्बर पीठ दतिया एवं संस्कृति संस्थान, बरेली से प्रकाशित घे० सं० में अतिरिक्त उपलब्ध है ।

३- [illegible]

से जाने से बिन्दु सिद्धि होती बताकि परम्परागत हठयोग ग्रन्थ " ह० र० ", हठप्रदीपिका एवं शिव संहिता में कहा है। तांत्रिक प्रणाली में वज्रोली की दो प्रक्रियां दी गई है।[1] ""

एक प्रक्रिया हठयोग की है और अन्य क्रिया योग की। हठयोग की वज्रोली मुख्य रूप से मैथुन की ओर संकेत करती है और क्रिया योग की चक्र जाग्रत करने की ओर, किन्तु प्रथम प्रक्रिया से परिणाम शीघ्र होता है। (बिहार स्कूल आफ योग – वोल्यूम २० नं० ३ मार्च १९८१) हठयोग के प्रामाणिक ग्रन्थ ह० प्र० एवं शिव संहिता में वज्रोली की प्रक्रिया में कुछ बातें रह गई है। श्रीनिवास ने इसे विस्तृत में वर्णन किया है। ह० प्र० के कई श्लोकों से कई २ अर्थ निकले हैं, कुछ तांत्रिक रूढ़िवादी हठयोग में तांत्रिक प्रक्रिया को अपनाने में संकोचशील है। कैवल्य धाम से प्रकाशित ह० प्र० में मैथुन प्रक्रिया का कोई सन्दर्भ नहीं दिया है।

१– One is from Hathyoga and the oter Kriyo yoga. The Hath Yoga Vajroli is mainly directed towards maidhuna and the Kriya yoga technique towards Chakra awakening. Results are reached much sooner with the first method. (Bihar School of Yoga Vol. XX No. 3 March 1981) . These are certain gaps about the technique of Vajroli in standard texts like HP and S.S. and Sriniwas described this topic in detail. There are certain slokas in H.P. which are giving double meaning. They support that theses processes have no references a member of the fair six. (Refer HP Kaivalyadham p.108)

HR , P– 132.

2. Gh.S. Technique is entirely different from the Vajroli as it is commonly understand and described. Curiously enough this handstand with leg turned upward is said to result in Sindusidhi and traditional Vajroli as in HR and H.P. & Shiv Samhita. In tantric system, there are two techniques given for Vajroli.

H.R.P. 132

ह० प्र० और शि० सं० की वज्रोली प्रक्रिया परस्पर बिल्कुल भिन्न है। घेरण्ड की वज्रोली कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने की आ-रोप प्रक्रिया है। शि० सं० की प्रक्रिया का अभ्यास करने से साधक का बिन्दु निश्चि-त रूप से ऊर्ध्वगामी होगा तथा साधनारत रहने से वीर्यपात नहीं होगा। किन्तु ह० प्र० की वज्रोली प्रक्रिया " श्वान- वमन " के समान है- कुत्ता जिस प्रकार वमन करके पुनः भक्षण करता है वही प्रक्रिया ह० प्र० में अपनायी है। पहले स्त्री सम्भोग करके स्त्री की योनि में साधक वीर्यपात करे फिर वीर्य और रज का पुनः लिंग नाल के द्वारा उसका आकर्षण करें। जब हठयोगी को शक्ति की ही आवश्यकता है तो मैथुन क्यों करता है। मैथुन से शक्ति नष्ट होगी।

ह० प्र० की प्रक्रिया को हठयोग में प्रविष्ट कर देने से मैथुन का मार्ग प्रशस्त करना मात्र है। हठयोग और स्त्री सम्भोग एक दूसरे के विपरीत हैं। स्त्री सम्भोग अथवा स्त्री की योनि में वज्रोली का अभ्यास करने से वीर्य पात होकर शक्ति का ह्रास होगा जबकि हठयोगी को शक्ति की निरन्तर आवश्यकता है। हठयोगी जिसकी साधना निम्न भूमि की है और उसने स्त्री के साथ वज्रोली का अभ्यास किया तो अवज्ञा का पात्र होगा। साथ ही हठयोग जैसी पवित्र परम्परा से विश्वास उठ जायेगा और योगी उपहास का पात्र होगा। अस्तु, ह० प्र० की वज्रोली हठयोग साधना में साधक की अपेक्षा बाधक होगी। इसलिए शि० सं० की वज्रोली ही श्रेयस्कर होगी।

सहजोली एवं अमरोली मुद्रा

शिव संहिता में सहजोली मुद्रा

" शिव संहिताकार ने सहजोली एवं अमरोली को वज्रोली का ही भेद स्वीकार किया है- उनका एक मात्र उद्देश्य वीर्य स्तम्भन करना है। ""

अमरोली भेद

" यदि हठात् मेघवत वीर्य चले और उस बिन्दु का सम्बन्ध- स्त्री सम्भोग की बाद हो उसको अमरोली कहते है। "

सहजोली

" जिस बिन्दु- वीर्य चलायमान हो को योगी योग मुद्रा के बन्ध से अवरोध करे उसको सहजोली कहते है। यह सभी तन्त्रों में गोपनीय है।

यद्यपि कार्य एक समान है परन्तु संज्ञा से अमरोली सहजोली दो भेद किए है। इसलिए योगी को उचित है इन सहजोली- अमरोली मुद्राओं का अभ्यास करें।[1] "

गोरक्ष पद्धति में सहजोली

" दो नाम वज्रोली के है यही सहजोली और अमरोली ये है। ये वज्रोली के दो भेद है। गोबर के कण्डे (उपले) जलाकर उसकी भस्म जल में मिलाये। वज्रोली के लिए मैथुन करके क्षण मात्र सुख से हटकर सभी व्यापार छोड़कर स्त्री- पुरुष स्नान कर उपांग भस्म लेपन करे। यह मत्स्येन्द्रादि (आचार्यों में) जहाँ भोग है वहाँ मोक्ष नहीं, जहाँ मोक्ष है वहाँ भोग नहीं, इस मुद्रा के अभ्यास में भोग सहित मोक्ष भी है।[2] "

गोरक्ष पद्धति में अमरोली

" शिवाम्बु की प्रथम धारा पित्त की उष्णता

१- शिव संहिता ४।९५ से ९८ तक

२- गोरक्ष पद्धति पृ० ५२

है अन्यधारा निःसारता के कारण त्याग कर निर्विकार मध्य धारा के ग्रहण कर सेवन करते हैं। यह योगाभिमत कापालिकी क्रिया है इसे अमरोली कहते हैं। जो पुरुष अमरोल- शिवाम्बु का पान व नस्य तथा वज्रोली का अभ्यास प्रतिदिन करता है वही कापालिकी अमरोली कही गई है।[1] "

ह० र० में सहजोली

" सहजोली एवं अमरोली दोनों ही वज्रोली की पर्याय मुद्रा हैं। योगी- योगिनी वज्रोली मुद्रा (मैथुन) करने के पश्चात् स्थान पर गाय के गोबर के उपलों की भस्म जल में मिलाकर लेपन करें अन्य कार्य से मुक्त होकर सहजोली में विश्राम कर बैठें।

अमरोली कथन

शिवाम्बु (स्वमूत्र) की पित्त मिश्रित प्रथम तथा बाद की निःसार धारा को छोड़कर मध्य की शीतल धारा का प्रयोग करें। यह कापालिकी परम्परा का मत है।[2] "

" ह० सं० प० में सहजोली व अमरोली मुद्रा ह० र० के समान ही है।[3] "

ह० प्र० में सहजोली

सहजोली और अमरोली वज्रोली के ही पर्याय हैं। जले हुए गाय के गोबर के कण्डे की भस्म जल में डाल कर सम्भोग के बाद [illegible] रति क्रिया से निवृत्त होकर बैठकर स्त्री-पुरुष स्थान पर अंग लेपन करें।[4]

१- गोरक्षा पद्धति पृ० ५२ एवं ५३
२- ह० र० २।१०६ से १०८ तक
३- ह० सं० प० ३० व
४- ह० प्र० ३।९० से ९४ तक

योगियों ने वज्रोली क्रिया की महात्म्य कहा है, यह कल्याणकारी योग है, जो भोग और मोक्ष दोनों प्रदान करता है। यह योग पुण्यात्माओं, धैर्यवान्, तत्त्वदर्शियों और राग द्वेष रहित लोगों को ही सिद्ध होता है। जो मत्सर- राग द्वेष से युक्त है, उनके लिए कल्याणकारी नहीं है।"

<u>अमरोली प्रक्रिया</u>

"अधिक पित्त वाली पहली धारा और सार हीन है रहित अन्त की धारा को त्याग कर शीतल मध्य धारा का जो सेवन किया जाता है, उसे खण्ड कापालिक मत से अमरोली कहा जाता है। अमरी- शिवाम्बु का नित्य पान एवं नस्य करते हुए वज्रोली अभ्यास करता है वह अभ्यास अमरोली कहा जाता है।

(अमरोली) के अभ्यास से निकला चन्द्रामृत को भस्म में मिलाकर उत्तमांगों में (सिर, कपाल, नेत्र, कन्धों, कण्ठ और हृदय आदि) में लेप करना चाहिए (साधक को) दिव्य दृष्टि हो जाती है।

<u>स्त्री की वज्रोली मुद्रा</u>

<u>ह० प्र० में स्त्री वज्रोली</u>

स्त्री की वज्रोली मुद्रा "यदि स्त्री अच्छी तरह अभ्यास में निपुणता प्राप्त कर वज्रोली मुद्रा के द्वारा पुरुष के वीर्य का आकुंचन कर रज की रक्षा करती है तो वह योगिनी है। इस प्रकार स्त्री का रज नष्ट नहीं होता, उसमें अनुचित नहीं है। उसके शरीर में (मूलाधार से बहुत्तर) नाद (हृदय के ऊपरी भाग में पहुँच कर) बिन्दु रूप हो जाता है।

वज्रोली मुद्रा के अभ्यास से बिन्दु और रज का

कीकर नभी भी शरीर में कम से काय की समस्त सिद्धियाँ प्रदान करता है। जो स्त्री योनि के संकोच द्वारा रज की ऊर्ध्व कर रक्षा करती है, वह योगिनी है, सिद्ध है और निश्चय देवी की सिद्धि होती है। वज्रोली के अभ्यास से देह सिद्धि की प्राप्ति होती है। यह योग अत्यन्त पुण्यकारक है। भोगों के भोगने पर भी यह योग मोक्ष प्रदान करता है।"

घे० सं० में वज्रोली अमरोली का उल्लेख उपलब्ध नहीं है।

स्त्री सम्भोग के पश्चात् अमरोली में सहजोली नाम के गोबर से बने कण्डों (उपलों) की भस्म पानी में मिलाकर समस्त शरीर पर लेपने का निर्देश है और इसी भस्म लेपन को विभूति लेपन कहा है। यह प्रक्रिया विपरीत परिस्थितियों में भस्म शरीर की ठण्ड से सुरक्षा करती है। जो उद्योगी पत्नी का परित्याग कर देते हैं, उनके लिए अमरोली लाभकारी होती है। इस मुद्रा का अभ्यास स्त्री-पुरुष दोनों ही कर सकते हैं।

<u>ह० र० में सहजोली पर टिप्पणी</u>

" ह० प्र० में तृतीय उपदेश के ९० वें श्लोक में अमरोली की सहजोली का भाग स्वीकारा है। इसका अभ्यास 'शिव-योनि' आसन से किया जाता है। यह गाय के गोबर को भस्म शरीर के कुछ भाग सिर, मस्तक, आँख, वक्ष:स्थल तथा बाहों पर लेपन को सलाह दी जाती है, जो विभूति कहते हैं। इस क्रिया से ठण्ड एवं सन्निपात जैसी बीमारियों से रक्षा होती है। इसका उल्लेख घेरण्ड संहिता में नहीं किया है। शिव संहिता में इसका उल्लेख कुछ भिन्न है।[१]"

वस्तुत: सहजोली मुद्रा जिसका उल्लेख मुद्रा के

१- ह० र० पृ० १३३

अन्तर्गत है उसका आत्म चिन्तन अथवा कुण्डलिनी जागरण से कोई सम्बन्ध नहीं है। यह मुद्रा तो वज्रोली मुद्रा में आयी शारीरिक थकान को दूर करने के लिए एवं शरीर को सर्दी से बचाने के लिए एक प्रक्रिया मात्र है।

अमरोली

"" यह वज्रोली प्रक्रिया का ही एक भाग है। इसकी तांत्रिक प्रक्रिया एवं विस्तृत वर्णन ह० र० के परिचय भाग (इन्ट्रोडक्शन) में लिखा है। यह " शिवाम्बुकल्प " नाम की स्वतन्त्र मुद्रा है। यह तांत्रिक कार्य है जिसका उल्लेख शिव संहिता में भी है। प्राचीन समय में लम्बी अवधि तक ध्यान करने वाले योगी अमरोली का प्रयोग करते थे। कुछ परिस्थितियों में अमरोली से पाचन संस्थान स्वस्थ रहता है। ध्यान के अभ्यास से रक्त भ्रमण एवं हृदय पर प्रभाव पड़ता है। रक्तचाप अचानक गिर जाता है। अमरोली के प्रयोग से रक्त संस्थान स्वस्थ रहता है।[1,2] वैज्ञानिक शोधों ने यह प्रस्तुत कर दिया है कि अमरोली (शिवाम्बु) में चौबीस (२४) प्रकार के हारमोन्स है।"

अमरोली का विशिष्ट प्रयोग विधि

" हे पार्वती ! अब सिद्धि देने वाली क्रियाएं कहता हूं और शास्त्र जानने वालों द्वारा विचारपूर्वक बताये पात्र बताता हूं। स्वर्ण, रजत , ताम्र, कांसा, पीतल, सीसा, जस्ता, मिट्टी, कांच, वेणु (बांस), बेंत, शंख, लकड़ी, चमड़ा और पत्तों का बना हुआ पात्र हो। इनमें से किसी भी प्रकार के पात्र में साधक शिवाम्बु का धारण करे। हे देवि ! मिट्टी का उत्तम तथा ताम्र धातु का पात्र सर्वोत्तम है।[3]

खारे (क्षारयुक्त) कड़वे, तिक्त पदार्थ न

१- ह० र० पृ० १३४

२- बिहार स्कूल आफ योग पोस्टम १६ नं० १ पृ० ३६ व ३७

३- आरोग्य का अमूल्य साधन शिवाम्बु पृ० ३५१ से ३५२

होने वाला अमरचित , सुपाच्य एवं सात्त्विक भोजन करने वाला जितेन्द्रिय साधक रात को भूमि पर सो जाय । चतुर्थ प्रहर में उठकर निकली तथा उष्णता वाली साधक पूर्व दिशा की ओर मुख करके शिवाम्बु उत्सर्ग करे और आदि अन्त की धारा को छोड़कर मध्य धारा ग्रहण करे । शिवाम्बु पान की यह उत्तम विधि है । ऐसे लिये । जैसे सांप के मुंह में और पूंछ में जहर होता है वैसे ही मूत्र धारा के विषय में यह बात प्रसिद्ध है । शिवाम्बु दिव्य अमृत है बुढ़ापा एवं रोग नाशक है। महा-योगी उसका पान करके अपनी साधना करे । "

हठयोग में अमरोली प्रक्रिया एक शरीर को निरोग करने तथा स्वस्थ रखने के लिए एक चमत्कारिक विधि है । यह शरीरगत समस्त परमाणुओं का मार्जन कर देती है। यह एक दिव्य रसायन है ।

शक्ति-चालिनी-मुद्रा

वशिष्ठ योग में शक्तिचालिनी मुद्रा

" वज्रासन से बैठकर दोनों नथुनों से पूरक करके अन्दर अपान के साथ मिला दें । अब प्रयत्न करें कि उदरगत वायु सुषुम्ना के अन्दर प्रवेश करने लगे, उसके लिए अश्विनी मुद्रा अर्थात् गुदा का संकोच-विकास करे । गुदा को ऊपर खींचे फिर ढीला छोड़ दिया करें इस क्रिया से प्राण का प्रवेश सुषुम्ना में होने लगता है और कुण्डलिनी शक्ति जाग उठती है ।[१] "

शिव संहिता में शक्तिचालिनी मुद्रा

" मूलाधार कमल में सोई हुई कुण्डलिनी शक्ति को बुद्धिमान साधक अपान वायु पर आरूढ़ होकर अर्थात् अपान को बलपूर्वक आक-

---

१- वशिष्ठ योग २ पृ० ३२७

भ्रमण कर चलावें । इस शक्तिचालिनीमुद्रा को जो प्रतिदिन करता है उसकी वायु की सिद्धि होती है तथा समस्त रोगों का इस मुद्रा से नाश होता है।[1] "

गोरक्ष पद्धति में शक्ति चालिनी मुद्रा

"वज्रासन करके हाथों से पैरों की एड़ी पकड़ कर कंद स्थान को गुल्फों से लगाकर पीड़ित करे तथा नाभि स्थान (पूर्व) को आकुंचन कर कुण्डली को चलावे इसका पूर्ण अभ्यास होने पर मृत्यु का भय नहीं है । चार घड़ी[2] निर्भय होकर शक्ति चालन करे तो कुण्डलिनी सुषुम्ना में प्रवेश करने लगती है ।"

ह० र० में शक्तिचालिनी मुद्रा

" एक आसन से बैठकर दोनों हाथों को भूमि पर रखें , अंगुली आगे की ओर तथा अंगूठा पीछे की ओर करे तथा दायें नासा छिद्र से पूरक करके बारह अंगुल लम्बी ४ अंगुली चौड़ी शक्ति नाड़ी को अंगुली की सहायता से बायें से दायें घुमावें ।[3] निर्भय होकर दो मुहूर्त पर्यन्त घुमाने से कुण्डलिनी सुषुम्ना में चली जाती है । "

ह० प्र० में शक्तिचालिनी मुद्रा

"कुटिलांगी , कुण्डलिनी, भुजंगी, शक्ति, ईश्वरी , कुण्डली और अरुन्धती ये सभी शब्द कुण्डलिनी के पर्यायवाची हैं । जिस प्रकार कुंजी द्वारा हठपूर्वक कपाट को खोला जाता है उसी प्रकार हठयोग

१- शिव संहिता ४।१०५-१०६

२- गोरक्ष पद्धति पृ० २६

३- ह० र० २।१११ से ११४ तक

है अभ्यास से योगी कुण्डलिनी शक्ति से मोक्ष के द्वार को खोलता है। जिस मार्ग से निरामय- दुःखरहित ब्रह्म स्थान- ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश किया जाता है, उसी सुषुम्ना द्वार को अवरुद्ध कर परमेश्वरी कुण्डलिनी कन्द के ऊर्ध्व भाग में सोयी रहती है, वह योगियों को मोक्ष प्रदान करती है, अज्ञानियों के लिए बन्धनकारिणी है। जो उसे जानता है, वही योग का ज्ञाता है।[१] **

कुण्डलिनी शक्ति का आकार सर्प के तुल्य है, वह शक्ति जिसके द्वारा चालित- प्रवृत्त की जाती है, वह योगी मुक्त है, इसमें सन्देह नहीं। गंगा (इड़ा नाड़ी) और यमुना (पिंगला नाड़ी) के मध्य में बालरण्डा तपस्विनी के समान कुण्डलिनी स्थित है। उसे ग्रहण करना परमपद की प्राप्ति है।

सोयी हुई उस कुण्डलिनी को पूंछ पकड़ कर जगाना चाहिए। वह निद्रा को त्याग कर ऊर्ध्वमुख चलकर स्थित हो जाती है। मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी दक्षिण नासा से वायु खींचते हुए कुल की विधि से पूर्वाह्न और अपराह्न के समय डेढ़ डेढ़ घण्टे तक परिधान युक्ति से परि- चालित (प्रबोधित) करे।

मूलस्थान से एक वितस्ति ऊपर चार अंगुल चौड़ा कन्द का स्थान है जो कोमल और श्वेत है, लपेटे हुए वस्त्र के समान है। (साधक को) वज्रासन में स्थित होकर दोनों पैरों की एड़ियों के पास हाथों से दृढ़ता पूर्वक पकड़ कर उस कन्द का प्रपीडन करे। उस वज्रासन में बैठकर शक्ति चालन करते हुए योगी को भस्त्रा-कुम्भक प्राणायाम कर कुण्डलिनी को जगाना चाहिए। **

** नाभि- देश में स्थित पूर्व का आकुंचन करे।

१- ह० प्र० ३।६४ से १११ तक

इस तरह कुण्डलिनी शक्ति का चालन करे। इससे योगी को मृत्यु का भय नहीं रहता। जो मुमुक्षु शक्ति का चालन करते हैं कुण्डलिनी सुषुम्ना में प्रविष्ट होकर कुछ ऊपर की ओर खिंच जाती है। ऐसा करने से कुण्डलिनी मुख द्वार से उसके अन्दर प्रवेश करती है प्राणवायु स्वयं सुषुम्ना में चली जाती है।[1] "

" उस ब्रह्मनाडी (कुण्डलिनी) का जो सुख से होती है, नित्य चालन करना चाहिए। इससे योगी रोगों से छुटकारा पा जाता है। जो योगी कुण्डलिनी को संचालित कर लेता है, वह अणिमादि सिद्धियों को प्राप्त कर लेता है, अधिक क्या कहा जाय वह देह में ही काल को वश में कर लेता है।

जो (साधक इन्द्रियों को वश में रखकर) ब्रह्मचर्य का पालन करता है व उचित आहार-विहार का सेवन करता है, वह शक्ति चालन मुद्रा का अभ्यास करने वाला योगी एक मण्डल (४० दिन) में ही सिद्धि युक्त हो जाता है। कुण्डलिनी का चालन कर योगी को विशेष रूप से भस्त्रा कुम्भक का नित्य अभ्यास करना चाहिए, इससे इसे यम (काल) का कोई भय नहीं रहता। मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है।

" बिना कुण्डलिनी चालन किये (शरीर में स्थित) ७२ हजार नाड़ियों के मल शोधन के लिए उनके प्रक्षालनार्थ अन्य कोई उपाय ही नहीं है। योगियों के दृढ़ अभ्यास से चालन प्राणायाम और मुद्राओं के द्वारा सुषुम्ना नाड़ी सहज हो जाती है अर्थात् कुण्डलिनी के प्रवेश के लिए सुषुम्ना- मार्ग के रूप में प्रशस्त हो जाती है।[2] "

अभ्यास के समय मन को समाधि में लीन करने

१- ह० प्र० ३।११२- ११८ तक

२- ह० प्र० ३।११९-१२४ तक

पर निरालम्बित अवस्था में साधक को रुद्राणी, शाम्भवी, अथवा उन्मनी अवस्था सुख- सिद्धकारिणी एवं सिद्धि प्रदान करती है।

राजयोग के बिना पृथ्वी (आसन) निशा (कुम्भक प्राणायाम) और मुद्रा (विलक्षण होने पर भी) शोभित नहीं होती। साधक को प्राणायाम की सभी विधियों को मनोयोगपूर्वक अभ्यास करना चाहिए तथा साधक को मन की वृत्ति को अन्य विषय में नहीं लगानी चाहिए।

आदिनाथ शिव जी ने इन दस मुद्राओं का प्रकाशन किया है, इनमें से प्रत्येक मुद्रा योगी को महासिद्धि प्रदान करने वाली है। जो योगी मुद्राओं का साम्प्रदायिक (गुरु परम्परा से) उपदेश प्रदान करता है, वही वास्तव में गुरु है, वही स्वामी है, वही ईश्वर स्वरूप है। साधक उस गुरु के वचन का अनुवर्ती होकर मुद्राओं का सावधानी से अभ्यास कर अणिमादि सिद्धियों की प्राप्ति करते हुए मृत्यु का वंचन करता है।"

घे० सं० में शक्तिचालिनी मुद्रा

"मूलाधार में कुण्डलिनी साढ़े तीन वलय लपेट कर सर्पिणी के रूप में सोयी है। उसकी सुप्तावस्था में योगी अज्ञानावस्था में रहता है, जब तक ज्ञान न हो जाय तब तक अभ्यास करते रहना चाहिए। जैसे कुंजी से ताला खुलने पर कपाट खुल जाते हैं, वैसे ही कुण्डलिनी के जाग्रत होने पर ब्रह्मरन्ध्र खुलता है। नाभि को वस्त्र से लपेट कर एकान्त में इसका अभ्यास करें। नग्नावस्था में इसका अभ्यास निषिद्ध है।[1] "

बालिश्त भर लम्बा, चार अंगुल चौड़ा सफेद मुलायम वस्त्र नाभि पर रखकर कटिसूत्र से बांध दे। शरीर में भस्म लेपन कर

१- घे० सं० ३।४० से ४६ तक

सिद्धासन से बैठकर, प्राण को खींचकर अपान से मिलावे, जब तक सुषुम्ना द्वार से वायु गमन करती हुई प्रकाशित न हो तब तक अश्विनी मुद्रा से गुदा का आकुंचन करता रहे। इस प्रकार ध्यान क्रिया करने से कुम्भक के प्रभाव से सर्पाकार कुण्डलिनी जाग्रत होकर मार्ग में खड़ी हो जाती है, इस शक्ति चालिनी मुद्रा के बिना योनि- मुद्रा सिद्ध नहीं होती है। शक्ति चालिनी मुद्रा के पश्चात् ही योनि मुद्रा का अभ्यास करे। ये चमत्कारपाति। इस मुद्रा को गोपनीय रख कर प्रतिदिन अभ्यास करे।

" यह परम गोपनीय एवं जरा-मृत्यु को नष्ट करने वाली है। सिद्धि की आकांक्षा वाले योगियों को इसका नित्य प्रति अभ्यास करना चाहिए। इससे विग्रह सिद्धि सहित सभी सिद्धियां प्राप्त होती है तथा समस्त रोगों का नाश होता है[1]।"

ह० प्र० एवं घे० सं० दोनों ही ग्रन्थों में कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने के लिए आसन, प्राणायाम तथा परिध्यान को आधार मानते हैं किन्तु फिर भी दोनों में निम्न भिन्नता है -

ह० प्र० में वज्रासन, भस्त्रिका कुम्भक, प्राणायाम

१- मुद्रेयं परमागोप्या जरामरण नाशिनी ।
तस्मादभ्यासनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकांक्षिभिः ॥
नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।
तस्य विग्रह सिद्धिः स्यात् रोगाणां संक्षयो भवेत ॥
- घेरण्ड संहिता ३।५९ व ६०, संस्कृति संस्थान एवं श्री पीताम्बर पीठ, दतिया से प्रकाशित घे० सं० में श्लोक अतिरिक्त प्राप्त है।

नाभि पर परिधान प्रयोग १ बालिश्त लम्बा ४ अंगुल चौड़ा । प्रतिदिन २ मुहूर्त अभ्यास का समय, ४० दिन (एक मण्डल) में सिद्धि प्राप्त की अवधि । एकान्त स्थान में गुप्त अभ्यास एवं अंग प्रक्षालित करना ।

घे० सं० में- सिद्धासन, कुम्भक प्राणायाम, नाभि पर एक बालिश्त लम्बा चार अंगुल चौड़ा परिधान । अश्विनी मुद्रा से एकान्त में अभ्यास । योनिमुद्रा को शक्ति चालिनी मुद्रा का अंग स्वीकार किया है ।

दोनों ग्रन्थों की मूल प्रक्रिया में कोई अन्तर नहीं है । दोनों का मुख्य उद्देश्य कुण्डलिनी को जाग्रत करना है। ह० प्र० में शक्ति-चालिनी मुद्रा से दोनों नाड़ि नामों का उल्लेख बार बार किया है तथा मुद्रा की प्रक्रिया के प्रकरण में राजयोग प्रकरण[1] और कुण्डलिनी के पर्यायवाची शब्दों का प्रयोग औचित्यपूर्ण नहीं । राजयोग प्रकरण में " कुहरी " को आसन तथा " सिता " को प्राणायाम के प्रसंग में प्रयोग करना उपयुक्त नहीं है। इस प्रकरण में क्रियात्मक शब्द, भाषा की शब्दावली[2] ही प्रयोग की जानी अपेक्षित है, जिससे साधक को भ्रम उत्पन्न न हो ।"

<u>तडागी मुद्रा</u>

<u>घे० सं० में तडागी मुद्रा</u>

" पश्चिमोत्तान आसन लगाकर बैठें और उदर को तडाग के समान विस्तृत करें । यह तडागी मुद्रा जन्म-मरण को नष्ट करने वाली है ।[3] "

इस तडागी मुद्रा का ह० प्र० तथा अन्य ग्रन्थ

१- ह० प्र० ३।१००

२- ,, ३।१२२

३- घे० सं० ३।६०

योग ग्रन्थों में उल्लेख नहीं है। इस मुद्रा की पूर्ति पश्चिमोत्तान आसन में उड्डि-यान बन्ध से हो जाती है।

माण्डुकी मुद्रा

घे० सं० में माण्डुकी मुद्रा

" मुख को बन्द करके तालु में जिह्वा को घुमाना चाहिए। (जिह्वा सहस्रार से टपकते हुए) सुधारस का शनैः शनैः पान करे। यह माण्डुकी मुद्रा कहलाती है। इसके अभ्यास से बलीपलित रोग, बालों का सफेद होना दूर होता है। नित्य यौवन की प्राप्ति होती है।[1] "

माण्डुकी मुद्रा का उल्लेख ह० प्र० में नहीं है। इसकी पूर्ति खेचरी या नभो मुद्रा से हो जाती है।

घेरण्ड संहिता की पंचधारणाएं

घे० सं० में पंचधारणा प्रक्रिया

" घेरण्ड ऋषि का कथन है कि पंच धारणाओं के सिद्ध होने पर ऐसा कौन सा कार्य है जो कि सिद्ध न हो सके। इन धारणाओं के सिद्ध होने से मनुष्य का शरीर से ही स्वर्ग में आना जाना होता है। मनुष्य इससे मनोगति और खेचरीत्व को पा सकता है।[2] "

योगतत्त्वोपनिषद् में पंच धारणा

" जितना चित्त वायु से सहित सुषुम्ना में

१- घे० सं० ३। ५१-५२

२- घे० सं० ३। ५७-५८

प्रवेश कर जाता है उसके लिए पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पंच महाभूत रूपी देवताओं की पंच प्रकार की धारणा की जाती है।[1]"

पार्थिवी धारणा

योगतत्त्वोपनिषद् में पार्थिवी

"(शरीर में) पैरों से जानु पर्यन्त पृथ्वी का स्थान है। पृथ्वी चारकोण वाली पीत वर्ण की " लं " अक्षर युक्त है। पृथ्वी तत्त्व में वायु का आरोप करके और " लं " को उसमें युक्त करके स्वर्ण के समान वर्ण वाले चतुर्मुख ब्रह्मा का ध्यान करने से पृथ्वी तत्त्व जय हो जाता है।[2]"

घे० सं० में पार्थिवी

" पृथ्वी तत्त्व का वर्ण हरताल के समान पीत " लं " बीज चौकोर आकार और ब्रह्मा देवता है। योग बल से इसे उदय कर हृदय- देश में धारण कर, पांच घड़ी प्राण का निरोध पूर्वक कुम्भक करे। इसे पृथ्वी मुद्रा कहते है। इसे ही अधो धारणा मुद्रा भी कहते हैं। इसके सिद्ध होने पर योगी पृथ्वी जय होता है। जो नित्य पृथ्वी तत्त्व पर धारणा करता है, वह मृत्यु को जीत कर सिद्ध होकर पृथ्वी पर विचरण करता है।[3]"

आम्भसी धारणा

योगतत्त्वोपनिषद् में जल सम्बन्धी धारणा-

" जानु से गुदा स्थान तक जल तत्त्व का स्थान

१- योगतत्त्वोपनिषद् पृ० ८३ व ८४

२- ,, पृ० ८५ व ८६

३- घे० सं० ३। ५८

है। जहाँ चन्द्र के रूप में "व" बीज पाता है। इस जल तत्त्व में वायु का आरोप करके "व" को समन्वित करे और चतुर्भुज किरीटधारी शुद्ध स्फटिक के समान पीत वस्त्र धारण किये हुए भगवान् नारायण का ध्यान करे। इस प्रकार पाँच घड़ी तक करने से सभी पापों से मुक्त हो जाता है।[1] "

घे० सं० में जल तत्त्व की धारणा- "जल का वर्ण शंख, चन्द्र, कुन्द के समान शुभ्र है। "व" इसका बीज, देवता विष्णु है। योगबल से हृदय में इसे एकाग्रचित्त से पाँच घड़ी तक कुम्भक द्वारा धारण करे। इसे आम्भसी धारणा कहते हैं। इसके अभ्यास से असह्य पीड़ा नष्ट हो जाती है।[2]

आग्नेयीधारणा

योगतत्त्वोपनिषद् में आग्नेयी धारणा

"गुदा से हृदय तक वह्नि का स्थान है। वह्नि तीन कोण वाला रक्त वर्ण "र" अक्षर युक्त है। वह्नि में वायु का आरोप करके और "र" अक्षर को समन्वित करके तीन नेत्र वाले वर दायक तरुण आदित्य के समान प्रकाशमान अग्नि में भस्म रमा कर प्रसन्न मन से भगवान् रुद्र का पाँच घड़ी ध्यान करे। वह वह्नि द्वारा भी भस्म नहीं किया जा सकता।[3] "

१- घे० सं० ३।५९

२- घे० सं० ३।६०

३- योगतत्त्वोपनिषद् पृ० ९१ से ९४ तक

घे० सं० में आग्नेयी धारणा

" वह्नि नाभि में स्थित है। इसका वर्ण इन्द्रगोप कीड़े के तुल्य है। "र" अक्षर इसका बीज है। आकृति त्रिकोण है, रुद्र इसका देवता है। यह तत्त्व तेजः पुंजमय दीप्तिमान और सिद्धिप्रद है। योग से इसे जयकर चित्त की एकाग्रता से पांच घड़ी तक कुम्भक करके प्राण की धारणा करे। इसे आग्नेयीधारणा कहते हैं। इसका अभ्यास होने पर काल-भय नष्ट हो जाता है और इसके अभ्यासी को वह्नि से मृत्यु नहीं होती। इसे वैश्वानरी धारणा भी कहते हैं।[१] "

वायवीय धारणा

योगतत्त्वोपनिषद् में वायवीय धारणा

" हृदय से भ्रूकुटियों तक वायु का स्थान है। यह छः कोण का कृष्ण वर्ण वाला "य" अक्षर युक्त है। मरुत् स्थान में "य" अक्षर के सहित सर्वत विश्वतोमुख ईश्वर का ध्यान करे। पांच घड़ी तक ऐसा करने से वायु गमन की शक्ति प्राप्त होती है और साधक वायु से मृत्यु को प्राप्त नहीं होता।[२] "

घे० सं० के अनुसार वायवीय धारणा

" वायु का रंग अंजन और धुएँ के समान काला होता है। इसका बीज "य" और देवता ईश्वर है। यह तत्त्व सत्त्वगुण वाला है। योग बल से इसका आविर्भाव होने पर एकाग्र चित्त से कुम्भक द्वारा पांच घड़ी तक प्राण वायु की धारणा करे। इस वायवीय धारणा नाम की मुद्रा के अभ्यास से साधक को आकाश गमन की शक्ति प्राप्त होती है।[३] "

" यह मुद्रा जरा- मृत्यु को दूर करती है। वायु

१- घे० सं० ३।६१

२- योगतत्त्वोपनिषद् ९८ से १०२ तक

३- घे० सं० ३।६२

है साधक की मृत्यु नहीं होती, और आकाश गति प्राप्त होती है। भक्तिहीन शठ को यह नहीं देना चाहिए।[1] हे वत्स! ऐसा करने पर सिद्धि की हानि होती है, सच मैं सत्य कहता हूँ।"

आकाशी धारणा

योगतत्त्वोपनिषद् के अनुसार

" भ्रूमध्य से मूर्धान्त पर्यन्त आकाश का स्थान है। व्योम वृत्ताकार धूम्र वर्ण का तथा " ह " अक्षर से प्रकाशमान है। आकाश तत्त्व में वायु का आरोप करके भगवान् शंकर का ध्यान करे। शंकर सदाशिव ही बिन्दुरूप महादेव एवं व्योमाकार हैं। वे सब वस्तुओं से सम्पन्न अर्धी चन्द्रमा से विभूषित पार्वती के अर्धांग सदाशिव एवं सभी कारणों के कारण हैं। आकाश की धारणा करने से अवश्य ही आकाश गमन की शक्ति प्राप्त होती है। उसका वास कहीं भी रहे, उसके प्रभाव से अत्यन्त सुखी रहता है।[2]"

पी० सं० के अनुसार

" आकाश तत्त्व का वर्ण विशुद्ध सागर सम

१– पी० सं० ३।७८ व ७९
श्री पीताम्बर पीठ संस्कृत परिषद् दतिया तथा संस्कृति संस्थान बरेली से प्रकाशित पी० सं० में वर्णित उपरोक्त।

२– योगतत्त्वोपनिषद् ९८ से १०२ तक

कहुद के स्थापित देवता "ह" बीज है। प्राण संयमपूर्वक यदि यहाँ तक कुम्भक करते हैं उसकी सिद्धि होती है उसकी सिद्धि से कैवल्य और मुक्ति प्राप्त होती है।[१] "

" जो योगीश्वर आकाशी धारणा को जानता ...ो होती है प्रलय में भी उसे खेद नहीं होता।[२] "

अश्विनी- मुद्रा

घे० सं० में अश्विनी मुद्रा

" गुदा द्वार को बार बार संकोच और प्रसारण करे। यह अश्विनी मुद्रा कहलाती है।[३] "

" यह मुद्रा गुदा रोगों को नष्ट करने वाली, शारीरिक शक्ति बढ़ाने वाली तथा अकाल मृत्यु का हरण करने वाली है।[४] "

ह० प्र० में अश्विनी मुद्रा का उल्लेख नहीं है।

पाशिनी मुद्रा

घे० सं० के अनुसार पाशिनी मुद्रा

" दोनों पैरों को कण्ठ के पीछे की ओर ले

१- घे० सं० ३।६३

२- घे० सं० ३।७८-७९ श्री पीताम्बर पीठ दतिया (म० प्र०) एवं संस्कृति संस्थान, बरेली से प्रकाशित घे० सं० में अतिरिक्त।

३- घे० सं० ३।८२

४- ,, ३।८३ ,, ,, ,,

बनाकर उन्हें परस्पर मिलाकर चार के समान मुद्रा[1] रूप दे यदि, तब पाशिनी मुद्रा बनती है, यह शत्रु को पाशबद्ध करती है।"

" यह श्रेष्ठ मुद्रा[2] है, यह पुष्टि चाहने वाले लोगों को यत्नपूर्वक इसकी साधना करनी चाहिए।"

यह पाशिनी मुद्रा प्रक्रिया घे० सं० की अपनी ही मुख्य है। ह० प्र० में इसका कोई उल्लेख उपलब्ध नहीं है।

काकी मुद्रा

घे० सं० के अनुसार

" मुख कौए की चोंच के समान करके उसके द्वारा शनैः शनैः[3] वायुपान करे। यह सभी रोगों को नष्ट करने वाली काकी मुद्रा है।"

" इस परम मुद्रा को सब प्रकार से गुप्त[4] रखना चाहिए। इस मुद्रा के अभ्यास से कौए के समान रोग रहित रहता है।"

घेरण्ड ने इस मुद्रा का उल्लेख आवश्यक[5] किया है, क्योंकि "वातसार धौति" में भी इसकी प्रक्रिया वर्णित की है।
ह० प्र० में इस मुद्रा का उल्लेख नहीं है।

१- घे० सं० ३।८४

२- घे० सं० – संस्कृति संस्थान बरेली व श्री पीताम्बर पीठ दतिया से प्रकाशित
३।८५ घे० सं० में अतिरिक्त वर्णित

३- घे० सं० ३।८६

४- " ३।८७ " "

५- " ३।९५

मातंगिनी- मुद्रा

घे० सं० के अनुसार

" जल में कण्ठ पर्यन्त खड़े होकर नासिका से जल खींचकर मुख द्वार से बाहर निकाल दे। फिर मुख के द्वारा जल खींच कर नासिका द्वारा निकाले। इसका अभ्यास बार बार करना चाहिए। यह मातंगिनी नाम की परम मुद्रा है, जिसके सिद्ध होने पर जरा मरण का भय नहीं रहता।"[१]

इस मुद्रा को एकान्त स्थान में एकाग्र चित्त से करना चाहिए। इसके सिद्ध होने पर योगी हाथी के समान बलवान हो जाता है और सदा सुखी रहता है। इस मुद्रा को यत्नपूर्वक करना चाहिए।[२] "

भुजंगिनी मुद्रा

घे० सं० की विधि

मुख को फैलाकर कण्ठ से वायु का पान करे। यह भुजंगिनी मुद्रा कहलाती है। इसके सिद्ध होने पर जरा- मृत्यु का नाश होता है। इससे अजीर्णादि सभी उदर रोग नष्ट हो जाते हैं।[३] "

मुद्राओं की विशेषता

" हे चण्डकापालि। यह जो मुद्रा समूह मैंने कहा है, वह जरा-मृत्यु का नाशक और सभी सिद्ध पुरुषों को प्रिय है। यह

१- घे० सं० ३।८८ व ८९

२- घे० सं० ३।९०-९१ संस्कृति संस्थान, बरेली से प्रकाशित घे० सं० में अतिरिक्त वर्णित

३- घे० सं० ३।९२-९३

अत्यन्त गोपनीय एवं देव- दुर्लभ पटल को भक्तिहीन शठ को कभी न प्रदर्शित करे और प्रयत्नपूर्वक गुप्त रखे। यदि प्रदर्शित करना आवश्यक हो भी तो सरल, शान्त, गुरु भक्त अधिकारी को ही यह भोग और मोक्ष दायक पटल बताना चाहिए। यह सर्व रोग नाशक पटल नित्य अभ्यास करने वाले साधक के लिए जठराग्नि प्रदीप्त करने वाला और जरा मरण नाशक सिद्ध होगा। उसे अग्नि, जल, वायु आदि से किसी प्रकार का भय नहीं रहेगा। कास, श्वास, प्लीहा, श्लेष्मा आदि बीस प्रकार के रोग इन मुद्राओं के अभ्यास से अवश्य नष्ट हो जाते हैं ये सत्य। पृथ्वी तथा स्वर्ग पर इन मुद्राओं के समान सिद्धि दायक कोई अन्य साधन उपलब्ध नहीं है।[1]

मुद्राओं की संख्या

मुद्राओं की संख्या के विषय[2] में घेरण्ड तथा स्वात्माराम के अलग अलग विचार हैं। स्वात्माराम ने ह० प्र० में दस (१०)[3] मुद्राओं का उल्लेख तृतीय उपदेश में किया है तथा वज्रोली के साथ सहजोली[4] व अमरोली मुद्राओं को भी बताया है। इसके अतिरिक्त शाम्भवी[5] व उन्मनी[6] मुद्राओं का उल्लेख मुद्रा- पटल (तृतीयोपदेश) में न करके समाधि प्रकरण (चतुर्थोपदेश) में किया है। इस प्रकार ह० प्र० में कुल मिलाकर चौदह (१४) मुद्राओं का उल्लेख एवं उनसे होने वाले शारीरिक और आध्यात्मिक लाभों को बताया है।

घे० सं०[7] में मुद्राओं की संख्या पच्चीस निर्धारित

१- घे० सं० ३।९४ से १०० तक - संस्कृति संस्थान, बरेली से प्रकाशित घे० सं० में मुद्राओं की विशेषता का उल्लेख अतिरिक्त उपलब्ध होता है।

२- ह० प्र० ३।६

३- ,, ३।९०

४- ,, ३।९३-९४

५- ,, ४।३५

६- ,, ४।३६

७- घे० सं० ३।१-३ तक

की है। इन पच्चीस मुद्राओं के अन्तर्गत तीन बन्ध और पांच धारणाओं को भी सम्मिलित किया है। वस्तुत: घेरण्ड की पंच धारणाएं मुद्रा नहीं है, वह तो साधना के उच्च स्तर में ध्यान की पांच प्रकार की अलग अलग भूमिकाएं हैं, जिन्हें मुद्रा कहना उपयुक्त नहीं। इसके अतिरिक्त तडागी, माण्डुकी, अश्विनी, पाशिनी , काकी, मातंगिनी व भुजंगिनी आदि सात मुद्राएं अन्य हठयोग क्रियाओं के नाम परिवर्तन कर पुनरावृत्ति मात्र है।

खेचरी

खेचरी भी ह० प्र० एवं घेरण्ड संहिता की समान प्रक्रिया है। किन्तु खेचरी सिद्ध करने के लिए स्वात्माराम[1] ने सेहुंड पत्ते के समान धारदार वाले स्वच्छ और चिकने शस्त्र से जिह्वामूल की नाड़ी शनै: शनै: रोम मात्र छेदन अर्थात् काटने के लिए उल्लेख किया है तथा उस कटे स्थान पर सैंधा नमक व हरड़ का चूर्ण लगाने की प्रक्रिया बतायी है। घेरण्ड[2] ने किसी धारदार वाले शस्त्र का खेचरी के छेदन क्रिया में उल्लेख नहीं किया है, किन्तु ताजा एवं मक्खन लगाकर दोहन करके लोहे की चिमटी से खींचने का निर्देश किया है।

मानव देह में जिह्वा एक कोमल एवं मुख्यांग है जिसकी रोम मात्र अधिक कट जाने से जिह्वा छेदन घातक सिद्ध हो सकता है। इसलिए छेदन क्रिया करने में विशेष सावधानी रखनी चाहिए तथा इसके जो विशेषज्ञ है उनसे ही छेदन कर्म कराना उचित है। किन्तु इसके विशेषज्ञ आज संसार में कम ही मिलते हैं। कभी भी असावधानी के कारण छेदन क्रिया में वाक् शक्ति संचारित करने वाली नाड़ी भी जिह्वा मूल से छीलकर जाती है और कट सकती है। इसलिए काटने की प्रक्रिया बहुत प्राचीन हो चुकी है। काटने की अपेक्षा जिह्वा मूल का घर्षण किया जाय तो आशातीत लाभ होगा।

१- ह० प्र० ३।३३

२- घे० सं० ३।२९

खेचरी मुद्रा के अभ्यास की आवश्यकता पर[1] स्वात्माराम ने उल्लेख किया है कि "जो नित्य गोमांस भक्षण करता है- जिह्वा को तालुरन्ध्र में प्रवेश कर अमरवारुणी पीता है- सहस्रार से प्रतिदिन चन्द्रामृत का पान करता है। उसी को मैं (स्वात्माराम) कुलीन समझता हूँ। अन्य तो कुल घातक है।

स्वात्माराम तथा घेरण्ड दोनों ही खेचरी को सभी मुद्राओं में सर्वोपरि स्वीकार करते हैं। ह० प्र० में खेचरी की प्रशंसा की पुनरावृत्ति की गई है।

शाम्भवी मुद्रा

शाम्भवी की विधि एवं[2] उसके परिणाम[3] ह० प्र० एवं घे० सं० दोनों ग्रन्थों में समान रूप से है। स्वात्माराम तथा[4] घेरण्ड ने शाम्भवी को कुल वधू के समान गुप्त रखने का निर्देश किया है। घेरण्ड ने शाम्भवी मुद्रा जानने वाला "आदिनाथ", "नारायण", "सृष्टिकर्ता" तथा ब्रह्मस्वरूप भी बताया है।

शाम्भवी मुद्रा का अभ्यास कष्ट साध्य है। हठयोगी को इसका अभ्यास सावधानी से करना चाहिए। शाम्भवी के अतिरिक्त

१- गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ॥ ह० प्र० ३।४७

२- ह० प्र० ४।३५

३- घे० सं० ३।६४

४- घे० सं० ३।६५ से ६६ तक

एवं नेत्रों पर खिंचाव पड़ता है। इसलिए इसके अभ्यास से पूर्व त्राटक का अभ्यास कर लिया जाय तो लाभकारी होगा। शाम्भवी मुद्रा के अभ्यासी को मस्तिष्क एवं स्नायु शान्ति भी नहीं करनी चाहिए। जिन साधकों की नेत्र ज्योति कमजोर है अथवा नेत्र किसी अन्य कारण से रुग्ण हैं, उन्हें यह वर्जित है।

उन्मनी मुद्रा

ह० प्र० में उन्मनी मुद्रा प्रकरण में - न दिन में लिंग का पूजन करे और न रात में, दिन रात का निरोध होने पर सर्वदा लिंग का पूजन करे। यहाँ लिंग पूजन से तात्पर्य आत्म चिन्तन से है। दिन रात्रि से इड़ा- पिंगला नाड़ी के प्रवाह काल से है। इड़ा- पिंगला के प्रवाह काल में आत्म चिन्तन न करे तथा इनका निरोध करके सुषुम्ना के प्रवाह काल में आत्म- चिन्तन उचित ठहराया है। सुषुम्ना के प्रवाहकाल में ही प्राण सुषुम्ना में प्रवेश करते हैं।[1]

निष्कर्ष

महामुद्रा

घे० सं० की महा मुद्रा अभ्यास में दृष्टि को भ्रूमध्य में रखने का निर्देश किया है- "भ्रूमध्ये निरीक्षयेत्।[2]"

ह० प्र० में - "कण्ठे बन्धं समारोप्य[3]" जालन्धर

१- दिवा न पूजयेल्लिंगं रात्रौ चैव न पूजयेत्।
सर्वदा पूजयेल्लिंगं दिवारात्रि निरोधतः॥ ह० प्र० ४।४२

२- घे० सं० ३।४

३- ह० प्र० ३।१०

बन्ध लगाने की संस्तुति की है। ह० र०[1] में उल्लेख है कि घे० सं० की प्रक्रिया मत्स्येन्द्र के अनुसार शैव परम्परा में प्रचलित है।

घेरण्ड के अतिरिक्त किसी ग्रन्थकार ने मूलबन्ध में दृष्टि रखने के विषय में निर्देश नहीं दिया है। स्वात्माराम ने महामुद्रा के विषय में विस्तृत रूप से उल्लेख किया है।

नभोमुद्रा

घे० सं०[2] में नभोमुद्रा अभ्यास में साधक प्रत्येक अवस्था में कुम्भक करके जिह्वा उलट कर रखे। यह स्थिति हठयोग की उच्च साधना में ही सम्भव है। जनसाधारण के लिए नभो मुद्रा का अभ्यास अत्यन्त कठिन है। इसका वर्णन अन्य ग्रन्थों में उपलब्ध नहीं है।

उड्डियानबन्ध, जालन्धर बन्ध एवं मूल बन्ध प्रक्रिया सभी ग्रंथों में एक समान है।

महाबन्ध

महाबन्ध में घेरण्ड ने बायें पैर को दायें पैर की एड़ी पर रखने तथा पूरक करके जालन्धर बन्ध लगाने का निर्देश दिया है। स्वात्माराम ने बायें पैर को बायीं जंघा पर रखने तथा पूरक कुम्भक तथा शनैः रेचक करने का उल्लेख किया है। घेरण्ड कुम्भक का संकेत तो करते हैं किन्तु कोई निर्देश नहीं करते। महाबन्ध मुद्रा की स्वात्माराम की प्रक्रिया अधिक प्रभावी है।

१- ह०र० पृ० १२८

२- घे० सं० ३।७

महावेध

ह० प्र० कार[1] ने उल्लेख किया है- जिस प्रकार रूप लावण्य से युक्त स्त्री पुरुष के बिना निष्फल है, उसी प्रकार महामुद्रा तथा महाबन्ध महावेध के बिना व्यर्थ है, अर्थात् महावेध मुद्रा परमावश्यक है। घेरण्ड[2] ने महामुद्रा तथा मूलबन्ध , महावेध के बिना व्यर्थ है।

स्वात्माराम[3] ने महावेध के अभ्यास में महाबन्ध जालन्धर[4] बन्ध, पुट्ठों का ताड़न तथा दिन में ८ (आठ) बार अभ्यास करने तथा घेरण्ड ने महाबन्ध, उड्डियान बन्ध करके महावेध मुद्रा का अभ्यास करने के लिए उल्लेख किया है। घेरण्ड ने अभ्यास की कोई संख्या निर्धारित नहीं की है।

विपरीतकरिणी मुद्रा

आधुनिक हठयोगियों ने विपरीतकरिणी मुद्रा को शीर्षासन नाम दिया है, किन्तु विपरीतकरिणी मुद्रा और शीर्षासन में भिन्नता है। जिस आसन में सिर भूमि पर तथा शेष शरीर ऊर्ध्व स्थिति में हो उसे ही शीर्षासन नाम दिया जा सकता है, जैसे कपालासन, वृश्चिकासन, ऊर्ध्व पद्मासन आदि। किन्तु विपरीतकरिणी मुद्रा [illegible] एक विशिष्ट मुद्रा है जिसमें सिर, हृदय , नाभिकेन्द्र तथा पैर सरल रेखा के समान होंगे। इस स्थिति में ही सहस्रार से टपकने वाला सुधारस नाभिकेन्द्र में नहीं जायेगा। इसलिए विपरीतकरिणी मुद्रा को शीर्षासन नाम देना उचित नहीं है।

१- ह० प्र० ३।२४

२- घे० सं० ३।१७

३- ह० प्र० ३।२५-२६

४- घे० सं० ३।१८-१९

विपरीतकरणी घे० सं० और ह० प्र० की समान विधि है ।

योनिमुद्रा

योनिमुद्रा का दर्शनोपनिषद् में षण्मुखी मुद्रा नाम दिया है[1] घे० सं० में उपलब्ध योनि मुद्रा के अध्याय में " काकीमुद्रा " भी सम्मिलित की है। घेरण्ड की योनि मुद्रा कुण्डलिनी जागरण हेतु तथा " ब्रह्म" के साथ लय करने के लिए विशिष्ट मुद्रा है। ह० प्र० में इसका उल्लेख नहीं है।

वज्रोली- मुद्रा

घे० सं० में प्रस्तुत वज्रोली मुद्रा ह० प्र० तथा हठयोगपरक ग्रन्थों से बिल्कुल भिन्न है। ह० प्र० की वज्रोली विधि मुख्य रूप से स्त्री सम्भोग की ओर प्रेरित करती है, जो योगियों के लिए उचित नहीं है । जहाँ वज्रोली के द्वारा कुण्डलिनी जागरण का प्रश्न है वहाँ हठयोग के अन्तर्गत बहुत सी प्रक्रियाएं हैं जिनके द्वारा शक्ति स्फुरण होता है तो फिर मैथुन की क्या आवश्यकता है ? मैथुन विधि से तो शक्ति का ह्रास होता है जबकि हठयोगियों को शारीरिक शक्ति की हर समय आवश्यकता है। ह० प्र० की वज्रोली प्रक्रिया से यह प्रतीत होता है कि इस सम्प्रदाय के हठयोगियों के मन में स्त्री सम्भोग के अंकुर वर्तमान थे । इसलिए उन्होंने इस भोग के प्रेय मार्ग को प्रशस्त किया । घेरण्ड की वज्रोली विशुद्ध प्रक्रिया है जिस पर कोई आक्षेप नहीं कर सकता ।

१- दर्शनोपनिषद् ६।३२ से ३५ तक

२- घे० सं० ३।३६ से ३८ तक

सहजोली व अमरोली

घे० सं० में सहजोली व अमरोली का वर्णन उपलब्ध नहीं है। ह० प्र० की सहजोली आधुनिक परिस्थितियों में कहाँ तक व्यवहार किया जा सकना असम्भव सिद्ध है। अमरोली " शिवाम्बु पान " शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मोरारजी देसाई तथा उनके सम्प्रदायियों की अनुपम खोज है। शिवाम्बु पान से समस्त प्रकार के रोग समूल नष्ट होते हैं।

शक्तिचालिनी मुद्रा

ह० प्र० एवं घे० सं० दोनों ग्रन्थों में कुण्डलिनी शक्ति के उद्बोधन के लिए शक्ति चालिनी मुद्रा नाम की एक विशिष्ट मुद्रा का उल्लेख है। दोनों ग्रन्थों की प्रक्रिया में भिन्न असमानता है।

हठप्रदीपिका के अनुसार

१- वज्रासन पर स्थित

२- भस्त्रिका कुम्भक प्राणायाम

३- एक वालिश्त लम्बा चार अंगुल चौड़ा परिधान नाभिकेन्द्र पर प्रयोग

४- प्रतिदिन २ मुहूर्त का अभ्यास

५- एक मण्डल (४० दिन) में शक्ति जागरण की प्राप्ति

६- एकान्तवास एवं गुप्त अभ्यास

७- कन्द(योनि) नाड़ी का प्रताड़ित करना

८- ब्रह्मचर्य पालन तथा मिताहार प्रयोग

९- राजयोग प्रदाता अभिप्रेत

१- ह० प्र० ३।१०८ से १२१ तक

<u>घेरण्ड संहिता के अनुसार</u>

१- सिद्धासन प्रयोग

२- मूर्छा प्राणायाम

३- एक बालिश्त लम्बा चार अंगुल चौड़ा परिधान नाभि देश पर प्रयोग हेतु

४- अश्विनी मुद्रा के रूप में अभ्यास

५- शक्ति चालिनी मुद्रा में योनि मुद्रा का प्रयोग आवश्यक

६- कुम्भकावस्था में रहकर अभ्यास[१]

अन्य मुद्राएं

घे० सं० की खेचरी, माण्डुकी, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगिनी, भुजंगिनी, मुद्राओं की प्रीति, लाभ, एवं मुद्राओं की प्रक्रिया में हेर फेर अथवा नाम परिवर्तन संख्या बढ़ाने के लिए मुद्रा पटल में सम्मिलित किया है।

अतः अध्याय में प्रत्याहार का योग में स्थान, प्रत्याहार के लक्षण, प्रत्याहार की सिद्धि, प्रत्याहार साधना का परिणाम आदि का उल्लेख करने का प्रयास करेंगे।

---ooo---

१- घे० सं० ३।४० से ५६ तक

क्वणत्काञ्चीति। क्वणत् काञ्चीदाम यस्याः सा क्वणत्काञ्चीदामा, डाबन्तः। करिकलभकुम्भस्तनभरा। करिशब्दोऽत्रोपरञ्जकः; यथा—स्तनचूचुकमिति। कलभशब्देनैव करिशाबकस्य प्राप्तत्वात्। अथ वा, करिषु कं प्रकाशं लभत इति करिकलभः करिवर इति यावत्। तस्य कुम्भौ तयोरिव स्तनभरौ यस्याः सा। परिक्षीणा मध्ये; क्षाममध्या, राकाशशाङ्कानना, ऐक्षवं धनुः पुष्पमयबाणान् पाशं सुवर्णमयम्, सुवर्णमयमङ्कुशं च धारयन्ती। तदुक्तं **मनोरमायाम्**—"सौवर्णौ पाशाङ्कुशौ वामदक्षिणकरयोर्ध्येयौ" इति। अधस्तनकरयोर्वामदक्षिणक्रमेण धनुर्बाणा ध्येयाः। उपरितनयोः वामदक्षिणक्रमेण पाशाङ्कुशौ ध्येयौ। केषांचित्संप्रदाये शक्तीनां दक्षिणवामकरयोगेन पाशाङ्कुशौ ध्येयौ; अन्येषां च वामदक्षिणक्रमेणेति। पुरस्तादास्तां नः प्रत्यक्षा भवतु। प्रार्थनायां लोट्। पुरमथितुराहोपुरुषिका; अहोपुरुषशब्दाद् वुञि कृते शब्दोऽयं सिद्धः। दर्पातिशयसंभावना; "आहोपुरुषिका दर्पाद्या स्यात्संभावनात्मनि" इत्यमरः। त्रिपुरं दिधक्षुः दर्पातिशयेन आत्मनि तृणप्रायमेतत्त्रिपुरमिति यान् संभावनादीन् कृतवान् सा भवल्लक्षणा पुरस्तादास्तां नः। पुरारेर्या अकुण्ठिता शक्तिः सा त्वमेव, त्वद्युक्तः सर्वत्र प्रभवति इति 'शिवः शक्त्या युक्तो यदि भवति' इति पूर्वोक्तार्थः स्मारितः। न इति बहुवचनं संतोषातिशयेनात्मनो गौरवख्यापनार्थम्। इति सप्तमपद्यार्थः॥ ७॥

ध्यानमुक्तम्; कुत्र ध्येयाहमित्यत आह—

सुधासिन्धोर्मध्ये सुरविटपिवाटीपरिवृते
मणिद्वीपे नीपोपवनवति चिन्तामणिगृहे।
शिवाकारे मञ्चे परमशिवपर्यङ्कनिलयां
भजन्ति त्वां धन्याः कतिचन चिदानन्दलहरीम्॥ ८॥

सुधासिन्धोरिति। अमृताम्बुधिमध्ये कल्पवृक्षवाटिकावृते कदम्बोपवनयुते नवरत्नखचितद्वीपे चिन्तामणिघटितकुड्यस्तम्भप्राकारतोरणादिमण्डितगृहे शिवाकारभाजि मञ्चे, सदाशिव एव मञ्चीभूत इत्यर्थः। तथा मञ्चचरणीभूतविधिहरिरुद्रेश्वरविलसिते मञ्चीभूते सदाशिवे परमासने परमशिवपर्यङ्कनिलयां परमशिवः गुणातीतः सकल-

प्रपञ्चसाक्षी सच्चिदानन्दसुन्दरः तवेक्षया (त्वदपेक्षया) पर्यङ्कतां प्राप्त इत्यर्थः। तत्र निषण्णां त्वां धन्याः कतिपये पश्चिमजन्मानः चिदानन्दलहरीं परमां शिवाविनाभूतां भजन्ति। तदुक्तं रुद्रयामले—

"यस्य नो पश्चिमं जन्म न स्वयं यो महेश्वरः।
स न प्राप्नोति परमां दशपञ्चाक्षरीमिमाम्" ॥

इति। अनेन ध्यानयोगेन भजतो जन्ममरणदुःखाम्बुधेरुन्मज्जनं भवतीति भावः। शिव एकारः एकादशस्वरः; तेन त्रिकोणं, परमशिवो बिन्दुः तन्निलयां श्रीचक्रान्तर्गतत्रिकोण-मध्यबिन्दुनिलयां धन्या भजन्तीति सांप्रदायिकार्थो गुरुगम्यः। इत्यष्टमपद्यार्थः ॥ ८ ॥

ध्यानं त्रिविधम्—स्थूलं सूक्ष्मं परं चेति। 'क्वणत्काञ्चीदामा' इति स्थूलध्यान-मुक्तम्। 'चिदानन्दलहरीम्' इत्यनेन परं ध्यानमुक्तम्। इदानीं सूक्ष्मध्यानमाह—

महीं मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहं
स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुतमाकाशमुपरि।
मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपि भित्त्वा कुलपथं
सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे ॥ ९ ॥

महीमिति। षट्चक्राणि मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरकानाहतविशुद्धयाज्ञाख्यानि क्रमेण पृथिव्यादिपञ्चमहाभूतानां मनसश्च स्थानानि। एतच्चक्रषट्कं कुलपथमित्युच्यते। तदुपरि शिरसि सहस्रदलमकुलपथमित्युच्यते। हे कुण्डलिनीस्वरूपे! परमेश्वरि, महीं मूलाधारे भित्त्वा, चतुर्दलपद्मं महीस्थानं भित्त्वेत्यर्थः। स्वाधिष्ठाने कं जलं भित्त्वा, षड्दलं भित्त्वा, मणिपूरे हुतवहस्थितिं दशदलं भित्वा; अत्र व्यत्ययेन योजना, स्वाधिष्ठानमणिपूरकयोः शांभवमतानुसारेण संज्ञाव्यत्ययो वा। हृदि मरुतमनाहतं द्वादशदलं भित्त्वा, आकाशमुपरि कण्ठे विशुद्धयाख्यं षोडशदलं भित्त्वा, भ्रूमध्ये मानसस्थाने द्विदलं भित्वा; एतच्चक्रषट्कं कुलपथमित्युच्यते; अकुलपथे सहस्रारे सहस्रदले रहसि पत्या परमशिवेन सह विहरसे। एतावता एवं सूक्ष्मध्यानयोगेनोपास्यमाना भूमि-

त्यागादियोगसिद्धिं दिशसि। सहस्रदलेन संयुज्यमाना निर्वाणपदवीं दिशसीति भावः। तदुक्तं **रहस्यसिद्धिसोपाने**—

"कुण्डलिन्या महीभेदे योगी त्यजति मेदिनीम्।
सलिलस्थानयोगेन जले चलति योगवित्॥
वह्नेर्भेदे जलमिव स्पृशत्यग्निं ज्वलच्छिखम्।
मरुद्भेदे शीघ्रगतिर्याति क्रोशशतं क्षणात्॥
व्योमभेदे खे चरति मनोभेदे मनोगतिः।
यत्र कामयते तत्र याति लोकत्रयेऽपि च॥
संयोजयञ्छिवपदे शिव एव प्रजायते।
कर्ता हर्ता च सर्वत्र सुरासुरनमस्कृतः॥"

इति। सूक्ष्मध्यानेन सूचितं कुण्डलिन्या भूमिकात्रयमुन्नेयम्। भूमिका, अन्वयभूमिका प्रत्यावृत्तिभूमिकेत्यनेन पद्येनोक्ता। इति नवमपद्यार्थः॥ ९॥

अपरे त्वाहुः—

सुधाधारासारैश्चरणयुगलान्तर्विगलितैः
प्रपञ्चं सिञ्चन्ती पुनरपि रसाम्नायमहसा।
अवाप्य स्वां भूमिं भुजगनिभमध्युष्टवलयं
स्वमात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणि॥ १०॥

सुधाधारसारैरिति। सुधाधारासारैः; अमृतधारासंपातैः, चरणयुगलान्तर्विगलितैः; भ्रूमध्यगतशुक्लरक्तचरणमध्यमागतो निष्यन्दमानैः, प्रपञ्चम्; मानसस्थानादिषट्चक्ररूपं कुलपथं सिञ्चन्ती; एतेनान्वयभूमिकोक्ता। प्रत्यावृत्तिभूमिकामाह—पुनरपि रसाम्नायाः षडाम्नायाः पूर्वदक्षिणपश्चिमोत्तरोर्ध्वानुत्तराः। एते शक्तेराम्नायाः स्थानानि, पार्थिवाप्यानलवायव्यनाभसमानसादिशां वाम्नायाः; एतेषां स्थानानि अनुत्तरादिक्रमेण, भ्रूमध्यादिमानसादिक्रमेण वा। तेषां महसा। एतेषां षण्णां प्रकाशकतेजसा स्वां भूमिमवाप्य मूलाधारमवाप्य। भुजगनिभमध्युष्टवलयम्; सार्धत्रिवलयम्, आत्मानं कृत्वा

कुलकुण्डे मूलाधारान्तर्गतचतुर्दलपद्मकर्णिकामध्यवर्तित्रिकोणे स्वपिषि । कुहरिणि; कुहरं रन्ध्रविशेषः, तद्वति गुप्तस्थान इत्यर्थः । एतेन पद्यद्वयेन कुण्डलिनीरहस्यसोपानमभिहितम् । तदुक्तं चतुःशत्याम्—

" मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्तं रक्तोर्णातन्तुसंनिभाम् ।
कुलकुण्डलिनीं नित्यां विद्युदुल्लासदृक्तनुम् ॥
मत्तालिकुलझंकारसदृक्षतरनादिनीम् ।
उन्नीयोन्नीय चक्रेषु क्रमात्स्यन्दति वैभवम् ॥
अनुभूय परं गत्वा पीत्वा कुलपरामृतम् ।
अकुलात्कुलकं भूयः कुलादकुलकं महः ॥
एवं मां सुन्दरीं ध्यायेत्सूक्ष्मध्यानं प्रकीर्तितम् ।"

इति । इति दशमपद्यस्यार्थः ॥ १० ॥

'शिवाधारे चक्रे' इत्यादि श्रीचक्रं सूचितम् । इदानीं श्रीचक्रस्य स्वरूपमात्रमाह—

चतुर्भिः श्रीकण्ठैः शिवयुवतिभिः पञ्चभिरपि
प्रभिन्नाभिः शंभोर्नवभिरपि मूलप्रकृतिभिः ।
त्रयश्चत्वारिंशद्वसुदलकलाश्रत्रिवलय-
त्रिरेखाभिः सार्धं तव चरणकोणाः परिणताः ॥ ११ ॥

चतुर्भिरिति । चतुर्भिः श्रीकण्ठैः शिवैः शिवयुवतिभिः शक्तिभिः । शिवानामध ऊर्ध्वाग्रास्त्रिकोणाः शिवाः, अधोमुखकोणाः शक्तयः ताभिः प्रभिन्नाभिः शंभोर्नवभिः मूलप्रकृतिभिः श्रीचक्रभूताभिर्नवयोनिभिः, त्रयश्चत्वारिंशत्कोणाः वसुदलकलाश्रत्रिवलयत्रिरेखाभिः; अष्टदलषोडशदलवृत्तत्रयभूगृहत्रयैः सह तव चरणकोणाः परिणताः, तव चरणयोः कोणपरिणतय एवेत्यर्थः । तदुक्तं भवति—श्रीचक्रान्तर्गतबिन्दुरूपस्य शंभोरूर्ध्वाधःस्थितनवयोनिभिः श्रीचक्रमूलकारणभूताभिर्निष्पन्नत्रिकोणाष्टकोणदशारद्वयचतुर्दशाराणां त्रिचत्वारिंशत्कोणाः अष्टदलषोडशदलवृत्तत्रयचतुर्द्वारोपशोभितभूगृहत्रयैः सार्धं तव चरणकोणाः

अरुणामोदिनी

एवं भगवत्याः सर्वाभीष्टदातृत्ववर्णनामुखेन पञ्चश्लोक्या देवतान्तरसाधारण्यभ्रान्तिं निराकृत्य, तत्स्वरूपं विवर्णयिषुरादावागमप्रसिद्धं तद्ध्यानं निबध्नाति—क्वणदिति । काञ्ची मेखला दामेव काञ्चीदाम । क्वणच्छब्दायमानं काञ्चीदाम मेखलाकलापो यस्याः सा । "स्त्रीकट्यां मेखला काञ्ची सप्तकी रशना तथा" इत्यमरः । अत्र क्वणदित्यनेन सम्यग्ध्यातृहृत्कमलं प्रत्यागमनं सूच्यते । करिकलभो गजशावः । अत्र "कलभः करिशावकः" "त्रिंशद्वर्षस्तु कलभः" इत्यादिकोशात्कलभशब्दस्यैव करिशावकवचनशक्तत्वेऽपि सामान्यविशेषभावाश्रयणान्न पौनरुक्त्यम । यथाह वामनः—"एवं करिकलभकर्णावतंसादिषु सामान्यविशेषभावाश्रयणान्न पौनरुक्त्यम्" इति । अत एव "आनिन्यिरे वंशकरीरनीलैः" इत्यादयः साधव इत्याहुर्मल्लिनाथचरणाः । यद्वा—करिषु कलेन शोभया भाति, कं लभत इति वा करिकलभो गजश्रेष्ठः, तस्य कुम्भनिभाभ्यां स्तानभ्यां नता नम्रा, योग्यतयेषन्नम्रेत्यर्थः । तथा मध्ये वलग्ने परिक्षीणा, शातोदरीत्यर्थः । अत एव करिकलभकुम्भस्तननतेति वा । परिणतः पूर्णो यः शरच्चन्द्रः, तत्तुल्यं स एव वा वदनं यस्याः सा । धनुर्बाणान्पाशं यन्त्रं सृणिमङ्कुशं च । अपीत्युक्तानामेव समुच्चये । "अङ्कुशोऽस्त्री सृणिर्द्वयोः" इत्यमरः । करतलैर्हस्ततलैश्चतुर्भिरित्यर्थः । दधाना; बिभ्राणा । मथ्नातीति मथिता, पुराणां मथिता, तस्य त्रिपुरान्तकस्य । एतेन रुद्रस्य भगवतीप्रसादादत्युत्कटकार्यकरणसामर्थ्यं सूचितम् । अहो इत्यहमर्थेऽव्ययम् । अहो चासौ पुरुषश्चेत्यहोपुरुषः । "सुप्सुपा" इति समासः । अहोपुरुषस्य भाव आहोपुरुषिका मनोज्ञादित्वाद्वुञ् । आहोपुरुषिका पुरमथितुः शक्त्याविष्करणरूपा देवीत्यर्थः । "आहोपुरुषिका दर्पाद्या स्यात्संभावनात्मनि" इत्यमरः । प्राथमिकश्लोकोपात्तसंभूयोपास्तिसूचनाय पुरमथितेत्यादिपदद्वयोपादानमित्यवगन्तव्यम् । नः ध्यानार्थं प्रवृत्तानामस्माकं पुरस्तादग्रे संवित्कमले वा, आस्तामुपविशतु, निवासं प्राप्नोतु । एवंप्रकारेण ध्यायेदिति कवेरभिसंधिः ॥ ७ ॥

सुधासिन्धोर्मध्ये सुरविटपिवाटीपरिवृते
मणिद्वीपे नीपोपवनवति चिन्तामणिगृहे ।
शिवाकारे मञ्चे परमशिवपर्यङ्कनिलयां
भजन्ति त्वां धन्याः कतिचन चिदानन्दलहरीम् ॥ ८ ॥

लक्ष्मीधरा

सुधासिन्धोरिति । सुधासिन्धोः ; अमृतसमुद्रस्य, मध्ये सुरविटपिवाटीपरिवृते ; सुरविटपिनां कल्पवृक्षाणां वाटीभिः झम्पाभिः, परिवृते मणिद्वीपे ; मणिमये अन्तरीपे, नीपोपवनवति ; नीपैः कदम्बैः उपवनवति, चिन्तामणिगृहे ; चिन्तामणिविरचिते मन्दिरे, शिवाकारे ; शिवात्मके शक्तिरूपे, त्रिकोणे इति यावत् । मञ्चे ; खट्वायां, परमशिवपर्यङ्कनिलयां ; परमशिव एव पर्यङ्कः तल्पं, तत्र निलयः अवस्थितिर्यस्याः, तां भजन्ति सेवन्ते, त्वां भवतीं, धन्याः त्वत्प्रसादवशात् कृतार्थाः कतिचन विरलाः, चिदानन्दलहरीं ; चित् ज्ञानं तदाकारः आनन्दः निरतिशयः सुखं, तस्य लहरीं उत्सेकरूपाम् ।

अत्रेत्थं पदयोजना—हे भगवति, सुधासिन्धोः मध्ये सुरविटपिवाटीपरिवृते मणिद्वीपे नीपोपवनवति चिन्तामणिगृहे शिवाकारे मञ्चे परमशिवपर्यङ्कनिलयां त्वां चिदानन्दलहरीं कतिचन धन्याः भजन्ति ।

अत्रेदमनुसंधेयम्—भगवत्पादाचार्या समयमतपारदृश्वानः समयाचारप्रवणाः समयरूपां भगवतीं स्तुवन्ति । समयाचारो नाम आन्तरपूजारतिः । कुलाचारो नाम बाह्यपूजारतिरिति रहस्यम् । एतच्च 'तवाधारे मूले सह समयया' इत्यादिश्लोक-व्याख्यानावसरे निपुणतरमुपपादयिष्यामः । श्रीचक्रस्य वियच्चक्रमिति नामान्तरमस्ति ; वियच्चक्रत्वं तु वियत्पूज्यत्वात् । वियत्पूज्यत्वं द्विविधं, दहराकाशजं, बाह्याकाशजं चेति । बाह्याकाशजं नाम बाह्याकाशावकाशे पीठादौ भूर्जपत्रशुद्धपटहेमरजतादि-पट्टतले लिखित्वा समाराधनम् । एतदेव कौलपूजेत्याहुर्वृद्धाः । तदुत्तरत्र स्फोर्यते । दहराकाशजं नाम हृदयाकाशावकाशे चक्रस्य पूजनम् । इदमेव समयपूजेत्याहुः सम-यिनः । एतदप्युत्तरत्र स्फोर्यते । तत्र नवयोनिष्वधःस्थितशिवात्मकयोनिचतुष्कस्योपरि ऊर्ध्वस्थितशक्त्यात्मकयोनिपञ्चकादधःप्रदेशस्य बैन्दवस्थानस्य नाम सुधासिन्धुरिति ।

"बिन्दुस्थानं सुधासिन्धुः पञ्च योन्यः सुरद्रुमाः ।
तत्रैव नीपश्रेणी च तन्मध्ये मणिमण्टपम् ॥
तत्र चिन्तामणिकृतं देव्या मन्दिरमुत्तमम् ।
शिवात्मके महामञ्चे महेशानोपबर्हणे ॥

अतिरम्यतरे तत्र कशिपुश्च सदाशिवः ।
भृतकाश्च चतुष्पादा महेन्द्रश्च पतद्ग्रहः ॥
तत्रास्ते परमेशानी महात्रिपुरसुन्दरी ।
शिवार्कमण्डलं भित्त्वा द्रावयन्तीन्दुमण्डलम् ॥
तदुद्भूतामृतस्यन्दिपरमानन्दनन्दिता ।
कुलयोषित्कुलं त्यक्त्वा परं वर्षणमेत्य सा ॥"

इति **भैरवयामले वामकेश्वरमहातन्त्रे** बहुरूपाष्टकविद्यायां कथितम् । "देव्या मन्दिरमुत्तसम्" इत्यस्यार्थः—देवीमन्दिरं त्रयश्चत्वारिंशत्त्रिकोणात्मकं श्रीचक्रमुच्यते। अत उक्तं 'शिवाकारे मञ्चे' इति । त्रिकोणात्मकश्रीचक्रस्य बैन्दवस्थानं प्रत्यङ्गत्वात्, बैन्दवस्थानस्य प्रधानत्वात्, प्रधाने गुणस्यान्तर्भावात् तदन्तर्भाव उक्त इति रहस्यम् । "भृतकाः" इत्यस्यार्थः—भृतकाः भृत्याः द्रुहिणहरिरुद्रेश्वराः । एतच्च "गतास्ते मञ्चत्वं द्रुहिणहरिरुद्रेश्वरभृतः" इत्यादिश्लोकव्याख्यानावसरे वक्ष्यते। "शिवार्कमण्डलं भित्त्वा" इत्यस्यायमर्थः—शिवा नाम शक्तिः कुण्डलिनी अर्कमण्डलं हृत्कमलोपरि स्थितं भित्त्वा भिन्नं कृत्वा अवयुत्य आच्छाद्येत्यर्थः । अर्कमण्डलोपरि स्थितं ब्रह्मद्वारं पिधाय सहस्रकमलान्तःस्थितमिन्दुमण्डलं दशति द्रावयति । अत एव कुलयोषित्; कुण्डलिनीशक्तिः, कुलं कुलमार्गं सुषुम्नामार्गं त्यक्त्वा तत्रैवेन्दुमण्डले आस्थाय परं वर्षणम् उत्कृष्टवर्षणं द्विसप्ततिसहस्रनाडीषु प्रवर्षणम्; कृत्वेति शेषः। सा कुण्डलिनी पुनः स्वस्थानमेत्य स्वाधिष्ठानं प्राप्य स्वपितीति तात्पर्यम् । शिवादीनां मञ्चत्वोपधानत्व-पतद्ग्रहत्वावस्थापन्नत्वं कामरूपत्वाद्देवानामत्यन्तासन्नसेवार्थं संक्षेपेणोक्तवान् सदाशिवः—

"सुधाब्धौ नन्दनोद्याने रत्नमण्डपमध्यगाम् ।
बालार्कमण्डलाभासां चतुर्बाहुं त्रिलोचनाम् ॥
पाशाङ्कुशशरांश्चापं धारयन्तीं शिवां श्रियम् ।
ध्यात्वा च हृद्गतं चक्रं व्रतस्थः परमेश्वरीम् ॥
पूर्वोक्तध्यानयोगेन चिन्तयन् जपमाचरेत् ।"

इति । अनेन 'क्वणत्काञ्चीदामा' इति, 'सुधासिन्धोर्मध्ये' इति श्लोकद्वयमेकीकृत्य व्याख्यातमित्यवगन्तव्यम् ॥ ८ ॥

अरुणामोदिनी

एवं ध्यातव्यदेवतास्वरूपमभिधाय ध्यानप्रणालीमुपदिशति—सुधासिन्धोरिति। हे देवि! सुधासिन्धोः अमृताब्धेर्मध्ये मध्यभागे, तत्र च सुरविटपिनां कल्पतरूणां वाटीभिः शाखाभिः परिवृते परितः समन्ताद्वृते वेष्टिते, मणिद्वीपे; वज्रवैडूर्यादिमाणिक्यखचितेऽन्तरीपे, तत्र च नीपैः कदम्बैरुपवनमारामोऽस्यास्तीति तस्मिन्। "कदम्बवनवासिनीम्" इत्यादिप्रयोगाद्देव्याः कदम्बवनवासरसिकत्वादिति भावः। चिन्तामणिभिश्चिन्तितार्थप्रदैर्माणिक्यविशेषैर्निर्मिते गृहे सद्मनि। तत्र च शिवस्य पञ्चवक्त्रस्य महेशितुराकार इवाकारो यस्य तस्मिन् मञ्चे सिंहासने। परमशिवपर्यङ्कनिलयाम्; अतिकल्याणास्तरणनिवासिनीम्, चित्स्वरूपश्चासावानन्दश्च चिदानन्दो निरतिशयसुखम्, तस्य लहरीं प्रवाहरूपां त्वां भवतीं, कतिचन; केचिद्धन्याः सुकृतिनो भजन्ति सेवन्ते; कति न भजन्ति च, भजन्त्येवेति वार्थः। प्रथमं सुधासिन्धुं निधाय तन्मध्ये कल्पवृक्षपरीतरत्नान्तरीपसंस्थितनीपोद्यानवनमध्यस्थरत्नमण्डपान्तःसंस्थिते सिंहासनेऽतिकल्याणोपबर्हणोपरि संस्थितां चिदानन्दरूपिणीं देवीं क्वणदित्यादिश्लोकोक्तप्रकारेण ध्यायेदित्युपदेशः। तथा चोक्तम्—

"सुधाब्धौ नन्दनोद्याने रत्नमण्डपमध्यगाम्।
बालार्कमण्डलाभासां चतुर्बाहां त्रिलोचनाम्॥
पाशाङ्कुशौ शरांश्चापं धारयन्तीं शिवां श्रियम्।
ध्यात्वा च हृद्गते चक्रे व्रतस्थः परमेश्वरीम्।
पूर्वोक्तध्यानयोगेन संचिन्त्य जपमाचरेत्॥"

इति। उक्तं चाचार्यैः—

"सुधासिन्धुमध्ये मणिद्वीपरम्ये सुकल्पद्रुमाकल्पकादम्बसत्त्रे।
स्फुरत्स्वर्णसिंहासने रत्नपीठे भवाङ्के निषण्णां भजाम्यन्नपूर्णाम्॥"

इति। इति प्रातीतिकार्थः॥

आगमरस्यार्थस्तु—नवयोन्यात्मके श्रीचक्रे शिवात्मकयोनिचतुष्कस्योपरि शक्त्यात्मकयोनिपञ्चकस्याधःप्रदेशे वर्तमानस्य बिन्दुस्थानस्य सुधासिन्धुरिति नाम। तस्य मध्ये मध्यभागे सुरविटपिनां कल्पसंतानहरिचन्दनमन्दारपारिजातरूपसुरतरुत्वेनागमोक्तानां पञ्चानां योनीनां वाटीभिर्वेष्टनैः। "वेष्ट परिवेष्टने" इति धातुः। परिवृते व्याप्ते, मणिद्वीपे मणिमयरत्नद्वीपवत्स्थिते नीपैः कदम्बैरुपवनवति, यद्वा—नयन्ति चक्रस्वरूपमिति नीपा रेखाः, ता एवोपवनं तद्वति, चिन्तामणिनिर्मिते गृहे, पुष्परागपद्म-

रागगोमेदवज्रवैडूर्यनीलमुक्तारत्नमरकतादिनिर्मितप्राकारानन्दवापिकादिसहिते, शिवायाः शक्त्या आकारो रूपं यस्य तस्मिञ्शिवात्मके, यद्वा—शिवा एकारस्तदात्मके त्रिकोण इत्यर्थः । मञ्चे; ब्रह्मविष्णुरुद्रेश्वरपादसहितायां खट्वायाम्, परमश्चासौ शिवश्च परमशिवः, स एव पर्यङ्कोऽवसक्थिका कशिपुरित्यर्थः । स निलयो यस्यास्ताम्, तत्र नित्यनिवासिनीमित्यर्थः । चिदानन्दलहरीं; ज्ञानानन्दप्रवाहिनीं त्वाम्, भक्ताभीष्टदात्रीं भवतीमित्यर्थः । कतिचन; केचिद्धन्याः सुकृतिनो हरिहरादयो भजन्ति सेवन्ते, हरिहर-द्रुहिणरुद्रा भृतकत्वमिन्द्रश्च पतद्ग्रहतां च प्राप्य नित्यं भवतीमेव सेवन्त इत्यर्थः । तदुक्तं **भैरवयामले वामकेश्वरतन्त्रे**—

"बिन्दुस्थानं सुधासिन्धुः पञ्च योन्यः सुरद्रुमाः ।
तत्रैव नीपश्रेणी च तन्मध्ये मणिमण्डपम् ॥
तत्र चिन्तामणिकृतं देव्या मन्दिरमुत्तमम् ।
शिवात्मके महामञ्चे महेशानोपबर्हिणि ॥
अतिरम्यतले तत्र कशिपुश्च सदाशिवः ।
भृतकाश्च चतुष्पादा महेन्द्रश्च पतद्ग्रहः ॥
तत्रास्ते परमेशानी महात्रिपुरसुन्दरी ।
शिवार्कमण्डलं भित्त्वा द्रावयन्तीन्दुमण्डलम् ॥
तदुद्भूतामृतस्यन्दिपरमानन्दनन्दिता ।
कुलयोषित्कुलं त्यक्त्वा परं पुरुषमेति सा ॥"

इति । इत्यागमरहस्यार्थः ॥

ग्रन्थपरार्थोऽपि प्रतीयते—हे देवि! सुरा देवा एव विटपिनः कल्पतरवः, इष्टार्थदातृत्वात् । तेषां वाटीभिः स्थलविशेषैः परिवृते, श्रीशैलादितत्तत्प्रसिद्धदेवतास्थल-चिह्नित इत्यर्थः । मणिमया द्वीपा यस्मिंस्तत्तदुपासनयोग्यस्थलसहित इत्यर्थः । नीपोपवन-वति; कदम्बवनयुक्ते, चिन्ताग्रणिनिर्मितानि गृहाणि देवालयानि यस्मिंस्तस्मिन् । सुधा-शब्देन सुष्ठु दधाति भुवनमिति व्युत्पत्त्या सुधावदतिधवलत्वाद्वा सुधा इत्यनेन हिमाचल उच्यते । तथा च सुधामारभ्या सिन्धोः सिन्धुपर्यन्तं हिमाचलमारभ्य सेतुपर्यन्तं मध्यदेशे शिवाकारे अतिधवलत्वात्स्फटिकमणिमयतया शिवसदृशे मञ्च्यत इति मञ्चे पूज्ये कैलास इत्यर्थः । परमशिवः सदाशिवः, यद्वा—परमौ च तौ शिवौ च परमशिवौ, तस्य तयोर्वा पर्यङ्क उत्सङ्गो निलयो यस्यास्तां, पार्वतीपरमेश्वराभ्यामङ्के निधायानुगृहीता-मित्यर्थः । अत एव भगवत्पादाः स्तोत्रमेतद्विधाय कैलासं गत्वा तत्रैतामेव स्तुतिं पार्व-तीपरमेश्वरसमीपे पठ्यमानां दृष्टवन्त इति प्रसिद्धिः । चिच्छक्तेर्देव्याः प्रतिपादिकामानन्द-

लहरीं तदभिधेयां त्वां प्रबन्धमित्यर्थः। यद्वा—घनचितां प्रत्येकाव्ययत्वे आनन्दलहरीं प्रबन्धं, त्वां च कतिचिद्धन्या न भजन्तीति काकुः। भजन्त्येवेत्यर्थः। इति ग्रन्थ-महत्ताप्रतिपादकार्थः।

अथ च सुष्ठु राजते प्रकाशत इति सुरो जीवः; स एव विटपी, आपादमस्तकं विस्तीर्य वर्तमानत्वात्तस्य वाट्या वेष्टनेन परितो वृते धृते; तदभावे देहस्थित्यभावात्। किं च, मणिमया मणिवत्प्रकाशमानाः द्वीपाः देवतानिवासस्थानत्वाद् द्वीपतुल्या मूला-धारादिस्थानविशेषाः। यद्वा—मणिरूपा द्वीपाः शिवेन स्वनिवासस्थानतया विष्णुं प्रति कथिताः ब्रह्मरन्ध्रमुखचक्षुःश्रोत्रगण्डोष्ठदन्तमूर्धहस्तपादादिसंधिपार्श्वनाभिहृदयादयो यस्मि-स्तस्मिन्। नयन्ति शरीरं गमनागमनव्यापारैरिति नीपाः प्राणापानव्यानोदानसमानाख्या मुख्यप्राणाः, नागकूर्मकृकरदेवदत्तधनंजयोपप्राणाश्च; नितरां पाति शरीरमिति वा नीपाः पूर्वोक्ता इन्द्रियाधिष्ठानदेवताश्च, तैरुपवनवति उद्यानवनयुक्ते। संकल्पविकल्पात्मकत्वात् चिन्तारूपम्, आत्माधिष्ठानत्वान्मणिवत्प्रकाशमानत्वान्मणिरूपं च गृहं गुहात्वेनोपनि-षद्भिर्निरुक्तं हृदयपुण्डरीकं यस्मिंस्तस्मिन्। यद्वा—चिन्तामणीनामिष्टार्थवितरणप्रवणतया चिन्तामणिरूपाणाम्।

"श्रीपर्वतः शिरःस्थाने केदारस्तु ललाटके।
वाराणसी महाप्राज्ञा भ्रुवोर्घ्राणस्य मध्यमे॥
भ्रुवोर्घ्राणस्य यः संधिरिति जाबालिका श्रुतिः।
कुरुक्षेत्रं कुचस्थाने प्रायागो हृत्सरोरुहे॥
चिदम्बरं तु हृन्मध्यमाधारः कमलालयः।"

इति पुराणोक्तानां श्रीपर्वतादीनां पुण्यक्षेत्राणां गृहे निवासस्थाने, शिवाकारे; सकलदेवता-वासत्वात् शिवात्मके, अत एव मञ्चे पूज्ये तदात्मतया भावनार्ह इत्यर्थः। सुष्ठु दधाति शरीरमिति सुधः, मूलाधारः पादेन्द्रियं वा, उभयाभावे शरीरधारणाभावात्। आ समन्तात्सेधति सिञ्चति नाडीमार्गमिति आसिन्धुः, शिरःस्थितश्चन्द्रः; सुधासहितस्य आसिन्धोः पादशिरसोर्मध्ये मध्यभागे परमशिवः अतिकल्याणरूपमनाहतं चक्रम्, तदेव पर्यङ्कः स निलयो यस्यास्तां नित्यं हृत्कमलवासिनीं चिदानन्दलहरीं त्वां कतिचनाध्यास्ते सेवन्त इति प्रतिपाद्यप्रतिपादकसंवलितार्थः॥ ८॥

महीं मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहं
स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुतमाकाशमुपरि।

मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपि भित्त्वा कुलपथं
सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे ॥ ९ ॥

लक्ष्मीधरा

महीमिति । महीं ; पृथिवीतत्त्वं, मूलाधारे ; मूले गुदस्थाने सर्वाधारभूतं चक्रं मूलाधारभूतमिति, तस्मिन् मूलाधारे ।

"सर्वाधारा मही यस्मान्मूलाधारतया स्थिता ।
तदभावे तु देहस्य पातः स्यादुद्गमोऽपि वा ॥"

इति **रुद्ररहस्ये** । पृथिवीतत्त्वात्मकस्य मूलाधारस्याभावे देह ऊर्ध्वं वा गच्छेत्, अधो वा पतेदित्यर्थः । कम् ; उदकतत्त्वम् । अपिशब्दः स्वाधिष्ठानोक्तवह्निं समुच्चिनोति । मणिपूरे ; मणिपूरचक्रे । यत्र स्थिता भगवती मणिभिः तत्प्रदेशं पूरयति, स देशो मणिपूरः । समयिनां आन्तरपूजावसरे तृतीयकमले नानाविधमणिगणखचितभूषणार्पणं देव्याः कर्तव्यमिति रहस्यम् । हुतवहम् ; अग्नितत्त्वम् । स्थितं ; प्रतिष्ठितं, स्वाधिष्ठाने ; स्वाधिष्ठाननामके चक्रे । कुण्डलिन्याः भगवत्याः स्वयमधिष्ठाय ग्रन्थिं कृत्वा अवस्थानं स्वाधिष्ठानम् । यथोक्तं **योगदीपिकायाम्**—"रुद्रग्रन्थिरयं शक्तेः स्वाधिष्ठानाग्रसीमनि" इति । यद्यपि आधारचक्रस्योपरि स्वाधिष्ठानं वर्णनीयम्, तथापि आकाशादितत्त्वोत्पत्तिक्रममवलम्ब्य व्युत्क्रमेण मणिपूरचक्रवर्णनं कृतमित्यनुसंधेयम् । एतच्च 'तवाज्ञाचक्रस्थम्' इत्यादिश्लोकषट्कव्याख्यानावसरे सम्यगुपवर्णितम् । हृदि ; हृदयाकाशे अनाहतनामनि चक्रे । अनाहतनादस्थानत्वात् अनाहतं नामास्य । मरुतं ; मरुत्तत्त्वम् । आकाशम् ; आकाशतत्त्वम्, उपरि ; पूर्वोक्तानामुपरि विशुद्धिचक्रे । शुद्धस्फटिकसंकाशत्वात् विशुद्धिर्नामास्य । मनः ; मनस्तत्त्वम्, अपिशब्दः उक्तसमुच्चयार्थः । भ्रूमध्ये ; भ्रुवोरन्तराले आज्ञाचक्रे । अत्र आङीषदर्थः, ज्ञा ज्ञानम्, ईषत् ज्ञानं यत्र जायते साधकानां भगवतीविषयम् । ब्रह्मग्रन्थिभेदनातिव्यग्रतया भगवत्याः आज्ञाचक्रे क्षणमात्रावस्थानात् साधकानां तटिल्लेखारूपेण अवभासनात् आज्ञाचक्रं नामास्य । स्थितमिति लिङ्गव्यत्ययेन सर्वत्रानुषज्यते । सकलं ; सर्वम् । अपिः समुच्चये । भित्त्वा कुलपथं ; सुषुम्नामार्गम् । सहस्रारे ; सहस्रदले, पद्मे ; कमले, सह मिलित्वा, रहसि ; एकान्ते, पत्या ; सदाशिवेन, विहरसे ; क्रीडसे ।

अत्रेत्थं पदयोजना—हे भगवति! मूलाधारे महीं, कं मणिपूरे हुतवहमपि, स्वाधिष्ठाने हुतवहमेव, हृदि मरुतं आकाशमुपरि, मनोऽपि भ्रूमध्ये आकाशमपि, स्थितमिति विभक्तिव्यत्ययेन सर्वत्रानुषज्यते। सकलं कुलपथमपि भित्त्वा सहस्रारे पद्मे रहसि पत्या सह विहरसे।

अत्रेदमनुसंधेयम्—मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरानाहतविशुद्ध्याज्ञात्मकानि षट् चक्राणि। एतानि पृथिव्यग्निजलपवनाकाशमनस्तत्त्वात्मकानि। तानि तत्त्वानि तेषु चक्रेषु तन्मात्रतयावस्थितानि। तन्मात्रास्तु गन्धरूपरसस्पर्शशब्दात्मकाः। आज्ञाचक्रस्थितेन मनस्तत्त्वेन एकादशेन्द्रियगणः संगृहीतः। एवमेकविंशतितत्त्वानि प्रतिपादितानि। पत्या सह रहसि सहस्रपत्रे विहरसे इत्यनेन तत्त्वचतुष्टयं सूचितम्। तच्च मायाशुद्धविद्यामहेश्वरसदाशिवात्मकं तत्त्वचतुष्टयम्। एवं मिलित्वा पञ्चविंशतितत्त्वानि मायापर्यन्तानि मायया युक्तत्वात् प्राकृतानि। माया महेश्वरेण संयुक्ता सती तस्य जीवभावमापादयति। स जीवः प्राकृत एव। शुद्धविद्या तु सदाशिवेन युक्ता सती सादाख्या कलेति व्यवह्रियते। अतो भगवती चतुर्विंशतितत्त्वान्यतिक्रान्ता सदाशिवेन पञ्चविंशेन सार्धं विहरमाणा षड्विंशतत्त्वत्वमापन्ना परमात्मेति गीयते। एतदुक्तं भवति—सादाख्या कला पञ्चविंशेन सदाशिवेन मिलिता षड्विंशा भवति। मेलनस्य तत्त्वान्तरत्वात् न चोभयोर्मेलनमुभयात्मकम्। तस्य तादात्म्यरूपत्वात् तत्त्वान्तरमेवेति रहस्यम्।

यत्तु श्रुतिवाक्यम्—"पञ्चविंश आत्मा भवति" इति, तत्तु सदाशिवतत्त्वप्रतिपादनपरम्, न मेलनपरमिति ध्येयम्। ननु (कथं) बैन्दवस्थानं श्रीचक्रस्य मध्यस्थितम्, शिवचक्राणां चतुर्णामुपरि शक्तिचक्राणां पञ्चानामधस्तादवस्थितत्वात्। सहस्रारपद्मस्य तु शिरःस्थितत्वात् सर्वेषामुपरि वर्तमानत्वात्, तस्य बैन्दवस्थानत्वं नोपपद्यत इति चेत्, निशम्यतां **भागवतमत**रहस्यम्—

"चतुर्भिः शिवचक्रैश्च शक्तिचक्रैश्च पञ्चभिः।
शिवशक्तिमयं ज्ञेयं श्रीचक्रं शिवयोर्वपुः॥"

इत्यादौ शक्तिचक्राणि त्रिकोणाष्टकोणदशारद्वितयचतुर्दशकोणात्मकानि पञ्च चक्राणि। शिवचक्राणि तु अष्टदलषोडशदलमेखलात्रितयभूपुरत्रयात्मकानीति। अतः शक्ति-

चक्राणां बाह्यतः शिवचक्राणि । शिवस्य शक्तिबाह्यत्वायोगात् तानि शिवचक्राणि बिन्दुरूपेणाकृष्य शक्तिचक्रान्तरे स्थापितानि । अत एव बिन्दुः शिवचक्रचतुष्टयात्मकः शक्तिचक्रेषु पञ्चसु व्यश्नुवानः समास इति शिवशक्त्योरैक्यमिति केचित् ।

अन्ये तु—बिन्दुत्रिकोणयोरैक्यं, अष्टकोणाष्टदलाम्बुजयोः, दशारयुग्मषोडशदलाम्बुजयोः, चतुर्दशारभूपुरयोरैक्यम् । अनेन प्रकारेण शिवशक्त्योरैक्यमित्याहुः । अत्र बिन्दुशब्देन शिवचक्रचतुष्टयप्रतिनिधिभूतो वर्तुलाकारो लक्ष्यते, न तु चतुष्कोणमध्यवर्ती बिन्दुः । स तु सहस्रकमलान्तर्गतः आधारस्वाधिष्ठानदशदलप्रकृतिभूतः शिवशक्तिमेलनाविष्टतनुः सादाख्यं षड्विंशं तत्त्वम् । तेन सह नादबिन्दुकलानामैक्यं नास्ति, तस्य नादबिन्दुकलातीतत्वात् । एतच्च पुरस्तात्प्रपञ्चयिष्यते । अत एव सहस्रकमलान्तर्गतचन्द्रमण्डलमध्यवर्ती सुधासिन्धुरेव भगवत्या विहरणस्थानमिति 'सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे' इति 'सुधासिन्धोर्मध्ये' इति श्लोकद्वयस्यैक एवार्थ इति रहस्यम् ।

इममेवार्थं **भैरवयामले चन्द्रज्ञानविद्यायां** शिव आह पार्वतीम्—

"चतुर्भिः शिवचक्रैश्च शक्तिचक्रैश्च पञ्चभिः ।
नवचक्रैश्च संसिद्धं श्रीचक्रं शिवयोर्वपुः ॥
त्रिकोणमष्टकोणं च दशकोणद्वयं तथा ।
चतुर्दशारं चैतानि शक्तिचक्राणि पञ्च च ॥
बिन्दुश्चाष्टदलं पद्मं पद्मं षोडशपत्रकम् ।
चतुरश्रं च चत्वारि शिवचक्राण्यनुक्रमात् ॥
त्रिकोणे बैन्दवं श्लिष्टमष्टारेऽष्टदलाम्बुजम् ।
दशारयोः षोडशारं भूगृहं भुवनाश्रके ॥
शैवानामपि शाक्तानां चक्राणां च परस्परम् ।
अविनाभावसंबन्धं यो जानाति स चक्रवित् ॥
त्रिकोणमष्टकोणं च दशकोणद्वयं तथा ।
मनुकोणं चतुष्कोणं कोणचक्राणि षट् क्रमात् ॥
मूलाधारं तथा स्वाधिष्ठानं च मणिपूरकम् ।

अनाहतं विशुद्धचाख्यमाज्ञाचक्रं विदुर्बुधाः ॥
तवाधारस्वरूपाणि कोणचक्राणि पार्वति ।
त्रिकोणरूपिणी शक्तिर्बिन्दुरूपः शिवः स्मृतः ॥
अविनाभावसंबन्धस्तस्माद्बिन्दुत्रिकोणयोः ।"

इति । इतः पूर्वम्—"अधोमुखं चतुष्कोणं शिवचक्रात्मकं विदुः" इत्यनुसारेण "अधोमुखानि चत्वारि त्रिकोणानि शिवात्मकानि" इत्युक्तिः "शिवचक्राणि बाह्यानि तद्रूपेणावस्थितानि" इत्येवंपरेति ध्येयम् ।

यद्वा—कौलमतानुसारेण अधोमुखानि चत्वारि त्रिकोणानि शिवात्मकानि, ऊर्ध्वमुखानि पञ्च त्रिकोणानि शक्त्यात्मकानि । कौलमते संहारक्रमेण लेखने नवत्रिकोणात्मकं श्रीचक्रम् । एतत्सर्वं 'चतुर्भिः श्रीकण्ठैः' इत्यादिश्लोकव्याख्यानावसरे वक्तव्यमपि 'सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे' इत्यत्रावश्यं वक्तव्यत्वात् उभयोपयोगितया अत्रैव किंचित्कथितम् । विस्तरस्तु तत्रैवावधार्यः ॥ ९ ॥

अरुणामोदिनी

एवं ध्यानप्रणालीमुपदिश्य योगशास्त्रप्रसिद्धकुण्डलिनीरूपत्वेन भगवतीं स्तोति—महीमिति । हे देवि ! आ समन्ताद्ध्रियते शरीरमनेनेति आधारः । मूले गुदस्थाने स्थित आधारो मूलाधारः । अथवा, मूलं सर्वेषां चक्राणामादिकारणम्; स चासावाधारश्च मूलाधारस्तस्मिन्, सर्वचक्राधारे चतुर्दलत्वेन कुण्डलिनीशक्तेर्नित्यनिवासत्वेन प्रसिद्धे मूलाधाराख्ये चक्रे,

"गुदलिङ्गान्तरे चक्रमाधाराख्यं चतुर्दलम् ।
अस्ति कुण्डलिनी ब्रह्मशक्तिराधारसंपुटे ॥
आब्रह्मरन्ध्रमृजुतां नीतेयममृतप्रदा ।"

इति वचनात् । स्थितमिति नपुंसकस्य विभक्ति (लिङ्ग)विपरिणामेन सर्वत्रान्वयः । स्थिता तन्मात्रगन्धात्मना सूक्ष्मरूपेणावस्थितां महीं भुवं पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशमनसामाद्यां पृथिवीतत्त्वमित्यर्थः । मूलाधारे महीतत्त्वावस्थितिश्च रुद्ररहस्य उक्ता,

"सर्वाधारा मही यस्मान्मूलाधारतया स्थिता ।
तदभावे तु देहस्य पातः स्यादुद्गमोऽपि वा ॥"

इति। तथा मणिभिर्नानारत्नैः पूर्यते भूष्यते देवी अत्रेति, मूलाधारादुत्थापिताया देव्या मणिपूरकचक्रे भूषणैर्भूष्यत्वादिति मणिपूरे नाभिसंस्थे अन्वर्थनामनि दशदले चक्रे, "नाभौ दशदलं चक्रं मणिपूरकसंज्ञितम्" इति वचनात्। स्थितम्; तन्मात्ररसात्मना सूक्ष्मरूपेणावस्थितं, कं; जलं तत्तत्वमित्यर्थः। तथा भगवत्याः शक्त्याः स्वयमात्मना सर्वाकारत्वेन ग्रन्थिं कृत्वा अधिष्ठीयत इति वा, सुष्ठु अधिष्ठीयत इति वा स्वाधिष्ठानं मूलाधारोपरितनं षड्दलमग्नितत्त्वात्मकं कमलम्; "स्वाधिष्ठानं लिङ्गमूले षट्पत्रं च क्रमस्य च" इत्यागमात्। तस्मिन् स्थितं रूपतन्मात्ररूपेण सूक्ष्मरूपेणावस्थितं हुतवहमग्नितत्त्वमित्यर्थः। अत्र यद्यपि,

"मूलाधारं तथा स्वाधिष्ठानं च मणिपूरकम्।
अनाहतं विशुद्ध्याख्यमाज्ञाचक्रं विदुर्बुधाः॥"

इत्यागमान्तरपर्यालोचनया मूलाधारानन्तरं स्वाधिष्ठानमेव वक्तव्यम्, तथापि, "आत्मन आकाशः संभूतः, आकाशाद्वायुः, वायोरग्निः, अग्नेरापः, अद्भ्यः पृथिवी," "आपो वा अग्नेरायतनम्," "अद्भ्योऽग्निर्ब्रह्मतः क्षत्रं पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशः" इत्यादिश्रुतिसूत्रक्रममवलम्ब्य मणिपूरमुक्तवानिति ध्येयम्। किं चेदम्, 'तवाज्ञाचक्रस्थम' इत्यादिश्लोकषट्कश्रौतक्रममवलम्ब्यावरोहणक्रमेणैव आत्माकाशमरुदग्निजलपृथिवीतत्त्वात्मकानि आज्ञाप्रभृतीनि कमलान्युपदिश्य ध्यानं निबध्नतां 'मनस्त्वं व्योम त्वम्' इति श्लोके, 'नरं' 'क्षितौ षट्पञ्चाशत्' इति श्लोके च तमेव क्रममुपदर्शयतां स्मृत्यपेक्षया श्रौतक्रमस्य प्राबल्यं प्रतिपादयतामाचार्याणामपि संमतमेवेत्यवगन्तव्यम्।

यत्तूक्तं रामकविना—नाभिलिङ्गमूलचक्रप्रसिद्धयोर्मणिपूरस्वाधिष्ठानशब्दयोः सामीप्यादन्योन्यपदवाच्यता मधुमाधवशब्दयोर्माधवमासयोरेवेति, तच्चिन्त्यम्, मूलाधारादिव्यवहारोच्छेदापत्तेः, मध्वादिशब्दानां वसन्तमासयोः कोशप्रसिद्धेश्चेति, 'आचार्यतात्पर्यमपि अस्मदुक्तानुसारि' इत्यनन्तरोक्तिश्च चिन्त्या। तथा हृदि; हृदयाकाशसंस्थिते द्वादशदले केनाप्यनाहतत्वादनाहतमित्यन्वर्थनामनि चक्रे,

"हृदयेऽनाहतं चक्रं शिवस्य प्रणवाकृति।
पूजास्थानं तदिच्छन्ति दलैर्द्वादशभिर्युतम्॥"

इति वचनात्। स्थितं; तन्मात्रस्पर्शरूपेण सूक्ष्मात्मनावस्थितं, मरुतं; वायुतत्त्वम्। तथा उपरि; अनाहतचक्रादूर्ध्वप्रदेशे स्वप्रकाशे षोडशदले शुद्धस्फटिकवर्णतया विशुद्धिरित्यन्वर्थनामनि कण्ठस्थिते कमले, "कण्ठे तु भारतीस्थानं विशुद्धिः षोडशच्छदम्" इति वचनात्। स्थितं; तन्मात्रशब्दात्मना सूक्ष्मरूपेणावस्थितमाकाशतत्त्वं च। तथा भ्रुवोर्मध्यं

तस्मिन् भ्रुवोरन्तरस्थद्विदले आज्ञीषज्ज्ञानं भगवतीविषयं साधकानां भवति क्षणमात्रावस्थायित्वाद्देव्यास्तत्रेति वा, आ समन्ताज्ज्ञायतेऽस्यामिति वा आज्ञेत्यन्वर्थनामनि कमले, "भ्रूमध्ये द्विदलं चक्रमाज्ञासंज्ञं प्रचक्षते" इति वचनात्। स्थितं; मनो मनस्तत्त्वं चेति, एतत्सकलं समस्तमपि मूलाधारादिचक्रस्थितपृथिव्यादिशब्दसंगृहीतानि भूततन्मात्रज्ञानेन्द्रियपञ्चकमनोमायाशुद्धविद्यामहेश्वरसदाशिवान्तं सर्वं तत्त्वजालं कमलद्विकद्विकोपरि स्थितं रुद्रविष्णुब्रह्मनामकं ग्रन्थित्रयं चेति तत्सर्वमित्यर्थः। कुलपथं; सुषुम्नामार्गम्। षट् चक्राणि कुलपथमुच्यत इति केचित्। भित्त्वा; साधककौशलवशादुत्थापिता भुजङ्गरूपा बिसतन्तुनिभा स्वयं सग्रन्थीनि षट् कमलानि निर्भिद्य निर्गच्छती सतीत्यर्थः। सहस्रमराणि दलानि यस्य तत् सहस्रारं सहस्रदलम्, तस्मिन् पद्मे ब्रह्मरन्ध्रसंस्थिते कमले, "चक्रं सहस्रपत्रं तु ब्रह्मरन्ध्रसमन्वितम्" इति वचनात्। रहसि; एकान्ते, पत्या सह; सदाशिवेन साकं, विहरसे; क्रीडसि। योगवेदिना साधकेन सम्यग्वायुनिरोधान्मूलाधारादुत्थाप्य षट्कमलग्रन्थिभेदनपूर्वकं सहस्रारकमलमानीय तत्र शिवेन सह प्रापितविहारा योगशास्त्रप्रसिद्धा कुण्डलिनीशक्तिश्च भवत्येव नान्येत्यभिप्रायः। अत एवाहुराचार्याः—"माया कुण्डलिनी क्रिया मधुमती" इत्यादिना। अत्रोक्तं वामकेश्वरतन्त्रे—

"भुजङ्गाकाररूपेण मूलाधारं समाश्रिता।
शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभा शुभा॥
मूलकन्दं फणाग्रेण दष्ट्वा कमलकन्दवत्।
मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रसमन्विता॥
पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः।
वायुमूर्ध्वगतिं कुर्वन् कुम्भकाविष्टमानसः॥
वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन्।
ज्वलनाघातपवनाघातैरुन्निद्रितोऽहिराट्॥
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यथ।
ब्रह्मग्रन्थिं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट्॥
सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते।
सा चावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारणम्॥"

इति। उपासकानां च,

"त्रिकोणमष्टकोणं च दशकोणद्वयं तथा।
मनुकोणं च षट्कोणं कोणचक्राणि षट् क्रमात्॥

मूलाधारं तथा स्वाधिष्ठानं च मणिपूरकम् ।
अनाहतं विशुद्धयाख्यमाज्ञाचक्रं विदुर्बुधाः ॥ ”

इत्यागमादुक्तचक्रषट्कमेव सुधासिन्धुरिति; तदेव चन्द्रमण्डलम् । तत्रैव शिवयोर्विहारश्चेति रहस्यम् ॥ ९ ॥

सुधाधारासारैश्चरणयुगलान्तर्विगलितैः
प्रपञ्चं सिञ्चन्ती पुनरपि रसाम्नायमहसः ।
अवाप्य स्वां भूमिं भुजगनिभमध्युष्टवलयं
स्वमात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणि ॥ १० ॥

लक्ष्मीधरा

सुधाधारेति । सुधाया अमृतस्य धाराणामासारैः संपातैः । अत्रासारशब्द एव धारासंपातवचन इति धाराशब्दसाहचर्यादासारशब्दः संपातमात्र इति न पौनरुक्त्यम् । यद्वा— सुधाया आधारभूता आसारा धारासंपाताः, तैः, चरणयुगलान्तर्विगलितैः; चरणयुगलस्य पादारविन्दद्वितयस्य अन्तर्विगलितैः मध्यप्रदेशात् स्रवद्भिः, प्रपञ्चं; द्विसप्ततिसहस्रसंख्याकनाडीमार्गं, सिञ्चन्ती; सेक्त्री, पुनरपि; सेचनानन्तरमपि, रसाम्नायमहसः; चन्द्रसकाशात् । रसाम्नायमहःशब्दो **यामलेषु** कलानिधौ प्रसिद्धः, रसस्य सुधाया आम्नायो गुणानामाधिक्यमिति यावत्, तदात्मकं महः कान्तिर्यस्य सः रसाम्नायमहा इति व्युत्पत्तेः । अवाप्य; प्राप्य, स्वां; स्वकीयां, भूमिं; आधारचक्रं, भुजगनिभं; सर्पसदृशम्, अध्युष्टवलयम्; अधिष्ठितकुण्डलनाविशेषं, स्वं; निजम्, आत्मानं; कृत्वा; धृत्वा स्वस्वरूपमवलम्ब्य उषित्वा, स्वपिषि; निद्रासि, कुलकुण्डे; कुः पृथिवीतत्त्वं लीयते यत्र तत्कुलं आधारचक्रम् । लक्षणया सुषुम्नामार्गः कुलमित्युच्यते । अत एव कौलाः कुलपूजका आधारसेवका इति कौलत्वं तेषामिति रहस्यम् । एतदुत्तरत्र प्रस्फोर्यते । कुलमार्गस्य सुषुम्नाया मूले यत्कुण्डं कमलकन्दाकारम् आधारकन्दं तस्मिन् कुहरिणि, कमलकन्दमध्यस्थितच्छिद्रतुल्यं छिद्रं यस्य कुण्डस्य तत्तथोक्तम् । आधारकन्दमध्यस्थितसुषिरमध्ये बिसतन्तुनिभा तत्र कुण्डलिनीशक्तिः वर्तत इति तात्पर्यम् ।

अत्रेत्थं पदयोजना—हे भगवति! चरणयुगलान्तर्विगलितैः सुधाधारासारैः प्रपञ्चं सिञ्चन्ती रसाम्नायमहसः सकाशात् स्वां भूमिं पुनरप्यवाप्य भुजगनिभमध्युष्ट-वलयं स्वमात्मानं कृत्वा कुहरिणि कुलकुण्डे स्वपिषि।

अत्रेदमनुसंधेयम्—शिरःस्थितं चन्द्रमण्डलं सर्वयोगशास्त्रसिद्धम्। तत्तु समयिनां मते श्रीचक्रमेव चन्द्रमण्डलम्, षोडशकलात्मकत्वात्। श्रीविद्यायाः प्रतिपदादिषोडश-दिनेषु कलावृद्धिक्षययोः वक्ष्यमाणत्वात् चन्द्रमण्डलमेतदेव। बाह्यस्थितमपि चन्द्र-मण्डलं श्रीचक्रमेवेति **सुभगोदयव्याख्याने** निदर्शितम्। तत्तु महारहस्यम्। अतश्च शिरःस्थितसहस्रदलकमलान्तर्गतश्रीचक्रात्मकशशिबिम्बमध्यस्थितायाः भगवत्याश्चरण-कमलनिर्णेजनजलैः सुधामयैः साधकस्य सकलशरीरं संप्लाव्य पुनः भुजङ्गरूपेण आधार-कुण्डं प्रविश्य सुषुम्नामवष्टभ्य सा भगवती स्वपितीति। यथोक्तं **वामकेश्वरमहातन्त्रे**—

"भुजङ्गाकाररूपेण मूलाधारं समाश्रिता।
शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभाशुभा॥"

इति। आशुभा; क्षणप्रभा, विद्युन्निभा इत्यर्थः।

"मूलकन्दं फणाग्रेण दष्ट्वा कमलकन्दवत्।
मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रं समाश्रिता॥
पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः।
वायुमूर्ध्वगतिं कुर्वन् कुम्भकाविष्टमानसः॥
वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन्।
ज्वलनाघातपवनाघातैरुन्निद्रितोऽहिराट्।
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यथः।
ब्रह्मग्रन्थिं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट्॥
सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते।
सा चावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारणम्॥"

इति **श्रुतिरपि** भगवत्याः चरणाम्बुजसुधाधारासारैः प्रपञ्चसेचनं प्रतिपादयति। तथा हि—"लोकस्य द्वारमर्चिमत्पवित्रम्। ज्योतिष्मद्भ्राजमानं महस्वत्। अमृतस्य धारा बहुधा दोहमानम्। चरणं नो लोके सुधितान् दधातु।"

अस्यार्थः—लोकस्य स्वनिवासस्थानस्य सायुज्यस्य वा साष्टर्यादेर्वा ब्रह्मलोकादेर्वा द्वारं, तत्प्रापकमित्यर्थः। अर्चिमत् अर्चींषि मयूखाः अस्य सन्तीति अर्चिमत्, अर्चिष्मदित्यर्थः। छान्दसः सकारलोपः। मयूखाः किरणाः। पवित्रं स्वयमतिशुद्धम्, अन्यशुद्धिहेतुश्च। "ज्योतिष्मष्मद्भ्राजमानं महस्वत्" इत्याम्रेडनं अर्चिष्मत्स्तुत्यर्थम्। यद्वा—"त्रिखण्डं मातृकाचक्रं सोमसूर्यानलात्मकम्" इति वक्ष्यते। 'अर्चिष्मत्' इत्यनेन आग्नेयान्यर्चींष्यष्टोत्तरशतं कथ्यन्ते। 'ज्योतिष्मत्' इत्यनेन ऐन्दवानि षट्त्रिंशदुत्तरशतं ज्योतींषि निर्दिश्यन्ते। 'महस्वत्' इत्यनेन भानवीयानि षोडशोत्तरशतं महांसि किरणाः संगृह्यन्ते। एतच्च 'क्षितौ षट्पञ्चाशत्' इति श्लोकव्याख्यानावसरे निपुणतरमुपपादयिष्यामः। अमृतस्य धाराः, सुधाप्रवाहान्; बहुधा; बहुप्रकारेण द्विसप्ततिसहस्रनाडीमार्गेषु, दोहमानं; किरत् चन्द्रमण्डलगतसुधाधाराप्रवाहान् स्वनिर्णेजनपविलितान् वर्षदित्यर्थः। तच्चरणम्, चरणशब्दो नपुंसकः, "पदङ्घ्रिश्चरणोऽस्त्रियाम्" **इत्यमरः**। न अस्मान् साधकान् लोके प्रपञ्चे सुधितान्; तृप्तान्; यद्वा—संजातबुद्धिप्रकाशान् सुधियः, कृत्वा दधातु पुष्णातु।

नन्वयं मन्त्रः अपाधास्विष्टिषु याज्यात्वेनाम्नातः। मन्त्राणां समवेतार्थप्रकाशनशीलत्वात्, 'चरणाय स्वाहा' इति चतुर्थ्यर्थोपहितशब्दस्यैव देवतात्वात्, एतद्व्याख्यानं न संगच्छत इति चेत्; उच्यते—

अत्राहुः भगवत्पादाः—"सिद्धमन्नं परित्यज्य भिक्षामटति दुर्मतिः" इति। अयमाशयः—वेदस्य सकर्तृकत्वासिद्धेः फलदानसमर्थत्वेन सर्वविद्वदभिमतं वृद्धव्यवहारावसितशक्तिकं 'लोकस्य द्वारम्' इत्यादिविशेषणविशिष्टत्वार्हं भगवत्याश्चरणमेव 'चरणाय **स्वाहा**' इत्यत्र चरणशब्देनाभिधीयत इति ॥ १० ॥

अरुणामोदिनी

विहारानन्तरकृत्यमाह—सुधाधारेति। हे देवि! चरणयुगलस्य पदद्वन्द्वस्यान्तरभ्यन्तराद्विगलितैः गलद्भिः सुधाधाराणाममृतसंततीनामासारैर्वेगवर्षणैः; "आसारः स्यात्प्रसरणे वेगवर्षे सुहृद्बले" इति विश्वः। प्रपञ्चं; द्विसप्ततिसहस्रसंख्याकनाडीमार्गं, सिञ्चन्ती; सेचमाना, "लोकस्य द्वारमर्चिमत्पवित्रम्। ज्योतिष्मद्भ्राजमानं महस्वत्। अमृतस्य धारा बहुधा दोहमानम्। चरणं नो लोके सुधितान् दधातु।" इति श्रुतेः। इह च भगवत्याः सुषुम्नामार्गेण सहस्रारान्तर्गतत्वात्, "तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका",

"सुषुम्ना तिसृषु श्रेष्ठा वैष्णवी मुक्तिमार्गदा" इत्यागमात् प्रधाननाड्यां सुषुम्नायां सेचने जाते पिण्डाण्डब्रह्माण्डयोरैक्याद्ब्रह्माण्ड इव पिण्डाण्डेऽपि सर्वासु नाडीष्वाह्लादो जायत इत्युक्तम् । रसा आम्नायन्तेऽस्मिन्निति रसाम्नायममृतमयं महस्तेजो यस्य तस्मात्; सहस्रारपद्मवर्तिनोऽक्षीणकलाचन्द्रात्, तत्सकाशादित्यर्थः । महसीति पाठे रसाम्नायं रसावृत्तिरूपं महस्तेजो यस्याः सा आनन्दरूपिणी अत्यन्ततृप्ता . . शादुन्मताति सतीत्यर्थः (?) । पुनर्भूयोऽपि स्वां स्वकीयां भूमिं निवासस्थानं "भूमिः क्षितौ स्थानमात्रे" इति विश्वः । मूलाधारमित्यर्थः । अवाप्य; प्राप्य, भुजगनिभं; सर्पाकारं, स्वं स्वकीयमात्मानं देहं सहस्रारावाप्तये ऋजूकृतमित्यर्थः । अध्युष्टोऽधिष्ठितो वलयः कुण्डलना येन तं सन्तं कृत्वा विधाय कुण्डलितं कृत्वेत्यर्थः । कुहरं बिलमस्यास्तीति तस्मिन् इह सच्छिद्रवति, सर्वप्रियत्वाच्छिद्रस्येति भावः । कुलकुण्डे; कुण्डाकारे कुले निवासगृहे । यद्वा—कुः पृथिवीतत्त्वं लीयतेऽस्मिन्निति कुलं मूलाधारः । तदेव कुण्डं निवासस्थानभूतः करण्डविशेषः तस्मिन् स्वपिषि निद्रासि । कुहरिणीत्यस्य देवीसंबुद्धिपरत्वं केचिदिच्छन्ति । शिरसि चन्द्रमण्डलं वर्तत इति योगशास्त्रप्रसिद्धेश्चन्द्रमण्डलश्रीचक्रयोरुभयोरपि षोडशकलात्मकत्वेनैक्याच्छिरःस्थितसहस्रारान्तर्गतश्रीचक्रचन्द्रमण्डलीयस्वचरणनिर्णेजनसुधाजलैः साधकशरीरं संप्लाव्य पुनरप्याधारचक्रं भुजङ्गाकारेणैवावाप्य सुषुम्नामवष्टभ्य स्वपिति भगवतीत्यभिप्रायः । आधारकमलकन्दसुषिरमध्ये बिसतन्तुनिभा कुण्डलिनी वर्तत इत्यागमः ॥ १० ॥

पूर्वश्लोके इन्दुमण्डलात्मकं श्रीचक्रमित्युक्तम् । तदेव श्रीचक्रमुपदिशति—

चतुर्भिः श्रीकण्ठैः शिवयुवतिभिः पञ्चभिरपि
प्रभिन्नाभिः शंभोर्नवभिरपि मूलप्रकृतिभिः ।
चतुश्चत्वारिंशद्वसुदलकलाश्रत्रिवलय-
त्रिरेखाभिः सार्धं तव शरणकोणाः परिणताः ॥ ११ ॥

लक्ष्मीधरा

चतुर्भिरिति । चतुर्भिः; चतुःसंख्यासंख्येयैः श्रीकण्ठैः, शृणाति हिनस्तीति श्रीः विषं कण्ठे यस्यासौ श्रीकण्ठः हरः । ते कोणा अपि श्रीकण्ठाः । तादात्म्यात्तद्व्यपदेशः । अत एव बहुवचनसिद्धिः श्रीकण्ठात्मकैरित्यर्थः । शिवयुवतिभिः शक्तिभिः । पूर्ववद्बहुवचनसिद्धिः । शक्त्यात्मकैरित्यर्थः । पञ्चभिः । अपिशब्दो

कृशा, परिणतः परिपूर्णः शरत्कालीनो यश्चन्द्रः तद्वद्वदनं मुखं यस्याः सा, तथा करतले धनुः कोदण्डं बाणान् पाशं रज्जुविशेषं सृणिमङ्कुशं दधाना धारयन्ती नोऽस्माकं पुरस्तादग्रे आस्तां तिष्ठतु, कीदृशी पुरमथितुः शिवस्य आहोपुरुषिका अहो पुरुषोऽहमित्यभिमानरूपा । "आहोपुरुषिका दर्पाद्या स्यात्सम्भावनात्मनि" इत्यमरः । अत्र पाशधनुषोरूर्ध्वाधोवामकरयोः अङ्कुशबाणयोरूर्ध्वाधोदक्षकरयोर्ध्यानम् । केचित्तु दक्षोर्ध्वकरे पाशं वामोर्ध्वकरेऽङ्कुशं शक्तीनामिच्छन्ति । अत्र धनुरैक्षवं, बाणा रक्तकमलनीलकमलकल्हारकैरवसहकारमञ्जरीरूपास्तन्त्रराजाद्युक्ताः, अङ्कुशं नानारत्नखचित-सुवर्णमयं, पाशो रक्तपट्टनिर्मितः ।

विष्णुपक्षे—नोऽस्माकं पुरमथितुः जाग्रत्स्वप्नसुषुप्त्यवस्थानाशकस्य अस्मन्मोक्षप्रदस्य विष्णोरग्रे आहोपुरुषिका पार्वतीरूपा आस्ताम् तिष्ठतु अप्रयोजकत्वात्, मोहिनीमूर्तेः शिवक्षोभः-करायास्ततोऽप्यधिकसुन्दरत्वादित्याशयः । "ऊर्ध्वाभ्यां मणिवंशवादनवरं मुद्रालसत्पुस्तकम्, पाशं चाङ्कुशमैक्षवं धनुरिषुं सम्यग्दधानं करैः ॥ गोपीगोपपरीवृतं सुरतरोर्मूलेस्थितं हारिणं, स्त्रीवेषं मणिभूषणोज्ज्वलममुं कृष्णं भजे सुन्दरम् ॥" इति सुन्दरीगोपालाभिप्रायेण वेदं सङ्गमनीयम् ॥ ७ ॥

आनन्दलहरीटीका

ध्यानोपयुक्तं भगवत्याः स्वरूपमाह-**क्वणदिति**-क्वणत् शब्दायमानं काञ्च्याः क्षुद्रघंटिकाया दाम माला यस्याः सा तथा । डाबुभाभ्यामन्यतरस्यामिति डाप् टिलोपः । करिकलभो हस्तिशावकः । तत्कुंभयोरिव स्तनयोर्भरो यस्याः सा तथा । भरेत्यत्र नतेति पाठे तादृशस्तनाभ्यां नम्रेत्यर्थः । यद्यपि कलभः करिशावक इत्यभिधानात्करिपदवैयर्थ्यमायाति, तथाऽप्यत्र कलभशब्दः शावकमात्रपरः । अतिप्रौढत्वख्यापनार्थं वा करिपदं करिषु कं सुखं प्रौढतानिमित्तं लभत इति करिकलभः । करिश्रेष्ठ इति वाऽर्थः । परिणतः परिपूर्णो यः शरत्कालीनश्चन्द्रः तद्वद्वदनं यस्याः, सा तथा । धनुरिक्षुमयं, बाणान् पञ्च रक्तकमल-नीलकमल-कह्लार-कैरव-सहकारमञ्जरीरूपान्, तन्त्रराजाद्युक्तान् । पाशं रक्तपदसूत्रनिर्मितं, सृणिमंकुशं, नानारत्नघटितं सुवर्णमयं, करतलैश्चतुर्भिः, दधाना धारयन्ती, पुरमथितुः शिवस्य, आहोपुरुषिका अहमेव पुरुष इति आत्मनि बहुमानहेतुभूता नः अस्माकं, पुरस्तादग्रे, आस्तां तिष्ठतु । आहोपुरुषिका दर्पाद्या स्यात्संभावनात्मनीत्यमरः । अत्र पाशधनुषी ऊर्ध्वाधो वामकरयोः, अंकुशबाणपञ्चके तथैव दक्षिणकरयोरिति भावः । केचित् दक्षिणोर्ध्वकरे अंकुशमिति वदन्ति ॥ ७ ॥

सुधासिन्धोर्मध्ये सुरविटपिवाटीपरिवृते
मणिद्वीपे नीपोपवनवति चिन्तामणिगृहे ।
शिवाकारे मञ्चे परमशिवपर्यङ्कनिलयां
भजन्ति त्वां धन्याः कतिचन चिदानन्दलहरीम् ॥ ८ ॥

ஸுதாஸிந்தோ ர்மத்யே ஸுரவிடபிவாடீ பரிவ்ருதே
4 4 4 1 1 1 1 1
மணித்வீபே நீபோபவனவதி சிந்தாமணிக்ருஹே;
3 1 1 1 1 1 1 1 3
சிவாகாரே மஞ்சே பரமசிவ பர்யங்க நிலயாம்
1 1 1 1 1
பஜந்தி த்வாம் தன்யா: கதிசன சிதாநந்தலஹரீம்.
4 1 1 4 1 1 1 1 3 3

सुधासिन्धु के बीच सुरद्रुमवाटीगण से परिवेष्टित,
मणिमय अंतरीप में शुभ कदंब उपवनमध्य विनिर्मित,
चिन्तामणि मंदिर में शिवाकार मंचोपरि समलंकृत,
परमशिवास्तरण का बना अधिवास मनोहर शुचि संस्कृत,
शासन करनेवाली चिदानंदलहरी का तव चिंतन -
करते हैं भाग्यवान कतिचन भगवति माते! सन्त सुजन! ॥

लक्ष्मीधरा

सुधासिन्धोरिति । सुधासिन्धोः अमृतसमुद्रस्य, मध्ये, सुरविटपिवाटीपरिवृते - सुरविटपिनां कल्पवृक्षाणां वाटीभिः परिवृते, मणिद्वीपे - मणिमये अन्तरीपे, नीपोपवनवति - नीपैः कदम्बैः उपवनवति, चिन्तामणिगृहे चिन्तामणिविरचिते मन्दिरे, शिवाकारे - शिवात्मके शक्तिरूपे, त्रिकोण इति यावत्, मञ्चे खट्वायां, परमशिवपर्यङ्कनिलयां परमशिव एव पर्यङ्कः तल्पं - तत्र निलयः अवस्थितिर्यस्याः तां, भजन्ति सेवन्ते, त्वां भवतीं, धन्याः - त्वत्प्रसादवशात् कृतार्थाः, कतिचन विरलाः, चिदानन्दलहरीं - उत्सेकरूपाम् ।

अत्रेत्थं पदयोजना हे भगवति सुधासिन्धोर्मध्ये सुरविटपिवाटीपरिवृते मणिद्वीपे नीपोपवनवति चिन्तामणिगृहे शिवाकारे मञ्चे परमशिवपर्यङ्कनिलयां त्वां चिदानन्दलहरीं कतिचन धन्याः भजन्ति । अत्रेदमनुसन्धेयम् - भगवत्पादाचार्याः समयमतपारदृश्वानः समयाचारप्रवीणाः समयरूपां भगवतीं स्तुवन्ति । समयाचारो नाम आन्तरपूजारतिः; कुलाचारो नाम बाह्यपूजारतिः इति रहस्यम् । एतच्च तवाधारे मूले सह समयया इत्यादिश्लोकव्याख्यानावसरे निपुणतरमुपपादयिष्यामः । श्रीचक्रस्य वियच्चक्रमिति नामान्तरमस्ति । वियच्चक्रत्वं तु वियत्पूज्यत्वात् । वियत्पूज्यत्वं द्विविधम् - दहराकाशजं, बाह्याकाशजं चेति । बाह्याकाशजं नाम बाह्याकाशावकाशे पीठादौ, भूर्जपत्र-शुद्धपटहेमरजतादिपट्टतले लिखित्वा समाराधनम् । एतदेव कौलपूजेत्याहुर्वृद्धाः । तदुत्तरत्र स्फोर्यते । दहराकाशजं नाम हृदयाकाशावकाशे चक्रस्य पूजनम् । इदमेव समयपूजेत्याहुः

समयिनः। एतदप्युत्तरत्र स्फोर्यते। तत्र नवयोनिष्वधःस्थितशिवात्मकयोनिचतुष्कस्योपरि ऊर्ध्वस्थितशक्त्यात्मकयोनिपञ्चकादधःप्रदेशस्य बैन्दवस्थानस्य नाम सुधासिन्धुरिति। 'बिन्दुस्थानं सुधासिन्धुः पञ्च योन्यः सुरद्रुमाः। तत्रैव नीपश्रेणी च तन्मध्ये मणिमण्टपम्॥ तत्र चिन्तामणिकृतं देव्या मन्दिरमुत्तमम्। शिवात्मके महामञ्चे महेशानोपबर्हणे॥ अतिरम्यतरे तत्र कशिपुश्च सदाशिवः। भृतकाश्च चतुष्पादा महेन्द्रश्च पतद्ग्रहः॥ तत्रास्ते परमेशानी महात्रिपुरसुन्दरी। शिवाऽर्कमण्डलं भित्त्वा द्रावयन्तीन्दुमण्डलम्। तदुद्भूतामृतस्यन्दिपरमानन्दनन्दिता। कुलयोषित्कुलं त्यक्त्वा परं वर्षणमेत्य सा॥' इति भैरवयामले वामकेश्वरमहातन्त्रे बहुरूपाष्टकविद्यायां कथितम्। 'देव्या मन्दिरमुत्तमम्' इत्यस्यार्थः— देवीमन्दिरं त्रयश्चत्वारिंशत्त्रिकोणात्मकं श्रीचक्रमुच्यते। अत उक्तं 'शिवाकारे मञ्चे' इति। त्रिकोणात्मकश्रीचक्रस्य बैन्दवस्थानं प्रत्यङ्गत्वात्, बैन्दवस्थानस्य प्रधानत्वात्, प्रधाने गुणस्यान्तर्भावात् तदन्तर्भाव उक्त इति रहस्यम्। 'भृतकाः' इत्यस्यार्थः—भृतकाः भृत्याः द्रुहिणहरिरुद्रेश्वराः। एतच्च 'गतास्ते मञ्चत्वं द्रुहिण....' इत्यादिश्लोकव्याख्यानावसरे वक्ष्यते। 'शिवार्कमण्डलं भित्त्वा' इत्यस्यायमर्थः— शिवा नाम शक्तिः कुण्डलिनी अर्कमण्डलं हृत्कमलोपरि स्थितं भित्त्वा भिन्नं कृत्वा अवयुत्य आच्छाद्येत्यर्थः। अर्कमण्डलोपरि स्थितं ब्रह्मद्वारं पिधाय सहस्रकमलान्तःस्थितमिन्दुमण्डलं दशति द्रावयति। अत एव कुलयोषित् कुण्डलिनीशक्तिः कुलं कुलमार्गं सुषुम्नामार्गं त्यक्त्वा तत्रैवेन्दुमण्डले आस्थाय परं वर्षणं उत्कृष्टवर्षणं द्विसप्ततिसहस्रनाडीषु प्रवर्षणम्; कृत्वेति शेषः। सा कुण्डलिनी पुनः स्वस्थानमेत्य स्वाधिष्ठानं प्राप्य स्वपितीति तात्पर्यम्। शिवादीनां मञ्चत्वोपधानत्वपतद्ग्रहत्वावस्थापन्नत्वं कामरूपत्वाद्देवानामत्यन्तासन्नसेवार्थं घटते। इममेवार्थं संक्षेपेणोक्तवान्सदाशिवः—
'सुधाब्धौ नन्दनोद्याने रत्नमण्टपमध्यगाम्। बालार्कमण्डलाभासां चतुर्बाहुं त्रिलोचनाम्॥
पाशाङ्कुशशरांश्चापं धारयन्तीं शिवां श्रियम्। ध्यात्वा च हृद्गतं चक्रं व्रतस्थः परमेश्वरीम्॥
पूर्वोक्तध्यानयोगेन चिन्तयन् जपमाचरेत्।' इति। अनेन 'क्वणत्काञ्चीदामा' इति, 'सुधासिन्धोर्मध्ये' इति श्लोकद्वयमेकीकृत्य व्याख्यातमित्यवगन्तव्यम्॥ ८॥

सौभाग्यवर्धनी

ध्यानमुक्तम्; कुत्र ध्येयाऽहमित्यत आह—**सुधासिन्धोरिति**। अमृताम्बुधिमध्ये कल्पवृक्षवाटिकावृते कदम्बोपवनयुते नवरत्नखचितद्वीपे चिन्तामणिघटितकुड्यस्तम्भप्राकारतोरणादिमण्डितगृहे शिवाकारभाजि मञ्चे, सदाशिव एव मञ्चीभूत इत्यर्थः। तथा मञ्चचरणीभूतविधिहरिरुद्रेश्वरविलसिते मञ्चीभूते सदाशिवे परमासने परमशिवपर्यङ्कनिलयां परमशिवः गुणातीतः सकलप्रपञ्चसाक्षी सच्चिदानन्दसुन्दरः त्वदपेक्षया पर्यङ्कतां प्राप्त इत्यर्थः। तत्र निषण्णां त्वां धन्याः कतिपये पश्चिमजन्मानः

चिदानन्दलहरीं परमां शिवाविनाभूतां भजन्ति। तदुक्तं रुद्रयामले—'यस्य नो पश्चिमं जन्म न स्वयं यो महेश्वरः। स न प्राप्नोति परमां दशपञ्चाक्षरीमिमाम्' ॥ इति। अनेन ध्यानयोगेन भजतो जन्ममरणदुःखाम्बुधेरुन्मज्जनं भवतीति भावः। शिव एकारः एकादशस्वरः; तेन त्रिकोणं, परमशिवो बिन्दुः तन्निलयां श्रीचक्रान्तर्गतत्रिकोणमध्यबिन्दुनिलयां भजन्तीति -सांप्रदायिकार्थो गुरुगम्यः ॥ ८ ॥

अरुणामोदिनी

एवं ध्यातव्यदेवतास्वरूपमभिधाय ध्यानप्रणालीमुपदिशति—**सुधासिन्धोरिति**। हे देवि, सुधासिन्धोरमृताब्धेर्मध्ये मध्यभागे, तत्र च सुरविटपिनां कल्पतरूणां वाटीभिः शाखाभिः परिवृते परितः समन्ताद्वृते वेष्टिते, मणिद्वीपे वज्रवैडूर्यादिमाणिक्यखचितेऽन्तरीपे, तत्र च नीपैः कदम्बैरुपवनमारामोऽस्यास्तीति तस्मिन्। 'कदम्बवनवासिनीम्' इत्यादिप्रयोगाद्देव्याः कदम्बवनवासरसिकत्वादिति भावः। चिन्तामणिभिश्चिन्तितार्थप्रदैर्माणिक्यविशेषैर्निर्मिते गृहे सद्मनि। तत्र च शिवस्य पञ्चवक्त्रस्य महेशितुराकार इवाकारो यस्य तस्मिन्मञ्चे सिंहासने। परमशिवपर्यङ्कनिलयामतिकल्याणास्तरणनिवासिनीम्, चित्स्वरूपश्चासावानन्दश्च चिदानन्दो निरतिशयसुखम्, तस्य लहरीं प्रवाहरूपां त्वां भवतीं कतिचन केचिद्धन्याः सुकृतिनो भजन्ति सेवन्ते, कति न भजन्ति च, भजन्त्येवेति वाऽर्थः। प्रथमं सुधासिन्धुं निधाय तन्मध्ये कल्पवृक्षपरीतरत्नान्तरीपसंस्थितनीपोद्यानवनमध्यस्थरत्नमण्डपान्तःसंस्थिते सिंहासनेऽतिकल्याणोपबर्हणोपरि संस्थितां चिदानन्दरूपिणीं देवीं क्वणदित्यादिश्लोकोक्तप्रकारेण ध्यायेदित्युपदेशः। तथा चोक्तम्—"सुधाब्धौ नन्दनोद्याने रत्नमण्डपमध्यगाम्। बालार्कमण्डलाभासां चतुर्बाहुं त्रिलोचनाम् ॥ पाशाङ्कुशौ शरांश्चापं धारयन्तीं शिवां श्रियम्। ध्यात्वा च हृद्गते चक्रे व्रतस्थः परमेश्वरीम्। पूर्वोक्तध्यानयोगेन संचिन्त्य जपमाचरेत् ॥' इति। उक्तं चाचार्यैः—'सुधासिन्धुमध्ये मणिद्वीपरम्ये सुकल्पद्रुमाकल्पकादम्बसत्रे। स्फुरत्स्वर्णसिंहासने रत्नपीठे भवाङ्के निषण्णां भजाम्यन्नपूर्णाम् ॥' इति। इति प्रातीतिकार्थः ॥

आगमरहस्यार्थस्तु—नवयोन्यात्मके श्रीचक्रे शिवात्मकयोनिचतुष्कस्योपरि शक्त्यात्मकयोनिपञ्चकस्याधःप्रदेशे वर्तमानस्य बिन्दुस्थानस्य सुधासिन्धुरिति नाम। तस्य मध्ये मध्यभागे सुरविटपिनां कल्पसंतानहरिचन्दनमन्दारपारिजातरूपसुरतरुत्वेनागमोक्तानां पञ्चानां योनीनां वाटीभिर्वेष्टनैः। 'वेष्ट परिवेष्टने' इति धातुः। परिवृते व्याप्ते मणिद्वीपे मणिमयरत्नद्वीपवत्स्थिते नीपैः कदम्बैरुपवनवति, यद्वा नयन्ति चक्रस्वरूपमिति नीपा रेखाः, ता एवोपवनं तद्वति, चिन्तामणिनिर्मिते गृहे, पुष्यरागपद्मरागगोमेधवज्रवैडूर्यनीलमुक्तारत्नमरकतादिनिर्मितप्राकारानन्दवापि-

कादिसहिते, शिवायाः शक्त्या आकारो रूपं यस्य तस्मिञ्शिवात्मके, यद्वा शिवा एकारस्तदात्मके त्रिकोण इत्यर्थः। मञ्चे ब्रह्मविष्णुरुद्रेश्वरपादसहितायां खट्वायाम्, परमश्चासौ शिवश्च परमशिवः सदाशिवः, स एव पर्यङ्कोऽवसक्थिका कशिपुरित्यर्थः। स निलयो यस्यास्ताम्, तत्र नित्यनिवासिनीमित्यर्थः। चिदानन्दलहरीं ज्ञानानन्दप्रवाहिनीं त्वाम्, भक्ताभीष्टदात्रीं भवतीमित्यर्थः। कतिचन केचिद्धन्याः सुकृतिनो हरिहरादयो भजन्ति सेवन्ते, हरिहरद्रुहिणरुद्रा भृतकत्वमिन्द्रश्च पतद्ग्रहतां च प्राप्य नित्यं भवतीमेव सेवन्त इत्यर्थः। तदुक्तं भैरवयामले वामकेश्वरतन्त्रे—'बिन्दुस्थानं सुधासिन्धुः पञ्च योन्यः सुरद्रुमाः। तत्रैव नीपश्रेणी च तन्मध्ये मणिमण्डपम्। तत्र चिन्तामणिकृतं देव्या मन्दिरमुत्तमम्। शिवात्मके महामञ्चे महेशानोपबर्हिणि। अतिरम्यतले तत्र कशिपुश्च सदाशिवः। भृतकाश्च चतुष्पादा महेन्द्रश्च पतद्ग्रहः। तत्रास्ते परमेशानी महात्रिपुरसुन्दरी। शिवार्कमण्डलं भित्त्वा द्रावयन्तीन्दुमण्डलम्। तनूद्भूतामृतस्यन्दिपरमानन्दनन्दिता। कुलयोषित्कुलं त्यक्त्वा परं पुरुषमेति सा॥' इति। इत्यागमरहस्यार्थः॥

ग्रन्थपरार्थोऽपि प्रतीयते—हे देवि, सुरा देवा एव विटपिनः कल्पतरवः, इष्टार्थदातृत्वात्। तेषां वाटीभिः स्थलविशेषैः परिवृते, श्रीशैलादितत्तत्प्रसिद्धदेवतास्थलचिह्नित इत्यर्थः। मणिमया द्वीपा यस्मिंस्तत्तदुपासनयोग्यस्थलसहित इत्यर्थः। नीपोपवनवति कदम्बवनयुक्ते, चिन्तामणिनिर्मितानि गृहाणि देवालयानि यस्मिंस्तस्मिन्। सुधाशब्देन सुष्ठु दधाति भुवनमिति व्युत्पत्त्या सुधावदतिधवलत्वाद्वा सुधा इत्यनेन हिमाचल उच्यते। तथा च सुधामारभ्य आसिन्धोः सिन्धुपर्यन्तं हिमाचलमारभ्य सेतुपर्यन्तं मध्यदेशे शिवाकारे अतिधवलत्वात्स्फटिकमणीमयतया शिवसदृशे मञ्च्यत इति मञ्चे पूज्ये कैलास इत्यर्थः। परमशिवः सदाशिवः, यद्वा परमौ च तौ शिवौ च परमशिवौ, तस्य तयोर्वा पर्यङ्क उत्सङ्गो निलयो यस्यास्तां, पार्वतीपरमेश्वराभ्यामङ्के निधायानुगृहीतामित्यर्थः। अत एव भगवत्पादाः स्तोत्रमेतद्विधाय कैलासं गत्वा तत्रैतामेव स्तुतिं पार्वतीपरमेश्वरसमीपे पठ्यमानां दृष्टवन्त इति प्रसिद्धिः। चिच्छक्तेर्देव्याः प्रतिपादिकामानन्दलहरीं तदभिधेयां त्वां प्रबन्धमित्यर्थः। यद्वा, चनचितां प्रत्येकान्वयत्वे आनन्दलहरीं प्रबन्धं, त्वां च कतिचिद्धन्या न भजन्तीति काकुः। भजन्त्येवेत्यर्थः। इति ग्रन्थमहत्त्वप्रतिपादकार्थः॥

अथ च सुष्ठु राजते प्रकाशत इति सुरो जीवः; स एव विटपी, आपादमस्तकं विस्तीर्य वर्तमानत्वात् तस्य वाट्या वेष्टनेन परितो वृते धृते; तदभावे देहस्थित्यभावात्। किं च, मणिमया मणिवत्प्रकाशमानाः द्वीपाः देवतानिवासस्थानत्वाद्द्वीपतुल्या मूलाधारादिस्थानविशेषाः। यद्वा, मणिरूपा द्वीपाः शिवेन स्वनिवासस्थानतया विष्णुं प्रति कथिताः ब्रह्मरन्ध्रमुखचक्षुःश्रोत्रगण्डोष्ठदन्तमूर्धहस्तपादादिसंधिपार्श्वनाभिहृदयादयो यस्मिंस्तस्मिन्। नयन्ति शरीरं गमनागमनव्यापारैरिति नीपाः प्राणापान-

ஸுதாஸிந்தோ ர்மத்யே ஸுரவிடபிவாடீ பரிவ்ருதே
4 4 4 1 1 1 1 1
மணித்வீபே நீபோபவனவதி சிந்தாமணிக்ருஹே;
3 1 1 1 1 1 1 1 3
சிவாகாரே மஞ்சே பரமசிவ பர்யங்க நிலயாம்
1 1 1 1 1
பஜந்தி த்வாம் தன்யா: கதிசன சிதாநந்தலஹரீம்.
4 1 1 4 1 1 1 1 3 3

सुधासिन्धु के बीच सुरद्रुमवाटीगण से परिवेष्टित,
मणिमय अंतरीप में शुभ कदंब उपवनमध्य विनिर्मित,
चिन्तामणि मंदिर में शिवाकार मंचोपरि समलंकृत,
परमशिवास्तरण का बना अधिवास मनोहर शुचि संस्कृत,
शासन करनेवाली चिदानंदलहरी का तव चिंतन -
करते हैं भाग्यवान कतिचन भगवति माते! सन्त सुजन! ॥

लक्ष्मीधरा

सुधासिन्धोरिति । सुधासिन्धोः अमृतसमुद्रस्य, मध्ये, सुरविटपिवाटीपरिवृते - सुरविटपिनां कल्पवृक्षाणां वाटीभिः परिवृते, मणिद्वीपे - मणिमये अन्तरीपे, नीपोपवनवति - नीपैः कदम्बैः उपवनवति, चिन्तामणिगृहे चिन्तामणिविरचिते मन्दिरे, शिवाकारे - शिवात्मके शक्तिरूपे, त्रिकोण इति यावत्, मञ्चे खट्वायां, परमशिवपर्यङ्कनिलयां परमशिव एव पर्यङ्कः तल्पं - तत्र निलयः अवस्थितिर्यस्याः तां, भजन्ति सेवन्ते, त्वां भवतीं, धन्याः - त्वत्प्रसादवशात् कृतार्थाः, कतिचन विरलाः, चिदानन्दलहरीं - उत्सेकरूपाम् ।

अत्रेत्थं पदयोजना हे भगवति सुधासिन्धोर्मध्ये सुरविटपिवाटीपरिवृते मणिद्वीपे नीपोपवनवति चिन्तामणिगृहे शिवाकारे मञ्चे परमशिवपर्यङ्कनिलयां त्वां चिदानन्दलहरीं कतिचन धन्याः भजन्ति । अत्रेदमनुसन्धेयम् - भगवत्पादाचार्याः समयमतपारदृश्वानः समयाचारप्रवीणाः समयरूपां भगवतीं स्तुवन्ति । समयाचारो नाम आन्तरपूजारतिः; कुलाचारो नाम बाह्यपूजारतिः इति रहस्यम् । एतच्च तवाधारे मूले सह समयया इत्यादिश्लोकव्याख्यानावसरे निपुणतरमुपपादयिष्यामः । श्रीचक्रस्य वियच्चक्रमिति नामान्तरमस्ति । वियच्चक्रत्वं तु वियत्पूज्यत्वात् । वियत्पूज्यत्वं द्विविधम् - दहराकाशजं, बाह्याकाशजं चेति । बाह्याकाशजं नाम बाह्याकाशावकाशे पीठादौ, भूर्जपत्र-शुद्धपटहेमरजतादिपट्टतले लिखित्वा समाराधनम् । एतदेव कौलपूजेत्याहुर्वृद्धाः । तदुत्तरत्र स्फोर्यते । दहराकाशजं नाम हृदयाकाशावकाशे चक्रस्य पूजनम् । इदमेव समयपूजेत्याहुः

समयिनः । एतदप्युत्तरत्र स्फोर्यते । तत्र नवयोनिष्वधःस्थितशिवात्मकयोनिचतुष्कस्योपरि ऊर्ध्वस्थितशक्त्यात्मकयोनिपञ्चकादधःप्रदेशस्य बैन्दवस्थानस्य नाम सुधासिन्धुरिति । 'बिन्दुस्थानं सुधासिन्धुः पञ्च योन्यः सुरद्रुमाः । तत्रैव नीपश्रेणी च तन्मध्ये मणिमण्टपम् ॥ तत्र चिन्तामणिकृतं देव्या मन्दिरमुत्तमम् । शिवात्मके महामञ्चे महेशानोपबर्हणे ॥ अतिरम्यतरे तत्र कशिपुश्च सदाशिवः । भृतकाश्च चतुष्पादा महेन्द्रश्च पतद्ग्रहः ॥ तत्रास्ते परमेशानी महात्रिपुरसुन्दरी । शिवाऽर्कमण्डलं भित्त्वा द्रावयन्तीन्दुमण्डलम् । तदुद्भूतामृतस्यन्दिपरमानन्दनन्दिता । कुलयोषित्कुलं त्यक्त्वा परं वर्षणमेत्य सा ॥' इति भैरवयामले वामकेश्वरमहातन्त्रे बहुरूपाष्टकविद्यायां कथितम् । 'देव्या मन्दिरमुत्तमम्' इत्यस्यार्थः—देवीमन्दिरं त्रयश्चत्वारिंशत्त्रिकोणात्मकं श्रीचक्रमुच्यते । अत उक्तं 'शिवाकारे मञ्चे' इति । त्रिकोणात्मकश्रीचक्रस्य बैन्दवस्थानं प्रत्यङ्गत्वात्, बैन्दवस्थानस्य प्रधानत्वात्, प्रधाने गुणस्यान्तर्भावात् तदन्तर्भाव उक्त इति रहस्यम् । 'भृतकाः' इत्यस्यार्थः—भृतकाः भृत्याः द्रुहिणहरिरुद्रेश्वराः । एतच्च 'गतास्ते मञ्चत्वं द्रुहिण....' इत्यादिश्लोकव्याख्यानावसरे वक्ष्यते । 'शिवार्कमण्डलं भित्त्वा' इत्यस्यायमर्थः—शिवा नाम शक्तिः कुण्डलिनी अर्कमण्डलं हृत्कमलोपरि स्थितं भित्त्वा भिन्नं कृत्वा अवयुत्य आच्छाद्येत्यर्थः । अर्कमण्डलोपरि स्थितं ब्रह्मद्वारं पिधाय सहस्रकमलान्तःस्थितमिन्दुमण्डलं दशति द्रावयति । अत एव कुलयोषित् कुण्डलिनीशक्तिः कुलं कुलमार्गं सुषुम्नामार्गं त्यक्त्वा तत्रैवेन्दुमण्डले आस्थाय परं वर्षणं उत्कृष्टवर्षणं द्विसप्ततिसहस्रनाडीषु प्रवर्षणम्; कृत्वेति शेषः । सा कुण्डलिनी पुनः स्वस्थानमेत्य स्वाधिष्ठानं प्राप्य स्वपितीति तात्पर्यम् । शिवादीनां मञ्चत्वोपधानत्वपतद्ग्रहत्वावस्थापन्नत्वं कामरूपत्वाद्देवानामत्यन्तासन्नसेवार्थं घटते । इममेवार्थं संक्षेपेणोक्तवान्सदाशिवः—'सुधाब्धौ नन्दनोद्याने रत्नमण्टपमध्यगाम् । बालार्कमण्डलाभासां चतुर्बाहुं त्रिलोचनाम् ॥ पाशाङ्कुशशरांश्चापं धारयन्तीं शिवां श्रियम् । ध्यात्वा च हृद्गतं चक्रं व्रतस्थः परमेश्वरीम् ॥ पूर्वोक्तध्यानयोगेन चिन्तयन् जपमाचरेत् ।' इति । अनेन 'क्वणत्काञ्चीदामा' इति, 'सुधासिन्धोर्मध्ये' इति श्लोकद्वयमेकीकृत्य व्याख्यातमित्यवगन्तव्यम् ॥ ८ ॥

सौभाग्यवर्धनी

ध्यानमुक्तम्; कुत्र ध्येयाऽहमित्यत आह—**सुधासिन्धोरिति** । अमृताम्बुधिमध्ये कल्पवृक्षवाटिकावृते कदम्बोपवनयुते नवरत्नखचितद्वीपे चिन्तामणिघटितकुड्यस्तम्भप्राकारतोरणादिमण्डितगृहे शिवाकारभाजि मञ्चे, सदाशिव एव मञ्चीभूत इत्यर्थः । तथा मञ्चचरणीभूतविधिहरिरुद्रेश्वरविलसिते मञ्चीभूते सदाशिवे परमासने परमशिवपर्यङ्कनिलयां परमशिवः गुणातीतः सकलप्रपञ्चसाक्षी सच्चिदानन्दसुन्दरः त्वदपेक्षया पर्यङ्कतां प्राप्त इत्यर्थः । तत्र निषण्णां त्वां धन्याः कतिपये पश्चिमजन्मानः

व्यानोदानसमानाख्या मुख्यप्राणाः, नागकूर्मकृकरदेवदत्तधनंजयोपप्राणाश्च; नितरां पाति शरीरमिति वा नीपाः पूर्वोक्ता इन्द्रियाधिष्ठानदेवताश्च, तैरुपवनवति उद्यानवनयुक्ते। संकल्पविकल्पात्मकत्वात् चिन्तारूपं आत्माधिष्ठानत्वान्मणिवत्प्रकाशमानत्वान्मणिरूपं च गृहं गुहात्वेनोपनिषद्भिर्निरुक्तं हृदयपुण्डरीकं यस्मिंस्तस्मिन्। 'यद्वा,' चिन्तामणीनामिष्टार्थवितरणप्रवणतया --चिन्तामणिरूपाणाम्। 'श्रीपर्वतः शिरःस्थाने केदारस्तु ललाटके। वाराणसी महाप्राज्ञा भ्रुवोर्घ्राणस्य मध्यमे॥ भ्रुवोर्घ्राणस्य यः संधिरिति जाबालिका श्रुतिः। कुरुक्षेत्रं कुचस्थाने प्रयागो हृत्सरोरुहे॥ चिदम्बरं तु हृन्मध्यमाधारः कमलालयः।' इति पुराणोक्तानां श्रीपर्वतादीनां पुण्यक्षेत्राणां गृहे निवासस्थाने शिवाकारे सकलदेवतावासत्वात् शिवात्मके, अत एव मञ्चे पूज्ये तदात्मतया भावनार्हे इत्यर्थः। सुष्ठु दधाति शरीरमिति सुधः, मूलाधारः पादेन्द्रियं वा, उभयाभावे शरीरधारणाभावात्। आ समन्तात्सेधति सिञ्चति नाडीमार्गमिति आसिन्धुः, शिरःस्थितश्चन्द्रः; सुधसहितस्य आसिन्धोः पादशिरसोर्मध्ये मध्यभागे परमशिवः अतिकल्याणरूपमनाहतं चक्रम्, तदेव पर्यङ्कः स निलयो यस्यास्तां नित्यं हृत्कमलवासिनीं चिदानन्दलहरीं त्वां कतिचनाध्यात्मे सेवन्त इति प्रतिपाद्यप्रतिपादकसंवलितार्थः॥ ८॥

आनन्दगिरीया

अत्रारभ्य श्लोकत्रयेण कुण्डलिनीं स्तौति **सुधासिन्धोरिति**। हे परमेश्वरि, मातः धन्याः केचन त्वां भजन्ति। कुत्रेत्यत आह - सुधासिन्धोरित्यादि। अमृतसागरमध्ये यो मणिद्वीपः कल्पवृक्षवाटीपरिवृतः, तत्र चिन्तामणिनिर्मितं गृहं शालाप्राकारतोरणापवरकवेदिकायुतं परितः प्रफुल्लकदंबवनवायुसुरभीकृतं, तत्र गृहे समीचीनयथोचितवेदिकायां श्रीचक्रमालिख्य तत्र श्रीचक्रमध्ये यः त्रिकोणाकारः श्रीकण्ठः सदाशिवो मञ्चत्वेन ध्येयः, तस्य च ब्रह्मविष्णुरुद्रमहेश्वराः चत्वारो देवाश्चरणत्वेन ध्येयाः। तन्मध्ये यो बिन्दुः स सदाशिवः परमः शिवपर्यंकत्वेन ध्येयः, तत्र निलयः स्थानं यस्याः, एतादृशीं त्वां पञ्चदशाक्षरया लोपामुद्राविद्यया भजन्ति, ध्यायन्ति धन्याः एवं भजन्तीत्यर्थः। कीदृशीं त्वां चिदात्मनः संयोगे प्रादुर्भूतानन्दलहरीं इति। अयं तु सांप्रदायिकोऽर्थः। परे तु समुद्रद्वीपकल्पद्रुमादीन् वाग्भवकामराजादिबीजपूर्वकचतुर्थ्यन्ततत्तन्नाममन्त्रैश्चत्वारिंशद्भिस्तान् पूजयेत् इति। तदस्मत्संप्रदायाननुसारित्वात्प्रपञ्चसारादावदृष्टत्वात् अस्माभिर्न लिखितम्। पूजाविधिस्तु षोडशोपचारैः चतुर्गुणितैः वर्तत इति विशेषः। अत्रारभ्य रहस्यार्थः - सुधेति शरीराभ्यन्तरे, चतुर्दशकमले मणिद्वीपे मूलाधारे नीपोपवनवति। चिन्तामणिः शिवलिङ्गः। तद्गृहे स्वयंभूलिङ्गाधिष्ठाने गुणत्रयात्मकस्वयंभूलिंगे पीठे शिवः प्रकाशः, तत्पर्यंकगतां कोटिसूर्यप्रतीकाशामिति प्रतिपादितत्वात्। चिदानन्दलहरीमेव त्वां कुण्डलिनीं स्तुवन्तीति। तथा च कुण्डलिनीचिन्तनपरस्य सर्वं ज्ञायेतेति भावः। एवंभूतां चिन्तयतः किं न स्यात्॥ ८॥

तात्पर्यदीपिनी

भगवत्या मुख्यमंगध्यानं अवगतमेव। तदावासभूतसमुद्रद्वीपनगरमन्दिरशय्यासनादिकं यावन्नोपदिश्यते, तावत् ध्यातॄणां ध्यानसंपत्तिः कुत इत्यत आह—**सुधासिन्धोरिति** - हे मातः कतिचन विरलाः तत्रापि धन्याः कृतपुण्यपुञ्जाः त्वां-चिदानन्दलहरीं, चित् ज्ञानं, आनन्दः निरतिशयसुखं, तयोः लहरीं त्वां भवतीं, भजन्ति सेवन्ते। भजनस्थानमाह - किंविधां त्वां ? सुधासिन्धोः अमृतसमुद्रस्य, मध्ये अन्तरालप्रदेशे, सुरविटपिवाटीपरिवृते सुराणां विटपिनः कल्पवृक्षाः, तेषां वाटी वनं, तया परिवृतं वेष्टितं तस्मिन्, मणिद्वीपोपवनवति, नीपानां कदंबवृक्षाणां उपवनानि उद्यानानि यस्मिन्, तथोक्ते कदम्बोद्यानसंपन्ने, चिन्तामणिगृहे चिन्तामणिनिर्मितगृहे, तस्याभ्यन्तरवर्तिनि शिवाकारे ब्रह्मविष्णुरुद्रेश्वराख्यैः चतुर्भिः शिवैः मञ्चपादचतुष्टयतामापन्नैः, परमशिवेन सदाशिवाख्येन मञ्चोपरिफलकाकारधारिणा उत्तानशायिना साञ्जलिना संपन्ने मञ्चे खट्वायां तदुपरि स्थितस्य परमेश्वरस्य कामेश्वरस्य समानरूपवर्णायुधालंकारवस्त्रमाल्यादियुक्तस्य सर्वाकारसमानस्य पुंस्त्वप्रख्यापकश्मश्र्वादिमात्रभिन्नस्य भगवतः पर्यंके निलयो यस्याः सा तथोक्ता ताम् । अनेन श्लोकेन अमरसुधानिधिसिन्धुनानावृक्षमहीधरादयः, सुरविटपिशब्देन कल्पवृक्षवाटिकादयः, मणिद्वीपशब्देन नवरत्नशालादयः नीपोपवनशब्देन श्यामलांभः, चिन्तामणिगृहशब्देन चतुर्द्वाराणिमादिचक्रादयः शिवाकारमञ्चशब्देन बिन्दुस्थानमध्यवर्तिमहामञ्चजवनिकावितानादयः सर्वेऽपि चतुश्चत्वारिंशन्मन्दिरमन्त्रवाच्याः ध्वनिताः ते मन्त्राः पद्धतिभ्योऽवगन्तव्याः ॥ ८ ॥

पदार्थचन्द्रिका

एवं भवानीं संप्रार्थ्येदानीं तस्या बहिरंगध्यानमाह—**सुधासिन्धोरिति**। हे हिमगिरिसुते, धन्याः प्राचीनानेकजन्मोपार्जितपुण्यपुञ्जशुद्धान्तःकरणास्ते च कतिचन कतिपयास्त्वां भजन्ते सेवन्ति ध्यायन्तीत्यर्थः। भवानीं विशिनष्टि-सुधासिन्धोर्मध्ये, तत्रापि मणिद्वीपे, तत्रापि चिन्तामणिगृहे, तत्रापि मञ्चे स्थितो यः परमशिवपर्यङ्कः आस्तरणरूपः सदाशिवः स निलय आश्रयो यस्यास्ताम्। अत्र मध्य इत्येवमादि सप्तम्यन्तपदचतुष्टयं व्यधिकरणं द्रष्टव्यम्। सुधा अमृतं तस्य सिन्धुः क्षीरसागरः, तस्य मध्ये। मणिद्वीपं विशिनष्टि-सुरेति। सुरविटपिनः कल्पवृक्षाः, तेषां वाटी, उपवनं तेन परिवृते। चिन्तामणिगृहं विशिनष्टि-नीपेति। नीपानामुपवनं तद्विद्यते यस्मिंस्तथा तस्मिन्। अत्र निपात्ययोगाभिप्रायेण मतुप्प्रयोगः। अन्यथा बहुव्रीहिणैव नीपोपवनसंबन्धेन मतुपो वैयर्थ्यं स्यात्। चिन्तामणिनिर्मितं गृहं चिन्तामणिगृहं, तस्मिन् मञ्चे उपवेशनस्थाने। तद्विशिनष्टि - शिवाकारे द्रुहिणहरिरुद्रेश्वरमयत्वान्मंगलरूपे। ध्येयस्य भवानीस्वरूपस्यानन्दरूपतामाह-चिदिति। चिच्चासौ आनन्दश्च चिदानन्दो ब्रह्म, तस्य लहरीव लहरी ताम्। लहरीशब्देनात्रैवं

ध्वनितम्। यथा समुद्रलहरी, भिन्नत्वेन प्रतीयमानापि भवानी परमार्थतो न भिन्ना, किन्तु ब्रह्मैव। अथवा चितः शास्त्रजन्यानि ज्ञानानि, आनन्दा विषयसुखानि, तेषां लहरी परंपरा यस्याः सा ताम्। यद्वा चित् ब्रह्मान्तःकरणवृत्तिः, आनन्दाः तद्भक्तिजन्यानि सुखानि, तेषां लहरी यस्याः सा ताम्॥ ८॥

डिण्डिमभाष्यम्

भगवत्या मुख्यमङ्गलध्यानमवगतमेव। तत्सदानासभूतसमुद्रद्वीपनगरमन्दिरशय्याऽऽसनादिकं यावन्नोपदिश्यते तावद् ध्यातॄणां ध्यानसम्पत्तिः कुत इत्याशङ्क्याह - **सुधासिन्धोरिति**। सुधासिन्धोरमृतसमुद्रस्य मध्ये अन्तरालप्रदेशे, सुरविटपिवाटीपरिवृते दिव्यकाननवृक्षवेष्टिते, मणिद्वीपे रत्नमयान्तरीपे; पुनः किम्भूते? नीपोपवनवति कदम्बोद्यानसम्पन्ने, तन्मध्यस्थिते देवमणिनिर्मितमन्दिरे; ततोऽन्तर्वर्तिनि शिवाकारे ब्रह्मविष्णुरुद्रेश्वराख्यैः चतुर्भिः शिवैर्मञ्चपादचतुष्टयतामापन्नैः पञ्चमशिवेन सदाशिवाख्येन मञ्चोपरिफलकाकारिणा उत्तानशायिना साञ्जलिना सम्पन्ने मञ्चे खट्वायां तदुपरि स्थितस्य परमशिवस्य कामेश्वरस्य स्वसमानरूपवर्णायुधालङ्कारवस्त्रमाल्यादियुक्तस्य सर्वाकारसमानस्य पुंस्त्वप्रख्यापनमात्रलक्षणभिन्नस्य भगवतः पर्यङ्के निलयो निवासो यस्याः सा तथोक्ता तां चिदानन्दलहरीरूपां सच्चिदानन्दप्रवाहलक्षणमयीं, त्वां भगवतीं, कतिचन ध्यायिनः पुण्यजन्मानो, भजन्ति सेवन्ते। अनेन श्लोकेनारम्भे सुधानिधिः सिन्धुः नानावृक्षमहोद्यानादयः, सुरविटपिशब्देन कल्पवाटिकादयः, मणिद्वीपशब्देन चतुर्द्वाराणिमादिचक्रादयः, नीपोपवनशब्देन बिन्दुस्थानमध्यवर्तिमहामञ्चजवनिकावितानादयः सर्वेऽपि चतुश्चत्वारिंशन्मन्दिरमन्त्रवाच्यादयो ध्वनिताः। तदुक्तं महायोगपद्धतौ, तत्र मन्त्रा एते— "अमृताम्भोनिधये नमः, रत्नद्वीपाय नमः, नानावृक्षमहोद्यानाय नमः, कल्पवाटिकायै नमः, हरिचन्दनवाटिकायै नमः, सन्तानवाटिकाय नमः, पारिजातवाटिकायै नमः, कदम्बवनवाटिकायै नमः, पुष्परागरत्नप्राकाराय नमः, पद्मरागरत्नप्राकारायः नमः, गोमेधरत्नप्राकाराय नमः, वज्ररत्नप्राकाराय नमः, इन्द्रनीलरत्नप्राकाराय नमः, मुक्तारत्नप्राकाराय नमः, मरकतरत्नप्राकाराय नमः, विद्रुमरत्नप्राकाराय नमः, माणिक्यरत्नप्राकाराय नमः, सहस्रस्तम्भमण्डपाय नमः, अमृतवापिकायै नमः, आनन्दवापिकायै नमः, बालातपोद्गाराय नमः, चन्द्रिकोद्गाराय नमः, महाशृङ्गारपरिघायै नमः, महापद्माटव्यै नमः, चिन्तामणिगृहराजाय नमः, पूर्वाम्नायमयपूर्वद्वाराय नमः, उत्तराम्नायमयोत्तरद्वाराय नमः, दक्षिणाम्नायमयदक्षिणद्वाराय नमः, पश्चिमाम्नायमयपश्चिमद्वाराय नमः, रत्नप्रदीपवलयाय नमः, महासिंहासनाय नमः, ब्रह्ममयैकमञ्चपादाय नमः, विष्णुमयैकमञ्चपादाय नमः, रुद्रमयैकमञ्चपादाय नमः, ईश्वरमयैकमञ्चपादाय नमः, सदाशिवमयमञ्चफलकाय नमः, हंसतूलतूलिकायै नमः, हंसतूलमहोपधानाय नमः, कौस्तुभास्तरणाय नमः, महावितानकाय नमः, महाजवनिकायै नमः, इति। एते सर्वत्र नमोन्ता वाङ्मयकमलापुरःसरा मन्दिरमन्त्राः" एतेन श्लोकेन सूचिता भवन्ति।

'भजन्ति त्वाम्' इत्यत्र भजनं नाम पूजनम्। तच्च चतुःषष्ट्युपचारात्मकम्। तच्च भगवत्याः श्रीसुन्दरीभट्टारिकाया असाधारणचिह्नं, नान्यासां देवतानाम्। अन्यासान्तु कासाञ्चित् पञ्चोपचाराः, कासाञ्चित् षोडशोपचाराः, ततोऽप्यधिकानां कासाञ्चिच्चतुर्विंशत्युपचाराः। सर्वदेवताचक्रसिंहासनाधिरूढायाः श्रीललितामहाभट्टारिकायाश्चतुःषष्ट्युपचाराः कर्तव्याःतन्मन्त्राश्चतुःषष्टिप्रकारा आगमशास्त्रप्रसिद्धा लिख्यन्ते—"आवाहनानन्तरं पाद्यं कल्पयामि नमः, अर्घ्यं कल्पयामि नमः, इति क्रमेण आभरणावरोपणं, सुगन्धितैलाभ्यङ्गम्, मज्जनशालाप्रवेशनम्, मज्जमण्डपमणिपीठोपवेशनं, दिव्यस्नानार्थमुद्वर्तनमुष्णोदकस्नानं, कनककलशच्युततीर्थाभिषेकः, धौतवस्त्रपरिमार्जनम्, अरुणदुकूलपरिधानम्, अरुणदुकूलोत्तरीयम्, आलेपनमण्डपप्रवेशनम्, आलेपनमण्डपमणिपीठोपवेशनम्, चन्दनागुरुकुङ्कुमशङ्कमदमृगमदकर्पूरकस्तूरीगोरोचनादिदिव्यगन्धेन सर्वविलेपनं केशभारस्य कालागरुधूपं, मल्लिकामालतीजातीचम्पकाशोकशतपत्रपूगकुड्मलीपुन्नागकह्लारमुख्यसर्वर्तुकुसुममालां, भूषणमण्डपप्रवेशनम्, भूषणमण्डपमणिपीठोपवेशनम्, नवमणिमुकुटं, शशिशकलसीमन्तसिन्दूरतिलककरणं, कालाञ्जनं, नीलीयुगलं, नासाभरणम्, अधरयावकं, प्रथमभूषणं, कनकचिन्ताकं, पदकं, महापदकं, मुक्तावलीम्, एकावलीछन्नकेयूरयुगलचतुष्टयं, वलयावलिम्, ऊर्मिकावलीम्, काञ्चीदाम, कटीसूत्रम्, सौभाग्याभरणम्, पादकटकम्, रत्ननूपुरम्, पादाङ्गुलीयकम्, एककरे पाशम्, अन्यकरे अङ्कुशम्, इतरकरे पुण्ड्रेक्षुचापम्, अपरकरे पुष्पबाणान्, श्रीमणिमाणिक्यपादुके स्वसमानवेषाभिरावरणदेवताभिः सह महाचक्राधिरोहणम्, कामेश्वराङ्कपर्यङ्कोपवेशनम्, अमृतासवचषकम्, आचमनीयम्, कर्पूरवीटिकाम्, आनन्दोल्लासविलासहासम्, मङ्गलारार्तिकम्, छत्रचामरयुगलम्, दर्पणतालवृन्तम्, गन्धपुष्पम्, धूपदीपनैवेद्यम्—कल्पयामि नमः; इति चतुःषष्ट्युपचारमन्त्राः।" एतैर्यत्पूजनम् तद्भावनापूर्वकम्, तदेव भगवत्या भजनमिति भजन्तीति क्रियापदनिर्देशस्यार्थः इत्यलमतिप्रसङ्गेन ॥ ८ ॥

गोपालसुन्दरी

सुधासिन्धोरमृताम्बुधेर्मध्ये, सुरविटपिनां कल्पवृक्षाणां या वाटी तयाः परिवृते वेष्टिते, मणिद्वीपे नवरत्नरचितद्वीपे, नीपोपवनवति कदम्बारामरमणीये, चिन्तामणिगृहे चिन्तामणिरत्नरचितकुड्यस्तम्भादियुक्तमन्दिरे, शिवाकारे मञ्चे शिवानां ब्रह्मविष्णुरुद्रेशानामाकारो मूर्तिर्यत्र तादृशे मञ्चे खट्वारूपे, परमशिवः सदाशिव एव पर्यङ्ककशिपुतया स्थितः तस्मिन् निलयोऽवस्थानं यस्यास्ताम्। "ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः। एते पञ्च महाप्रेताः पादमूले व्यवस्थिताः ॥" इति वचनात्। तदुक्तं रुद्रयामले—"यस्य नो पश्चिमं जन्म न स्वयं यो महेश्वरः। स न प्राप्नोति परमां दशपञ्चाक्षरीमिमाम् ॥" इति। एतादृशीं त्वां कतिचन धन्याः पश्चिमजन्मानः स्मरन्ति। "सृष्टिचक्रं सुधासिन्धुः सौभाग्यं सुरवाटिकाः। दशारयुगलं रत्नद्वीपं नीपवनं तथा ॥ चिन्तामणिगृहं रम्यमष्टारं

परमेश्वरि। त्रिकोणं मञ्चरूपं तु बिन्दुकं च सदाशिवः॥" इति वचनादर्थो वा। अथ च सुधासिन्धुरासवसमूहः सुरविटपिकुलवृक्षः भूषारूपो मणिरेव द्वीपो यत्र नीपोपवनः। चिन्तैव मणिर्यस्मात् तादृशे गृहे अवलरूपे, शिवाकारे वराङ्गरूपे, परमशिवो बिन्दुः, चिदानन्दलहरीं सर्वेषामानन्दानामित्यादि श्रुत्युक्तरूपामित्यर्थः। पर्यालोचनया पञ्चमयागोऽन्यत्र सूचितः। कीदृशीं चिदानन्दलहरीं विज्ञानसुखतरङ्गात्मिकामित्यर्थः। शिव एकारस्तेन त्रिकोणं परमशिवो बिन्दुः। श्रीचक्रान्तर्गतत्रिकोणमध्यनिलयामित्यर्थ इत्यपि वदन्ति।

विष्णुपक्षे—नीपोपवनवति बृन्दावनेऽपि तत्सत्त्वात् सौन्दर्यातिशयने शिवमप्याकारयतीति, शिवाकारे कल्याणरूपे वा मञ्चे खट्वायां, हे परमशिव परमकल्याणस्वरूप! पर्यङ्कनिलयां चिदानन्दलहरीरूपां त्वां कतिचन पुरुषा भजन्तीत्यर्थः॥ ८॥

आनन्दलहरीटीका

विशेषान्तरमप्याह—**सुधेति**। सुधासिन्धोः अमृतसमुद्रस्य मध्ये, सुरविटपिनां देववृक्षाणां या वाटी, तया परि सर्वतो वृते मणिद्वीपे जलमध्यस्थतटप्रदेशे नीपानां कदम्बानामुपवनं आरामः क्रीडावनं तद्वति, चिन्तामणिरूपरत्ननिर्मिते गृहे मञ्चे खट्वायां, कीदृशे? शिवानां ब्रह्मविष्णुरुद्रेश्वराणामाकारा मूर्तयः, पादचतुष्टयरूपेण वर्तन्ते यत्र, तादृशे। परमशिवः सदाशिव एव पर्यङ्कः पादचतुष्टयोपरिस्थितफलकरूपः, तत्र निलय आसनं यस्याः सा तथा, ताम्। तदुक्तं तन्त्रे—"ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः। एते पञ्च महाप्रेताः"। महाप्रेतत्वं नाम महावीरत्वम्। प्रेताः प्रकर्षेण इताः देवीशरीरसंसर्गातिशयं प्राप्ताः। भट्टारिकया देव्या कामेश्वरांगेन संगः। कामेश्वरस्य शिवेन संगः, सदाशिवस्य मञ्चस्थमध्यफलकतां प्राप्तस्य, मञ्चेषु खट्वापादमूले व्यवस्थिता इति। पुनः कीदृशीं—चिदानन्दलहरीं ज्ञानसुखयोस्तरङ्गाकृतिम्। अथवा सकलश्रीविद्यामन्त्रनिदानभूतकामेशीबीजस्वरूपां च। चिदानन्दपदेन कामपरेण ककारो लभ्यते। अन्यवर्णानां स्वरूपपरिग्रहः। तदुक्तं ज्ञानार्णवे—"सकला भुवनेशानी कामेशीबीजमुद्धृतम्। अनेन सकला विद्याः कथयामि वरानने" इति। कतिचन अनिर्वचनीया धन्याः। त्वत्कृपया श्लाघनीयाः एतादृशीं त्वां भजन्तीत्यन्वयः॥ ८॥

महीं मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहं
स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुतमाकाशमुपरि।
मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपि *भित्वा कुलपथं
सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे॥ ९॥

* जित्वा कुलपथं, भित्वाऽऽकुलपथं.

மஹீம் மூலாதாரே கமபி மணிபூரே ஹுதவஹம்
4 1 1 1 1
ஸ்திதம் ஸ்வாதிஷ்டானே ஹ்ருதி மருதமாகாச முபரி |
2 1 4 2 3 1 1 1
மனோபி ப்ருமத்யே ஸகல மபி பித்வா குலபதம்
1 4 4 1 1 4 1 1 1 2
ஸஹஸ்ராரே பத்மே ஸஹ ரஹஸி பத்யா விஹரஸே ||
1 3 1 1

मूलाधार चक्रगत पृथिवी को, मणिपूरतत्व जलको,
स्वाधिष्ठानाधिष्ठित अग्नितत्व को, हृदयगतानिल को,
ऊपर के विशुद्ध में गगन तत्वको, भ्रुकुटीगत मनको ;
सब का भेदन कर कुलमार्ग पार कर सहसा सुखमन को,
सहस्रारकमल में अंततो गत्वा पहुंच परमपावन
करती हो विहार पति के सँग एकान्त में भूतभावना ! ॥

लक्ष्मीधरा

महीं पृथिवीतत्त्वं, मूलाधारे मूले गुदस्थाने सर्वाधारभूतं चक्रं मूलाधारभूतमिति, तस्मिन् मूलाधारे। "सर्वाधारा मही यस्मात् मूलाधारतया स्थिता। तदभावे तु देहस्य पातस्स्यादुद्गमोऽपि वा ॥" इति रुद्ररहस्ये। पृथिवीतत्त्वात्मकस्य मूलाधारस्याभावे देह ऊर्ध्वं वा गच्छेत्, अधो वा पतेदित्यर्थः। कं उदकतत्त्वम्। अपिशब्दः स्वाधिष्ठानोक्तवह्निं समुच्चिनोति। मणिपूरे मणिपूरचक्रे, यत्र स्थिता भगवती मणिभिः तत्प्रदेशं पूरयति, स देशो मणिपूरः। समयिनां आन्तरपूजावसरे तृतीयकमले नानाविधमणिगणखचितभूषणार्पणं देव्याः कर्तव्यमिति रहस्यम्। हुतवहं अग्नितत्त्वम्, स्थितं प्रतिष्ठितं, स्वाधिष्ठाने स्वाधिष्ठाननामके चक्रे, कुण्डलिन्याः भगवत्याः स्वयमधिष्ठाय (स्वेच्छयाधिष्ठाय) ग्रन्थिं कृत्वा अवस्थानं स्वाधिष्ठानम्। यथोक्तं योगदीपिकायां—"रुद्रग्रन्थिरयं शक्तेः स्वाधिष्ठानाग्रसीमनि" ॥ इति। यद्यपि आधारचक्रस्योपरि स्वाधिष्ठानं वर्णनीयं, तथापि आकाशादितत्त्वोत्पत्तिक्रममवलम्ब्य व्युत्क्रमेण मणिपूरचक्रवर्णनं कृतमित्यनुसन्धेयम्। एतच्च 'तवाज्ञाचक्रस्थम्' (३६ श्लोकः) इत्यादि-श्लोकषट्कव्याख्यानावसरे सम्यगुपवर्णितम्। हृदि हृदयाकाशे अनाहतनामनि चक्रे, अनाहतनादस्थानत्वात् अनाहतनामास्य। मरुतं मरुत्तत्त्वम्, आकाशं आकाशतत्त्वम्, उपरि पूर्वोक्तानामुपरि विशुद्धिचक्रे, शुद्धस्फटिकसङ्काशत्वात् विशुद्धिनामास्य। मनः मनस्तत्त्वम्, अपिशब्दः उक्तसमुच्चयार्थः, भ्रूमध्ये भ्रुवोरन्तराले आज्ञाचक्रे, अत्र आङ् ईषदर्थः, ज्ञा ज्ञानम्, ईषत् ज्ञानं यत्र जायते साधकानां भगवतीविषयम्। ब्रह्मग्रन्थिभेदनातिव्यग्रतया भगवत्या आज्ञाचक्रे क्षणमात्रावस्थानात् साधकानां

तटिल्लेखारूपेण अवभासनात् आज्ञाचक्रनामास्य। स्थितमिति लिङ्गव्यत्ययेन सर्वत्रानुषज्यते। सकलं सर्वम्। अपि समुच्चये। भित्त्वा कुलपथं सुषुम्नामार्गम्। सहस्रारे सहस्रदले पद्मे कमले सह मिलित्वा रहसि एकान्ते पत्या सदाशिवेन विहरसे क्रीडसे॥

अत्रेत्थं पदयोजना—हे भगवति, मूलाधारे महीं, कं मणिपूरे हुतवहमपि, स्वाधिष्ठाने हुतवहमेव, हृदि मरुतं, आकाशमुपरि, मनोऽपि भ्रूमध्ये आकाशमपि, स्थितमिति विभक्तिव्यत्ययेन सर्वत्रानुषज्यते। सकलं कुलपथमपि भित्त्वा सहस्रारे पद्मे रहसि पत्या सह विहरसे॥

अत्रेदमनुसंधेयम्—मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरानाहतविशुद्धयाज्ञात्मकानि षट् चक्राणि। एतानि पृथिव्यग्निजलपवनाकाशमनस्तत्त्वात्मकानि। तानि तत्त्वानि तेषु चक्रेषु तन्मात्रतयाऽवस्थितानि। तन्मात्रास्तु गन्धरूपरसस्पर्शशब्दात्मकाः। आज्ञाचक्रस्थितेन मनस्तत्त्वेन एकादशेन्द्रियगणः संगृहीतः। एवमेकविंशतितत्त्वानि प्रतिपादितानि। पत्या सह रहसि सहस्रपत्रे विहरसे इत्यनेन तत्त्वचतुष्टयं सूचितम्। तच्च मायाशुद्धविद्यामहेश्वरसदाशिवात्मकं तत्त्वचतुष्टयम्। एवं मिलित्वा पञ्चविंशतितत्त्वानि मायापर्यन्तानि मायया युक्तत्वात् प्राकृतानि। माया महेश्वरेण संयुक्ता सती तस्य जीवभावमापादयति। स जीवः प्राकृत एव। शुद्धविद्या तु सदाशिवेन युक्ता सती सादाख्या कलेति व्यवह्रियते। अतो भगवती चतुर्विंशतितत्त्वान्यतिक्रान्ता सदाशिवेन पञ्चविंशेन सार्धं विहरमाणा षड्विंशतत्त्वत्वमापन्ना परमात्मेति गीयते। एतदुक्तं भवति—सादाख्या कला पञ्चविंशेन सदाशिवेन मिलिता षड्विंशा भवति, मेलनस्य तत्त्वान्तरत्वात्। न चोभयोर्मेलनमुभयात्मकम्। तस्य तादात्म्यरूपत्वात् तत्त्वान्तरमेवेति रहस्यम्। यत्तु श्रुतिवाक्यम्—'पञ्चविंश आत्मा भवति' (तै. ब्रा. १. २. ६) इति, तत्तु सदाशिवतत्त्वप्रतिपादनपरम्, न मेलनपरमिति ध्येयम्। ननु (कथं) बैन्दवस्थानं श्रीचक्रस्य मध्यस्थितम्, शिवचक्राणां चतुर्णामुपरि शक्तिचक्राणां पञ्चानामधस्तादवस्थितत्वात्। सहस्रारपद्मस्य तु शिरःस्थितत्वात् सर्वेषामुपरि वर्तमानत्वात्, तस्य बैन्दवस्थानत्वं नोपपद्यत इति चेत्, निशम्यतां भागवतमतरहस्यम्—'चतुर्भिः शिवचक्रैश्च शक्तिचक्रैश्च पञ्चभिः। शिवशक्तिमयं ज्ञेयं श्रीचक्रं शिवयोर्वपुः॥' इत्यादौ शक्तिचक्राणि त्रिकोणाष्टकोणदशारद्वितयचतुर्दशकोणात्मकानि पञ्च चक्राणि। शिवचक्राणि तु अष्टदलषोडशदलमेखलात्रितयभूपुरत्रयात्मकानीति। अतः शक्तिचक्राणां बाह्यतः शिवचक्राणि। शिवस्य शक्तिबाह्यत्वायोगात् तानि शिवचक्राणि बिन्दुरूपेणाकृष्य शक्तिचक्रान्तरे स्थापितानि। अत एव बिन्दुः शिवचक्रचतुष्टयात्मकः शक्तिचक्रेषु पञ्चसु व्यश्नुवानः—समाप्त इति शिवशक्त्योरैक्यमिति केचित्॥

अन्ये तु—बिन्दुत्रिकोणयोरैक्यं, अष्टकोणाष्टदलाम्बुजयोः, दशारयुग्मषोडशदलाम्बुजयोः, चतुर्दशारभूपुरयोरैक्यम्। अनेन प्रकारेण शिवशक्त्योरैक्यमित्याहुः। अत्र बिन्दुशब्देन शिवचक्र-

चतुष्टयप्रतिनिधिभूतो वर्तुलाकारो लक्ष्यते, न तु चतुष्कोणमध्यवर्ती बिन्दुः। स तु सहस्रकमलान्तर्गतः आधारस्वाधिष्ठानदशदलप्रकृतिभूतः शिवशक्तिमेलनाविष्टतनुः सादाख्यं षड्विंशं तत्वम्। तेन सह नादबिन्दुकलानामैक्यं नास्ति, तस्य नादबिन्दुकलातीतत्वात्। एतच्च पुरस्तात्प्रपञ्चयिष्यते। अत एव सहस्रकमलान्तर्गतचन्द्रमण्डलमध्यवर्ती सुधासिन्धुरेव भगवत्या विहरणस्थानमिति 'सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे' इति 'सुधासिन्धोर्मध्ये' इति श्लोकद्वयस्यैक एवार्थ इति रहस्यम्। इममेवार्थं भैरवयामले चन्द्रज्ञानविद्यायां शिव आह पार्वतीम्—'चतुर्भिः शिवचक्रैश्च शक्तिचक्रैश्च पञ्चभिः। नवचक्रैश्च संसिद्धं श्रीचक्रं शिवयोर्वपुः॥ त्रिकोणमष्टकोणं च दशकोणद्वयं तथा। चतुर्दशारं चैतानि शक्तिचक्राणि पञ्च च॥ बिन्दुश्चाष्टदलं पद्मं पद्मं षोडशपत्रकम्। चतुरश्रं च चत्वारि शिवचक्राण्यनुक्रमात्॥ त्रिकोणे बैन्दवं श्लिष्टमष्टारेऽष्टदलाम्बुजम्। दशारयोः षोडशारं भूगृहं भुवनाश्रके॥ शैवानामपि शाक्तानां चक्राणां च परस्परम्। अविनाभावसंबन्धं यो जानाति स चक्रवित्॥ त्रिकोणमष्टकोणं च दशकोणद्वयं तथा। मनुकोणं चतुष्कोणं कोणचक्राणि षट् क्रमात्॥ मूलाधारं तथा स्वाधिष्ठानं च मणिपूरकम्। अनाहतं विशुद्ध्याख्यमाज्ञाचक्रं विदुर्बुधाः॥ तवाधारस्वरूपाणि कोणचक्राणि पार्वति। त्रिकोणरूपिणी शक्तिः बिन्दुरूपः शिवः स्मृतः॥ अविनाभावसंबन्धस्तस्माद्बिन्दुत्रिकोणयोः।' इति। इतः पूर्वम्—'अधोमुखं चतुष्कोणं शिवचक्रात्मकं विदुः' इत्यनुसारेण 'अधोमुखानि चत्वारि त्रिकोणानि शिवात्मकानि' इत्युक्तिः 'शिवचक्राणि बाह्यानि तद्रूपेणावस्थितानि' इत्येवंपरेति ध्येयम्॥

यद्वा, कौलमतानुसारेण अधोमुखानि चत्वारि त्रिकोणानि शिवात्मकानि, ऊर्ध्वमुखानि पञ्च त्रिकोणानि शक्त्यात्मकानि। कौलमते संहारक्रमेण लेखने नवत्रिकोणात्मकं श्रीचक्रम्। एतत्सर्वं 'चतुर्भिः श्रीकण्ठैः' इत्यादिश्लोकव्याख्यानावसरे वक्तव्यमपि 'सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे' इत्यत्रावश्यं वक्तव्यत्वात् उभयोपयोगितया अत्रैव किंचित्कथितम्। विस्तरस्तु तत्रैवावधार्यः॥ ९॥

सौभाग्यवर्धनी

ध्यानं त्रिविधम्—स्थूलं सूक्ष्मं परं चेति। क्वणत्काञ्चीदामेति स्थूलध्यानमुक्तम्। चिदानन्दलहरीमित्यनेन परं ध्यानमुक्तम्। इदानीं सूक्ष्मध्यानमाह—**महीमिति**॥ षट् चक्राणि मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरकानाहतविशुद्ध्याज्ञाऽऽख्यानि क्रमेण पृथिव्यादिपञ्चमहाभूतानां मनसश्च स्थानानि। एतच्चक्रषट्कं कुलपथमित्युच्यते। तदुपरि शिरसि सहस्रदलमकुलपथमित्युच्यते। हे कुण्डलिनीस्वरूपे परमेश्वरि, महीं मूलाधारे भित्त्वा, चतुर्दलपद्मं महीस्थानं भित्त्वेत्यर्थः। स्वाधिष्ठाने कं जलं भित्त्वा षड्दलं भित्त्वा, मणिपूरे हुतवहस्थितिं दशदलं भित्त्वा; अत्र व्यत्ययेन योजना, स्वाधिष्ठानमणिपूरकयोः

शांभवमतानुसारेण संज्ञाव्यत्ययो वा। हृदि मरुतमनाहतं द्वादशदलं भित्त्वा, आकाशमुपरि कण्ठे विशुद्ध्याख्यं षोडशदलं भित्त्वा, भ्रूमध्ये मानसस्थाने द्विदलं भित्त्वा; एतच्चक्रषट्कं कुलपथमित्युच्यते; अकुलपथे सहस्रारे सहस्रदले रहसि पत्या परमशिवेन सह विहरसे। एतावता एवं सूक्ष्मध्यान-योगेनोपास्यमाना भूमित्यागादियोगसिद्धिं दिशसि। सहस्रदलेन संयुज्यमाना निर्वाणपदवीं दिशसीति भावः। तदुक्तं रहस्यसिद्धिसोपाने—कुण्डलिन्या महीभेदे योगी त्यजति मेदिनीम्। सलिलस्थानयोगेन जले चलति योगवित्॥ वह्नेर्भेदे जलमिव स्पृशत्यग्निं ज्वलच्छिखम्। मरुद्भेदे शीघ्रगतिर्याति क्रोशशतं क्षणात्॥ व्योमभेदे खे चरति मनोभेदे मनोगतिः। यत्र कामयते तत्र याति लोकत्रयेऽपि च॥ संयोजयञ्छिवपदे शिव एव प्रजायते। कर्ता हर्ता च सर्वत्र सुरासुरनमस्कृतः॥' इति। सूक्ष्मध्यानेन सूचितं कुण्डलिन्या भूमिकात्रयमुन्नेयम्। भूमिका अन्वयभूमिका प्रत्यावृत्तिभूमिकेत्यनेन पद्येनोक्ता॥ ९॥

अरुणामोदिनी

एवं ध्यानप्रणालीमुपदिश्य योगशास्त्रप्रसिद्धकुण्डलिनीरूपत्वेन भगवतीं स्तौति—**महीमिति।** हे देवि आ समन्ताद्ध्रियते शरीरमनेनेति आधारः। मूले गुदस्थाने स्थित आधारो मूलाधारः। अथवा, मूलं सर्वेषां चक्राणामादिकारणम्; स चासावाधारश्च मूलाधारस्तस्मिन्, सर्वचक्राधारे चतुर्दलत्वेन कुण्डलिनीशक्तेर्नित्यनिवासत्वेन प्रसिद्धे मूलाधाराख्ये चक्रे, 'गुदलिङ्गा-न्तरे चक्रमाधाराख्यं चतुर्दलम्। अस्ति कुण्डलिनी ब्रह्मशक्तिराधारसंपुटे॥ आब्रह्मरन्ध्रमृजुतां नीतेयममृतप्रदा।' इति वचनात्। स्थितमिति नपुंसकस्य विभक्ति(लिङ्ग)विपरिणामेन सर्वत्रान्वयः। स्थितां तन्मात्रगन्धात्मना सूक्ष्मरूपेणावस्थितां महीं भुवं पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशमनसामाद्यं पृथिवी-तत्त्वमित्यर्थः। मूलाधारे महीतत्त्वावस्थितिश्च रुद्ररहस्य उक्ता, 'सर्वाधारा मही यस्मान्मूलाधारतया स्थिता। तदभावे तु देहस्य पातः स्यादुद्गमोऽपि वा॥' इति। तथा मणिभिर्नानारत्नैः पूर्यते भूष्यते देवी अत्रेति, मूलाधारादुत्थापिताया देव्या मणिपूरकचक्रे भूषणैर्भूष्यत्वादिति मणिपूरे नाभिसंस्थे अन्वर्थनामनि दशदले चक्रे 'नाभौ दशदलं चक्रे मणिपूरकसंज्ञितम्' इति वचनात्। स्थितम्, तन्मात्र-रसात्मना सूक्ष्मरूपेणावस्थितं कं जलं तत्तत्त्वमित्यर्थः। तथा भगवत्याः शक्त्याः स्वयमात्मना सर्वा-कारत्वेन ग्रन्थिं कृत्वा अधिष्ठीयत इति वा, सुष्ठु अधिष्ठीयत इति वा स्वाधिष्ठानं मूलाधारोपरितनं षड्दलमग्नितत्त्वात्मकं कमलम्; 'स्वाधिष्ठानं लिङ्गमूले षट्पत्रं च क्रमस्य च' इत्यागमात्। तस्मिन् स्थितं रूपतन्मात्ररूपेण सूक्ष्मरूपेणावस्थितं हुतवहमग्नितत्त्वमित्यर्थः। अत्र यद्यपि, 'मूलाधारं तथा स्वाधिष्ठानं च मणिपूरकम्। अनाहतं विशुद्धयाख्यमाज्ञाचक्रं विदुर्बुधाः॥' इत्यागमान्तर-पर्यालोचनया मूलाधारानन्तरं स्वाधिष्ठानमेव वक्तव्यम्, तथाऽपि 'आत्मन आकाशः संभूतः, आकाशाद्वायुः, वायोरग्निः, अग्नेरापः, अद्भ्यः पृथिवी,' 'आपो वा अग्नेरायतनम्, 'अद्भ्योऽग्नि-

ब्रह्मतः क्षत्रं पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशाः' इत्यादिश्रुतिसूत्रक्रममवलम्ब्य मणिपूरमुक्तवानिति ध्येयम्। किं चेदम्, 'तवाज्ञाचक्रस्थम्' इत्यादिश्लोकषट्कश्रौतक्रममवलम्ब्यावरोहणक्रमेणैव आत्माकाशमरुदग्निजलपृथिवीतत्त्वात्मकानि आज्ञाप्रभृतीनि कमलान्युपदिश्य ध्यानं निबध्नतां 'मनस्त्वं व्योम त्वम्' इति श्लोके, 'नरं' 'क्षितौ षट्पञ्चाशत्' इति श्लोके च तमेव क्रममुपदर्शयतां स्मृत्यपेक्षया श्रौतक्रमस्य प्राबल्यं प्रतिपादयतामाचार्याणामपि संमतमेवेत्यवगन्तव्यम् ॥

यत्तूक्तं रामकविना—नाभिलिङ्गमूलचक्रप्रसिद्धयोर्मणिपूरस्वाधिष्ठानशब्दयोः सामीप्यादन्योन्यपदवाच्यता मधुमाधवशब्दयोर्माधवमासयोरेवेति, तच्चिन्त्यम्, मूलाधारादिव्यवहारोच्छेदापत्तेः, मध्वादिशब्दानां वसन्तमासयोः कोशाप्रसिद्धेश्चेति, 'आचार्यतात्पर्यमपि अस्मदुक्तानुसारि' इत्यनन्तरोक्तिश्च चिन्त्या। तथा हृदि हृदयाकाशसंस्थिते द्वादशदले केनाप्यनाहतत्वादनाहतमित्यन्वर्थनामनि चक्रे। 'हृदयेऽनाहतं चक्रं शिवस्य प्रणवाकृति। पूजास्थानं तदिच्छन्ति दलैर्द्वादशभिर्युतम् ॥' इति वचनात्। स्थितं तन्मात्रस्पर्शरूपेण सूक्ष्मात्मनाऽवस्थितं मरुतं वायुतत्त्वम्। तथा उपरि अनाहतचक्रादूर्ध्वप्रदेशे स्वप्रकाशे षोडशदले शुद्धस्फटिकवर्णतया विशुद्धिरित्यन्वर्थनामनि कण्ठस्थिते कमले। 'कण्ठे तु भारतीस्थानं विशुद्धिः षोडशच्छदम्' इति वचनात्। स्थितं तन्मात्रशब्दात्मना सूक्ष्मरूपेणावस्थितमाकाशतत्त्वं च। तथा भ्रुवोर्मध्यं तस्मिन् भ्रुवोरन्तरस्थद्विदले आ ईषज्ज्ञानं भगवतीविषयं साधकानां भवति क्षणमात्रावस्थायित्वाद्देव्यास्तत्रेति वा, आ समन्ताज्ज्ञायतेऽस्यामिति वाऽऽज्ञेत्यन्वर्थनामनि कमले। 'भ्रूमध्ये द्विदलं चक्रमाज्ञासंज्ञं प्रचक्षते' इति वचनात्। स्थितं ; मनो मनस्तत्त्वं चेति एतत्सकलं समस्तमपि मूलाधारादिचक्रस्थितपृथिव्यादिशब्दसंगृहीतानि भूततन्मात्रज्ञानेन्द्रियपञ्चकमनोमायाशुद्धविद्यामहेश्वरसदाशिवान्तं सर्वं तत्त्वजालं कमलद्विकद्विकोपरि स्थितं रुद्रविष्णुब्रह्मनामकं ग्रन्थित्रयं चेति तत्सर्वमित्यर्थः। कुलपथं सुषुम्नामार्गम्। षट् चक्राणि कुलपथमुच्यत इति केचित्। भित्त्वा साधककौशलवशादुत्थापिता भुजङ्गरूपा बिसतन्तुनिभा स्वयं सग्रन्थीनि षट् कमलानि निर्भिद्य निर्गच्छती सतीत्यर्थः। सहस्रमराणि दलानि यस्य तत् सहस्रारं सहस्रदलम्, तस्मिन् पद्मे ब्रह्मरन्ध्रसंस्थिते कमले। 'चक्रं सहस्रपत्रं तु ब्रह्मरन्ध्रसमन्वितम्' इति वचनात्। रहसि, एकान्ते, पत्या सह सदाशिवेन साकं, विहरसे क्रीडसि। योगवेदिना साधकेन सम्यग्वायुनिरोधान्मूलाधारादुत्थाप्य षट्कमलग्रन्थिभेदनपूर्वकं सहस्रारकमलमानीय तत्र शिवेन सह प्रापितविहारा योगशास्त्रप्रसिद्धा कुण्डलिनीशक्तिश्च भवत्येव नान्येत्यभिप्रायः। अत एवाहुराचार्याः—'माया कुण्डलिनी क्रिया मधुमती' इत्यादिना। अत्रोक्तं वामकेश्वरतन्त्रे—'भुजङ्गाकाररूपेण मूलाधारं समाश्रिता। शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभा शुभा॥ मूलकन्दं फणाग्रेण दष्ट्वा कमलकन्दवत्। मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रसमन्विता ॥ पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः। वायुमूर्ध्व-

गतिं कुर्वन्कुम्भकाविष्टमानसः ॥ वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन् । ज्वलनाघातपवनाघातैरुन्निद्रितोऽहिराट् ॥ रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यथ । ब्रह्मग्रन्थिं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट् ॥ सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते । सा चावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारणम् ॥' इति ॥ उपासकानां च, 'त्रिकोणमष्टकोणं च दशकोणद्वयं तथा । मनुकोणं च षट्कोणं कोणचक्राणि षट् क्रमात् ॥ मूलाधारं तथा स्वाधिष्ठानं च मणिपूरकम् । अनाहतं विशुद्ध्याख्यमाज्ञाचक्रं विदुर्बुधाः ॥' इत्यागमादुक्तचक्रषट्कमेव सुधासिन्धुरिति ; तदेव चन्द्रमण्डलम् । तत्रैव शिवयोर्विहारश्चेति रहस्यम् ॥ ९ ॥

आनन्दगिरीया

बाह्यध्यानमुक्त्वा परमेश्वर्या महामायायाः कुण्डलिन्यास्तु ध्यानमाह — **महीमिति** । षट्चक्रम् । अथ परमेश्वर्याः कुण्डलिन्या भूमिकात्रयं, उत्पत्तिभूमिका लयभूमिका प्रत्यावृत्तिभूमिका चेति । तत्रोत्पत्तिभूमिकाध्यानमुच्यते महीमित्यादि । अत्रैवमागमप्रक्रिया । शरीरे षट्चक्राणि सन्ति मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरानाहताज्ञाविशुद्धधाख्यानि । तेषां स्थानानि—"गुदात्तु द्व्यंगुलादूर्ध्वं मेढ्राच्च द्व्यंगुलादधः । मूलाधारमिदं प्रोक्तं भूमिस्तत्र प्रतिष्ठिता । तदुपरि लिंगमूले स्वाधिष्ठानं, तत्र जलं तिष्ठति । तदुपरि नाभिमूले मणिपूरं, तत्र तेजः । तदुपरि हृदयेऽनाहतं, तत्र वायुः । तदुपरि कण्ठे आज्ञाचक्रं, तत्राकाशम् । तदुपरि, भ्रूमध्ये विशुद्धिचक्रं, तत्र मनः । अत्र प्रतिचक्रं कमलमप्यास्ते । मूलाधारे चतुर्दलपद्मं, स्वाधिष्ठाने षड्दलं, मणिपूरे दशदलं, अनाहते द्वादशदलं, आज्ञायां षोडशदलं, विशुद्धौ द्विदलम् । एवं चक्रषट्कमागमशास्त्रे कुलपथमिति परिभाषितम् । एतच्चक्रषट्कस्योपरि ब्रह्मरन्ध्रे निर्वाणचक्रम् । तत्र सहस्रदलकमलं, तस्य परिभाषा अकुलपद्मम् । तत्र केवलः परमात्मा सदाशिव आनन्दमयस्तिष्ठति । एवं स्थिते, मूलाधारचक्रे, महामाया कुण्डलिनीरूपेणोत्पद्यते । तत्र वर्तमानं चतुर्दलकमलाकारं भूमण्डलमतिक्रम्य, स्वाधिष्ठाने सूत्राकारेणागच्छति । तत्रापि षड्दलं जलचक्रमतिक्रम्य मणिपूरे गच्छति । तत्रापि दशदलं तेजश्चक्रमतिक्रम्यानाहते गच्छति । तत्रापि द्वादशदलं पवनचक्रमतिक्रम्य आज्ञाचक्रे गच्छति । तत्रापि षोडशदलचक्रमुल्लंघ्य भित्वा विशुद्धौ गच्छति । ततो द्विदलं भित्वा निर्वाणे सहस्रदले वर्तमानेन सदाशिवेन सह मिलित्वा लीना भवतीति क्रीडतीवोत्प्रेक्ष्यते । तेनोत्पत्तिलयभूमिके उक्ते । इति ध्यानमुपदिशन् स्तौति । मूलाधार इत्यादिना । छन्दोऽनुरोधेन स्वाधिष्ठानपदं प्राप्तं नोक्तं, किन्तु मणिपूरकं प्रोक्तम् । सकलमपि षट्चक्रमपि । योगशास्त्रे तत्तच्चक्रे वर्तमानभूम्यादिभेदेनास्य फलमप्युक्तम् । भूभेदे भूत्यागी समर्थो योगी भवति । जलभेदे जलात्मकः, तेजोभेदे वह्निरिव, वायुभेदे त्वरागतिः ; नभोभेदे खेचरः, स्वात्मनो भेदे स्वेच्छागतिः, निर्वाणभेदे सदाशिव इति । भूमित्यागादिसिद्धयोऽपि योगिनां भवन्ति । एवं सूक्ष्मान्तरं ध्यानमुक्तम् । अयमर्थस्तु

अस्माभिः श्रीगुरूपदिष्टमार्गेण कृतः। ननु कुलपथगामिनां कुलपथत्यागादि विरुद्धमिति चेत्सत्यम्। स्वस्वामिप्रेमपरतन्त्रमनसां स्वीयानामपि स्वाधीनपतिकानां पतिशुश्रूषादिकुलाचारमपि परित्यजन्तीनां सुस्निग्धसाधुसख्यादिसाहाय्ये न कोऽपि दोषः, तद्वदिति तदुक्तं भवेत्। देहलीं व्यतिक्रम्य भावरूपकुलपथमतिक्रम्यापि अभिसारन्यायेन स्वस्वामिसमीपोपसर्पणे न कोऽपि दोषस्तद्वदिति। तदुक्तं भरतेन "कान्ताभिसरणे स्वीया लज्जानाशादिशंकया। सत्रासचपलापांगतरंगितविलोचना। सुस्निग्धैक-सखीमात्रयुक्ता याति समुत्सुका। एषा प्रिये तु निद्राणे पार्श्वे तिष्ठति निश्चला। भावेन बोधयत्येनं शीतैः स्रग्दामचन्दनैः॥" इति। शब्दच्छलाश्रयणेऽपि न दोषः। कला शोभा। त्वन्महितं यथा स्यात्तथा विहरसीति। अत्र मूलविद्यायां मायात्रयं, तस्य द्वादश व्यञ्जनानि, द्वादश स्वराः, तेषामपि ....द्वादश। त्रिभिर्द्वादशभिः षट्त्रिंशज्जायते इति प्रतिचक्रं षट्कूटाक्षरदेवतापूजनमप्यान्तरयागांगं वदन्ति केचित्। पुनः, रहस्यार्थमाह - षट्चक्रेभ्यस्त्वामुत्थाप्य भाग्योदयादकुलारविन्दं प्रापयन्, गुरूपदिष्टविधिना षट्चक्रभेदक्रमेण शिरःसहस्रदलकमले ब्रह्मानन्दघने शिवे सामरस्यगतां, पुनस्तथैवा-वरोहक्रमेणान्तरेव त्वां चिन्तयतः किं न स्यात्॥ ९॥

तात्पर्यदीपिनी

ननु अन्तर्यागबहिर्यागावुभावपि आगमप्रसिद्धौ। अन्तर्यागं विना बहिर्यागो न फलप्रद इति श्रूयते। तदन्तर्यागविधानं कथं न प्रकाशयत इत्यत आह - **महीमिति**। हे मातः, त्वं सहस्रारे सहस्रं अराः पत्राणि यस्य तत्, तस्मिन्, पद्मे रहसि अन्यागोचरे पत्या सदाशिवेन सह विहरसे क्रीडसे। किं कृत्वा? सकलमपि कुलपथं, कौ पृथिव्यां लीयते, तत्कुलं, तस्य पन्थाः संचरणमार्गः तं, शरीरसञ्चरणमार्गं भित्वा। शरीरे किं भेदितं तत्राह - मूलाधारे गुदस्थाने महीं पार्थिवचक्रं भित्वा। "गुदात्तु द्व्यंगुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यंगुलादधः। मूलाधारमिति ज्ञेयं भूमिस्तत्र-प्रतिष्ठिता"। एवं प्रकारेण अन्येष्वपि स्थानेषु भित्वा उल्लंघ्य इति शब्दो योजनीयः। मणिपूरे मणिपूरकचक्रे, कं उदकतत्वमपि भित्वा, तदुपरि स्वाधिष्ठाने, स्वया अधिष्ठीयते तत्स्वाधिष्ठानं, तत्र चक्रे नाभौ, हुतवहस्थितिं हुतवहस्याग्नेः स्थितिमवस्थानं भित्वा। तदुक्तं योगदीपिकायां - "रुद्रग्रन्थिरियं शक्तेः स्वाधिष्ठानाग्रसीमनी"ति। यद्यपि मणिपूरशब्दो नाभिचक्रे प्रसिद्धः, स्वाधिष्ठानशब्दश्च लिंगमूले प्रसिद्धः, तथाप्यन्योन्यसामीप्यात् अन्योन्यपदवाच्यता मधुमाधवयोरिव प्रसिद्धा। तस्याः प्रसिद्धेः स्तोत्रकर्तुः प्रामाणिकचूडामणेः भगवतः शंकराचार्यस्य निर्देशादेव समूलता अंगीकर्तव्या। पुनः हृदि अनाहते स्थाने, मरुतं वायुचक्रं भित्वा, उपरि पूर्वोक्तानामुपरि विशुद्धिचक्रे, आकाशं आकाशतत्वं भित्वा। विशुद्धित्वमधिकसंकाशत्वात्। भ्रूमध्ये भ्रूवोरन्तराले आज्ञाचक्रे, मनः मनस्तत्वं भित्वा। अपि शब्दः समुच्चयार्थः। अत्रापि आज्ञाविशुद्धिचक्रयोः कण्ठकूपभ्रूमध्य-

वाचकता सामीप्यात् पूर्ववदेव अन्योन्यसाधारणी दृश्यते । अत्रेदमनुसन्धेयं - मूलाधार - स्वाधिष्ठान - मणिपूरक - विशुद्ध्याज्ञात्मकानि षट्चक्राणि । एतानि पृथिव्यग्निजलपवनाकाशमनस्तत्वात्मकानि । तेषां तत्वानि तेषु तन्मात्रतया स्थितानि । तन्मात्रास्तु गन्धरूपरसस्पर्शशब्दात्मकाः आज्ञाचक्रस्थितेन मनस्तत्वेन एकादशेन्द्रियगणः संगृहीतः । एवं एकविंशतितत्वानि प्रतिपादितानि । पत्या सह रहसि सहस्रारे पद्मे विहरस इत्यनेन तत्वचतुष्टयं सूचितम् । तच्च माया - शुद्धविद्या - महेश्वर - सदाशिवात्मकं तत्वचतुष्टयम् । एवं मिलित्वा पञ्चविंशतितत्वानि प्रतिपादितानि ॥ ९ ॥

पदार्थचन्द्रिका

इदानीमन्तरंगध्यानमाह - **महीमिति** । हे हिमगिरिसुते त्वं सकलं कुलपथं, कुलं षट्चक्रस्थ-मह्यादिसमूहः पन्था इव कुलपथः, तं भित्वा उलंघ्य, सहस्रारे सहस्रदले पद्मे, रहसि अन्यागम्ये सति, पत्या अधिकृतचैतन्येन शिवाख्येन सह विहरसि रमसे । कुलपथमेवाह - महीमिति । मूलाधारे आधारचक्रे स्थितां महीं, मणिपूरे चक्रे कं जलं, स्वाधिष्ठाने नाभौ स्थितं हुतवहं, हृदि अनाहतचक्रे स्थितं मरुतं, उपरि तदुपरि कण्ठे विशुद्धचक्रे आकाशं, भ्रूमध्ये आज्ञाचक्रे मनः । भित्वेति सर्वत्र संबध्यते । आकुलेति पाठे आकुलपथं विषमपथम् । अयमर्थः—अस्ति सद्योमुक्तिपक्षः क्रममुक्ति-पक्षश्च । तत्र ज्ञानिनस्तु इहैव समवलीयन्ते । 'न तस्य प्राणा उत्क्रामन्तीति' श्रुतिप्रामाण्यात् इहैव मुक्ता भवन्ति । एवं देहेऽपि मह्याद्यावरणं भित्वा योगिनः सहस्रारे पद्मे वर्तमानं ब्रह्म प्राप्नुवन्तीति दर्शयितुं भवान्याः षट्चक्रभेदनपूर्वकपतिसहितरमणकथनम् । तत्तु तस्याः षट्चक्रभेदनहेतुकमेव स्वात्मरमणं नित्यशुद्धबुद्धस्वरूपत्वात्तस्याः । जित्वेति पाठे एक एवार्थः ॥ ९ ॥

डिण्डिमभाष्यम्

ननु अन्तर्यागबहिर्यागावुभावपि प्रसिद्धौ अन्तर्यागं विना केवलं बहिर्यागः पूर्वोक्तः चतुश्चत्वारिं-शन्मन्दिरचतुःषष्ट्युपचारमन्त्रयुक्तोऽपि न फलप्रद इति प्रसिद्धिः श्रूयते, तदन्तर्यागविधानं कथं प्रकाशत इत्याशङ्कायामाह—**महीमिति** ।

मूलाधारे वर्तमानां महीं पार्थिवचक्रं जित्वा—"गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः । मूलाधारमिति प्रोक्तं भूमिस्तत्र प्रतिष्ठिता" । एवं प्रकारेणान्येष्वपि स्थानेषु जित्वा उलङ्घ्य इत्ययं शब्दो योजनीयः । मणिपूरे लिङ्गस्थाने कं जलचक्रं जित्वा । मणिपूरशब्दो यद्यपि नाभिचक्रे प्रसिद्धः । तथापि अन्योन्यसामीप्यादन्योन्यपदवाच्यता मधुमाधवमासयोरिव प्रसिद्धः । तस्याः प्रसिद्धेः तत्स्तोत्रकर्तुरिति प्रामाणिकचूडामणेर्भगवतः शङ्कराचार्यस्य निर्देशादेव समूलताङ्गीकर्तव्या । स्वाधिष्ठाने नाभिचक्रे स्थितं हुतवहमग्निचक्रं जित्वा उलङ्घ्य । हृदि अनाहतस्थाने मरुतं पवनचक्रं

जित्वा, उपरि गलरूपे आकाशं नभश्चक्रं जित्वा। अत्राप्याज्ञाविशुद्ध्योः कण्ठरूपभ्रूमध्यवाचकता सामीप्यात्पूर्ववदेवान्योन्यसाधारणी दृश्यताम्। आज्ञा विशुद्धिः, विशुद्धिराज्ञा, इत्युभयतः प्रसिद्धिर्दृश्यते। अथ विशुद्धिनाम्नि भ्रूमध्ये मनश्चित्तचक्रं जित्वा। एवं प्रकारेण सकलमपि कुलपथं शरीरचक्रमार्गं जित्वा। अकुलपथे सहस्रारे पद्मे-परंज्योतिःस्वरूपा त्वं परंज्योतिःस्वरूपेण श्रीकामेश्वरमहाभट्टारकेण सह सार्धं, पत्या भर्त्रा विहरसे क्रीडां करोषि। ननु भवदुक्तेषु मूलाधारादिस्थितभूतचक्रादिषु मूलमन्त्राक्षरजनिततत्तद्देवतापूजनं चेन्न स्यात्, तदा तत्तच्चक्रकथनमपि व्यर्थं स्यादित्याशङ्कायामुच्यते—अत्र सहस्रारशब्दो मूलाधारादिषु सर्वत्र सम्बध्यते। हस्रेण सह वर्तते इति सहस्राणि। सहस्राणि अराणि दलानि यस्य तत् सहस्रारम्। हं बीजरूपं महादेवं स्रावयन्ति द्रावयन्ति स्वात्मीकुर्वन्ति इति हस्राणि षट्त्रिंशत्सङ्ख्यानि विद्याक्षराणि, तेषां विद्याक्षराणां मूलाधारादिषु षोढा, तदक्षरादीनामपि शिष्टाः कल्पेश्वरादिदेवताः पूज्याः। तत्र मन्त्रा मूलाधारमहीचक्रे षट्—कं कल्पेश्वराय नमः, अं अनुगम्यम्बायै नमः, अं अनुग्रहेश्वरनाथाय नमः, इं इदङ्गमदनाथाय नमः, ईं ईड्यम्बायै नमः। अथ स्वाधिष्ठाने-ललिताम्बायै नमः, हं हतिगनाथाय नमः, रं रेचकनाथाय नमः, इं इंबम्बायै नमः, मं महःपितृनाथाय नमः। अथ मणिपूरे - हं हरिण्यम्बायै नमः, अं अन्तःकरणनाथाय नमः, सं सारसाम्बायै नमा, हं हरनाथाय नमः, रं रतिनाथाय नमः। आज्ञाचक्रे-ईं ईड्येतरनाथाय नमः, कं कनकदाम्रनाथाय नमः, मं मदनास्वादननाथाय नमः, सं सह्यादनाथाय नमः, अं अवलम्बनाथाय नमः, अं अम्बुगणनाथाय नमः। विशुद्धौ लं लमरेप्युनाथाय नमः, अं अवकाशनाथाय नमः, हं हठनाथाय नमः रं रटछर्दिनाथाय नमः, इं इति हर्यम्बायै नमः, मं महम्बायै नमः। अथ ब्रह्मरन्ध्रोपरि कुलस्थाने—षट्कोणोपरि सर्वतत्वकमलं विभाव्य समस्तशक्तितत्वनाथायै नमः, श्रीललितामहाभट्टारिकायै नमः, इति मन्त्रः। एवमेतेषु चक्रेषु मन्त्रावरणदेवतापूजनाख्योऽन्तर्यागः प्रकाशितः। चक्रावरणदेवतापूजनाख्यान्तर्यागस्तु क्षितौ षट्पञ्चाशदिति भाविनि श्लोके कथ्यते ॥९॥

गोपालसुन्दरी

क्वणत्काञ्चीत्यादिना स्थूलध्यानं, चिदानन्दलहरीमित्यादिना परं ध्यानमुक्त्वा सूक्ष्मध्यानमाह—महीमिति। मूलाधारे चतुर्दले, महीं पृथिवीं स्वाधिष्ठाने जलं मणिपूरे नाभिचक्रे स्थितं तद्हुतवहं स्वाधिष्ठानमणिपूरयोः संज्ञाव्यत्ययः शान्तनवमतेनेति। हृदि अनाहते मरुतं, वायुमुपरि कण्ठे विशुद्धिचक्रे आकाशं, (भ्रूमध्ये आज्ञाचक्रे आकाशं), भ्रूमध्ये आज्ञाचक्रे मनः अन्तःकरणम्; एवं सकलमपि कुलपथं षट्चक्रं जित्वा सहस्रारे द्वादशान्ते कैलाससंज्ञके, पत्या कान्तेन शिवेन सह, रहसि एकान्ते विहरसीत्यर्थः। सिद्धिसोपाने, "कुण्डलिन्या सहाभेदे योगी त्यजति मेदिनीम्। सलिलस्थानयोगेन जले चरति योगवित्। वह्निभेदे जलमिव स्पृशत्यग्निं ज्वलच्छिखम्। मरुद्भेदे

शीघ्रगतिर्याति क्रोशशतं क्षणात् ॥ व्योमभेदे खे चरति मनोभेदे मनोगतिः । यत्र कामयते तत्र याति लोकत्रयेऽपि च ॥ संयोजयन् शिवपदे शिव एव प्रजायते । कर्ता हर्ता च सर्वत्र सुरासुरनमस्कृतः॥'' इति सिद्धिविशेषोऽप्युक्तः । कुण्डलिनीरूपापि त्वमेवेति विष्णुपक्षेऽपि तात्पर्यम् ॥ ९ ॥

आनन्दलहरी टीका

श्लोकाभ्यां स्थूलध्यानमुक्त्वा सूक्ष्मध्यानमाह - **महीमिति** - मूलाधारे चतुर्दलचक्रे महीं पृथ्वीं भित्वेत्यग्रतनेन संबन्धः । एवमग्रेऽपि । तदुक्तं—गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः । मूलाधारमिति प्रोक्तं भूमिस्तत्र प्रतिष्ठिता '' इति । कं जलमपि मणिपूरे षड्दलचक्रे, हुतवहमग्निं स्वाधिष्ठाने दशदलचक्रे नाभौ स्थिते । यद्यप्यन्यत्र मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरेति नाभिपद्मस्य मणिपूरसंज्ञा, तथाऽप्यत्र, शैवकल्पे स्वाधिष्ठानमणिपूरयोः संज्ञावैपरीत्यमिति तथाऽभिधानम् । अत एवाग्रे षट्चक्रवर्णनश्लोकषट्केऽपि तथैवाभिधास्यते । केचित्तु कमपि स्वाधिष्ठाने हुतवहं मणिपूरे स्थितमिति व्यवधानेन योजयन्ति । हृदि अनाहते द्वादशदले वायुं, उपरि कण्ठे विशुद्धिचक्रे षोडशदले आकाशं, भ्रूमध्ये आज्ञाचक्रे द्विदले मनो मानसं; एवं क्रमेण सकलमपि सर्वमेव कुलपथं षट्चक्ररूपं भित्वा प्रविश्य सहस्रारे शिरःस्थितसहस्रदलकमले रहसि निर्जने पत्या परशिवेन सह विहरसे एवं रूपेण ध्यातव्यासीत्यर्थः । एतद्-ध्यानसिद्धेः फलमुक्तं सिद्धिसोपाने—'' कुण्डलिन्या महीभेदे योगी त्यजति मेदिनीम् । सलिलस्थानयोगेन जले चरति योगवित् । वह्निभेदे जलमिव स्पृशत्यग्निं ज्वलच्छिखम् । मरुद्भेदे शीघ्रगतिर्याति क्रोशशतं क्षणात् । व्योमभेदे खे चरति मनोभेदे मनोगतिः । यत्र कामयते तत्र याति लोकत्रयेऽपि च । संयोजयन् शिवपदे शिव एव प्रजायते । कर्ता हर्ता च सर्वत्र सुरासुरनमस्कृतः '' इति ॥ ९ ॥

सुधाधारासारैश्चरणयुगलान्तर्विगलितैः
प्रपञ्चं सिञ्चन्ती पुनरपि रसाम्नायमहसः* ।
अवाप्य स्वां भूमिं भुजगनिभमध्युष्टवलयं
स्वमात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणि ॥ १० ॥

ஸுதாதாராஸாரைஸ்சரணயுகலாந்தர்விகலிதை:
4 4 3 1 3 1

ப்ரபஞ்சம் ஸிஞ்சந்தீ புனரபி ரஸாம்நாய மஹஸ: ;
1 1 1 1 1 1

அவாப்ய ஸ்வாம் பூமிம் புஜகநிபமத்யுஷ்டவலயம்
4 4 3 4 4 1

ஸ்வமாத்மானம் க்ருத்வா ஸ்வபிஷி குலகுண்டே குஹரிணி.
1 1 1 1 1 1 3 1

---

* रसाम्नायमहसा

चरण युगल अंतर्विगलित अमृतधारावर्षण द्वारा
साधक-तन के नाडीमार्ग सहस्रद्विसप्तति का पूरा
सिंचन कर के, अमृतकिरण-नाडी से हो वापस मुड़कर,
सर्पाकृति कुंडली लगा निज गृह की ओर पुन: बढ कर
कमल-कंद रूपी उस मूलाधार चक्र के भीतर घुस,
सोती है कमलतंतु सा धर सूक्ष्म रूप भगवति बरबस ! ॥

लक्ष्मीधरा

सुधाया अमृतस्य धाराणामासारैः संपातैः। अत्रासारशब्द एव धारासंपातवचन इति धाराशब्दसाहचर्यादासारशब्दः संपातमात्र इति न पौनरुक्त्यम्। यद्वा, सुधाया आधारभूता आसारा धारासंपाताः, तैः, चरणयुगलान्तर्विगलितैः चरणयुगलस्य पादारविन्दद्वितयस्य अन्तर्विगलितैः मध्यप्रदेशात् स्रवद्भिः, प्रपञ्चं द्विसप्ततिसहस्रसंख्याकनाडीमार्गं सिञ्चन्ती सेक्त्री, पुनरपि सेचनानन्तरमपि रसाम्नायमहसः चन्द्रसकाशात्। रसाम्नायमहःशब्दो यामलेषु कलानिधौ प्रसिद्धः; रसस्य सुधाया आम्नायो गुणानामाधिक्यमिति यावत्, तदात्मकं महः कान्तिर्यस्य सः रसाम्नायमहा इति व्युत्पत्तेः। अवाप्य प्राप्य स्वां स्वकीयां भूमिं आधारचक्रं भुजगनिभं सर्पसदृशं अध्युष्टवलयं अधिष्ठितकुण्डलनाविशेषं स्वं निजं आत्मानं कृत्वा स्वस्वरूपमवलम्ब्य उषित्वा स्वपिषि निद्रासि कुलकुण्डे कुः पृथिवीतत्त्वं लीयते यत्र तत्कुलं आधारचक्रम्। लक्षणया सुषुम्नामार्गः कुलमित्युच्यते। अत एव कौलाः कुलपूजकाः आधारसेवकाः इति कौलत्वं तेषामिति रहस्यम्। एतदुत्तरत्र प्रस्फोर्यते। कुलमार्गस्य सुषुम्नाया मूले यत्कुण्डं कमलकन्दाकारं आधारकन्दं तस्मिन् कुहरिणि, कमलकन्दमध्यस्थितच्छिद्रतुल्यं छिद्रं यस्य कुण्डस्य तत्तथोक्तम्। आधारकन्दमध्यस्थितसुषिरमध्ये बिसतन्तुनिभा तत्र कुण्डलिनीशक्तिः वर्तत इति तात्पर्यम् ॥

अत्रेत्थं पदयोजना—हे भगवति, चरणयुगलान्तर्विगलितैः सुधाधारासारैः प्रपञ्चं सिञ्चन्ती रसाम्नायमहसः सकाशात् स्वां भूमिं पुनरप्यवाप्य भुजगनिभमध्युष्टवलयं स्वमात्मानं कृत्वा कुहरिणि कुलकुण्डे स्वपिषि ॥

अत्रेदमनुसंधेयम्—शिरःस्थितं चन्द्रमण्डलं सर्वयोगशास्त्रसिद्धम्। तत्तु समयिनां मते श्रीचक्रमेव चन्द्रमण्डलम्, षोडशकलात्मकत्वात्। श्रीविद्यायाः प्रतिपदादिषोडशदिनेषु कलावृद्धिक्षययोः वक्ष्यमाणत्वात् चन्द्रमण्डलमेतदेव। बाह्यस्थितमपि चन्द्रमण्डलं श्रीचक्रमेवेति सुभगोदयव्याख्याने निदर्शितम्। तत्तु महारहस्यम्। अतश्च शिरःस्थितसहस्रदलकमलान्तर्गतश्रीचक्रात्मकशशिबिम्बमध्यस्थिताया भगवत्याश्चरणकमलनिर्णेजनजलैः सुधामयैः साधकस्य सकलशरीरं

संप्राप्य पुनः भुजङ्गरूपेण आधारकुण्डं प्रविश्य सुषुम्नामवष्टभ्य सा भगवती स्वपितीति। यथोक्तं वामकेश्वरमहातन्त्रे—'भुजङ्गाकाररूपेण मूलाधारं समाश्रिता। शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभाऽऽशुभा ॥' आशुभा, क्षणप्रभा, विद्युन्निभा इत्यर्थः। 'मूलकन्दं फणाग्रेण दष्ट्वा कमलकन्दवत्। मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रं समाश्रिता ॥ पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः। वायुमूर्ध्वगतिं कुर्वन्कुम्भकाविष्टमानसः ॥ वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन्। ज्वलनाघातपवनाघातैरुन्निद्रितोऽहिराट्। रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यतः। ब्रह्मग्रन्थिं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट् ॥ सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते। सा चावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारणम् ॥' इति। श्रुतिरपि भगवत्याः चरणाम्बुजसुधाधारासारैः प्रपञ्चसेचनं प्रतिपादयति। तथा हि—'लोकस्य द्वारमर्चिमत्पवित्रम्। ज्योतिष्मद्भ्राजमानं महस्वत्। अमृतस्य धारा बहुधा दोहमानम्। चरणं नो लोके सुधितान् दधातु ॥' (तै.ब्रा.३.१२.३) ॥ अस्यार्थः—लोकस्य स्वनिवासस्थानस्य सायुज्यस्य वा साष्टर्यादेर्वा ब्रह्मलोकादेर्वा द्वारं, तत्प्रापकमित्यर्थः। अर्चिमत् अर्चींषि मयूखाः अस्य सन्तीति अर्चिमत्, अर्चिष्मदित्यर्थः। छान्दसः सकारलोपः। मयूखाः किरणाः। पवित्रं स्वयमतिशुद्धं अन्यशुद्धिहेतुश्च। 'ज्योतिष्मद्भ्राजमानं महस्वत्' इत्याम्रेडनं अर्चिष्मत्त्स्तुत्यर्थम्। यद्वा—'त्रिखण्डं मातृकाचक्रं सोमसूर्यानलात्मकम्' इति वक्ष्यते। 'अर्चिष्मत्' इत्यनेन आग्नेयान्यर्चींष्यष्टोत्तरशतं कथ्यन्ते। 'ज्योतिष्मत्' इत्यनेन ऐन्दवानि षट्त्रिंशदुत्तरशतं ज्योतींषि निर्दिश्यन्ते। 'महस्वत्' इत्यनेन भानवीयानि षोडशोत्तरशतं महांसि किरणाः संगृह्यन्ते। एतच्च 'क्षितौ षट्पञ्चाशत्' इति श्लोकव्याख्यानावसरे निपुणतरमुपपादयिष्यामः। अमृतस्य धाराः सुधाप्रवाहान् बहुधा बहुप्रकारेण द्विसप्ततिसहस्रनाडीमार्गेषु दोहमानं किरत् चन्द्रमण्डलगतसुधाधाराप्रवाहान् स्वनिर्णेजनपवित्रितान् वर्षदित्यर्थः। तच्चरणम्, 'चरणशब्दो नपुंसकः, 'पदङ्घ्रिश्चरणोऽस्त्रियाम्' इत्यमरः। नः अस्मान् साधकान् लोके प्रपञ्चे सुधितान् तृप्तान्; यद्वा, संजातबुद्धिप्रकाशान् सुधियः, कृत्वा दधातु पुष्णातु ॥

नन्वयं मन्त्रः अपाघास्विष्टिषु याज्यात्वेनाम्नातः। मन्त्राणां समवेतार्थप्रकाशनशीलत्वात्, 'चरणाय स्वाहा' इति चतुर्थ्यर्थोपहितशब्दस्यैव देवतात्वात्, एतद्व्याख्यानं न संगच्छत इति चेत्; उच्यते—

अत्राहुः भगवत्पादाः—'सिद्धमन्नं परित्यज्य भिक्षामटति दुर्मतिः' इति। अयमाशयः—वेदस्य सकर्तृकत्वासिद्धेः फलदानसमर्थत्वेन सर्वविद्वदभिमतं वृद्धव्यवहारावसितशक्तिकं 'लोकस्य द्वारम्' इत्यादिविशेषणविशिष्टत्वार्हं भगवत्याश्चरणमेव 'चरणाय स्वाहा' इत्यत्र चरणशब्देनाभिधीयत इति ॥ १० ॥

सौभाग्यवर्धनी

अपरे त्वाहुः—**सुधाधारासारैरिति** । सुधाधारासारैरमृतधारासंपातैः चरणयुगलान्तर्विगलितैः भ्रूमध्यगतशुक्लरक्तचरणमध्यमार्गतो निष्यन्दमानैः प्रपञ्चं मानसस्थानादिषट्चक्ररूपं कुलपथं सिञ्चन्ती ; एतेनान्वयभूमिकोक्ता । प्रत्यावृत्तिभूमिकामाह—पुनरपि रसाम्नायाः षडाम्नायाः पूर्वदक्षिणपश्चिमोत्तरो-र्ध्वानुत्तराः ; एते शक्तेराम्नायाः स्थानानि, पार्थिवाप्यानलवायव्यनाभसमानसादिशांभवाम्नायाः ; एतेषां स्थानानि अनुत्तरादिक्रमेण, भ्रूमध्यादिमानसादिक्रमेण वा । तेषां महसा । एतेषां षण्णां प्रकाशक-तेजसा स्वां भूमिमवाप्य मूलाधारमवाप्य । भुजगनिभमध्युष्टवलयं सार्धत्रिवलयम्, आत्मानं कृत्वा कुलकुण्डे मूलाधारान्तर्गतचतुर्दलपद्मकर्णिकामध्यवर्तित्रिकोणे स्वपिषि । कुहरिणि कुहरं रन्ध्रविशेषः तद्वति गुप्तस्थान इत्यर्थः । एतेन पद्यद्वयेन कुण्डलिनीरहस्यसोपानमभिहितम् । तदुक्तं चतुःशत्याम्—'मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्तं रक्तोर्णातन्तुसंनिभाम् । कुलकुण्डलिनीं नित्यां विद्युदुल्लासदक्तनुम् ॥ मत्तालिकुलझं-कारसदृक्षतरनादिनीम् । उन्नीयोन्नीय चक्रेषु क्रमात्स्यन्दति वैभवम् ॥ अनुभूय परं गत्वा पीत्वा कुलपरामृतम् । अकुलात्कुलसंभूय (कुलकं भूयः) कुलादकुलकं महः ॥ एवं मां सुन्दरीं ध्यायेत्सूक्ष्मध्यानं प्रकीर्तितम् ॥' इति ॥ १० ॥

अरुणामोदिनी

विहारानन्तरं कृत्यमाह—**सुधाधारेति** । हे देवि, चरणयुगलस्य पदद्वन्द्वस्यान्तरभ्यन्तराद्वि-गलितैर्गलद्भिः सुधाधाराणाममृतसंततीनामासारैर्वेगवर्षणैः ; 'आसारः स्यात्प्रसरणे वेगवर्षे सुहृद्बले' इति विश्वः । प्रपञ्चं द्विसप्ततिसहस्रसंख्याकनाडीमार्गं सिञ्चन्ती सेचमाना ; 'लोकस्य द्वारमर्चिम-त्पवित्रम् । ज्योतिष्मद्भ्राजमानं महस्वत् । अमृतस्य धारा बहुधा दोहमानम् । चरणं नो लोके सुधितां दधातु ।' इति श्रुतेः । इह च भगवत्याः सुषुम्णामार्गेण सहस्रारान्तर्गतत्वात् 'तासां मूर्धानमभि-निःसृतैका' 'सुषुम्णा तिसृषु श्रेष्ठा वैष्णवी मुक्तिमार्गदा' इत्यागमात् प्रधाननाड्यां सुषुम्णायां सेचने जाते पिण्डाण्डब्रह्माण्डयोरैक्याद्ब्रह्माण्ड इव पिण्डाण्डेऽपि सर्वासु नाडीष्वाह्लादो जायत इत्युक्तम् । रसा आम्नायन्तेऽस्मिन्निति रसाम्नायममृतमयं महस्तेजो यस्य तस्मात् ; सहस्रारपद्म-वर्तिनोऽक्षीणकलाचन्द्रात्, तत्सकाशादित्यर्थः । महसीति पाठे रसाम्नायं रसावृत्तिरूपं महस्तेजो यस्याः सा आनन्दरूपिणी अत्यन्ततृप्ता....शादुन्मतापि सतीत्यर्थः । पुनर्भूयोऽपि स्वां स्वकीयां भूमिं निवासस्थानं 'भूमिः क्षितौ स्थानमात्रे' इति विश्वः । मूलाधारमित्यर्थः । अवाप्य प्राप्य भुजगनिभं सर्पाकारं स्वं स्वकीयमात्मानं देहं सहस्रारावाप्तये ऋजूकृतमित्यर्थः । अध्युष्टोऽधिष्ठितो वलयः कुण्डलना येन तं सन्तं कृत्वा विधाय कुण्डलितं कृत्वेत्यर्थः । कुहरं बिलमस्यास्तीति तस्मिन् इह सच्छिद्रवति, सर्वप्रियत्वाच्छिद्रस्येति भावः । कुलकुण्डे कुण्डाकारे कुले निवासगृहे । यद्वा

कुः पृथिवीतत्त्वं लीयतेऽस्मिन्निति कुलं मूलाधारः। तदेव कुण्डं निवासस्थानभूतः करण्डविशेषः तस्मिन् स्वपिषि निद्रासि। कुहरिणीत्यस्य देवीसंबुद्धिपरत्वं केचिदिच्छन्ति। शिरसि चन्द्रमण्डलं वर्तत इति योगशास्त्रप्रसिद्धेश्चन्द्रमण्डलश्रीचक्रयोरुभयोरपि षोडशकलात्मकत्वेनैक्याच्छिरःस्थित-सहस्रारान्तर्गतश्रीचक्रचन्द्रमण्डलीयस्वचरणनिर्णेजनसुधाजलैः साधकशरीरं संप्लाव्य पुनरप्या-धारचक्रं भुजङ्गाकारेणैवावाप्य सुषुम्नामवष्टभ्य स्वपिति भगवतीत्यभिप्रायः। आधारकमलकन्दसुषिरमध्ये बिसतन्तुनिभा कुण्डलिनी वर्तत इत्यागमः॥ १०॥

आनन्दगिरीया

इदानीं लयभूमिकां प्रत्यावृत्तिभूमिकां चाह—**सुधाधारेति**। अत्र योगशास्त्रे प्रकारः। यदा योगी पद्मासने उपविश्य योगमभ्यस्यति, तदा गुल्फाभ्यां गुदमूलं निष्पीड्य प्राप्तप्राणधारणया, मूलाधारात्कुण्डलिनीं महामायां प्रपञ्चजननीं उत्थाप्य स्वाधिष्ठानमानयति, तद्भित्वा अग्रे मणिपूरमानयति, तदपि भित्वा, अनेन क्रमेण सकलमपि कुलपथं भित्वा यदा ब्रह्माण्डमण्डले निर्वाणचक्रमारोहति, तत्र वर्तमानसहस्रदलकमले कुण्डलीमानीय तत्र वर्तमानेन चिदानन्दात्मना सदाशिवेन संयोज्य, तत्रामृत-कुण्डे खेचरीसाहाय्येन जिह्वामानीय तत्संयोगे, अमृतबिन्दवो धारा वा अमृतस्य स्रवति। पश्चात् सा धारा येन पथा कुण्डलिनी समागता, तत्र तत्र गत्वा मूलाधारपर्यन्तमायाति। तदनु सर्वस्मिन् शरीरे तदमृतं विस्तार्य शरीरमाप्याययति। तदा योगी जीवन् वर्तते। पश्चाद्यदा खेचरीं विघटयति, तदा कुण्डलिनी ततो वियुज्य स्वप्रकाशेन तेजसा तत्तच्चक्रं प्रकाशयन्ती तत्तच्चक्रतेजसा आत्मानं प्रकाशयन्ती परमेश्वरी कुण्डलिनी मूलाधारमायाति। तदा सा कुण्डलिनी मूलाधारचक्रे आत्मानं सार्धत्रिवलयाकारं सर्पशरीरमिव कृत्वा स्वपिति। तदा योगी जागर्ति इति। तथा च योगशास्त्रे—"मूलादि-ब्रह्मरन्ध्रातं रक्तोर्णातन्तुसन्निभाम्। कुलकुण्डलिनीं नित्यां विद्युद्वल्लीसदृक्तनुम्। मत्तालिकुलझंकार-सदृक्षतरनादिनीम्। उन्नीयोन्नीय चक्रेषु क्रमादायाति बैन्दवम्। अनुभूय परं गत्वा पीत्वा कुलपथामृतम्। अकुलात्कुलकं भूयः कुलादकुलकं सदा। एवं तां सुन्दरीं ध्यायेत्सूक्ष्मं ध्यानं प्रकीर्तितम्।" इति। तदनुरोधे चायं श्लोकः—तथाहि - हे कुहरिणि, कुहरा स्वाधिष्ठानादि चक्राणि, ते प्राप्यत्वेन विद्यन्ते यस्यास्तस्याः, तत्संबोधनं, सप्तम्यन्तं वा। त्वं पुनरपि स्वां भूमिं मूलाधारचक्रं, रसाम्नायमहसा, रसशब्देन षट्संख्याका आम्नायाः, विशुद्धादीनि षट्चक्राणि तत्प्रकाशकानि, तत्प्रकाशकत्वेन स्वप्रकाशकेन स्वतेजसा स्वप्रकाशवत्तेजसा वा मार्गेण अवाप्य प्रत्यावृत्त्या प्राप्य, तत्र कुलकुण्डे मूलाधारे स्वपिषि सुप्ता भवसि। किं कृत्वा स्वमात्मानं भुजगनिभं कृत्वा, भुजगस्य निभेव निभा यस्य, निभा प्रकाशः, तमेवाह - किंलक्षणमात्मानं, अध्युष्टवलयं सार्धत्रयमण्डलाकारमित्यर्थः। किं कुर्वन्ती, प्रपञ्चं सिंचन्ती, प्रपंचं चक्रषट्कावच्छिन्नं शरीरं सिंचन्ती आप्यायन्ती। एषा लयभूमिका।

कैः सुधाधारासारैः अमृतधारासंपातैः जिह्वाग्रलग्नकुण्डलिनीयोगाद्ये च्युता मधुबिन्दवः त एवामृतधारासाराः, तैरित्यर्थः । किंलक्षणैस्तैः, चरणयुगलान्तर्विगलितैः, ततः स्रुत्वा भ्रूचक्रे वर्तमानं यच्छुक्लरक्ताख्यं चरणयुगलं तदन्तरालमागत्य पुनरग्रे गमनाय ततो विगलितैः । यदा ब्रह्मलोकादागत्य भगवती भागीरथी श्रीहरिचरणकमलान्तरालमागत्य तदाप्लाव्य अग्रे -चलिता पृथ्वीमाप्याययति तथेत्यर्थः । अथवा एतत्पद्यद्वयं क्रमेणारोहावरोहपरतया व्याख्येयम् । तथाहि - प्रथमं मूलाधारे, चतुर्दलं पीतवर्णं कमलं ध्यात्वा तत्कर्णिकायां सूर्यसोमाग्निमयं त्रिकोणं विभाव्य, तन्मध्ये जपाकुसुमबन्धूकसन्निभं सूर्यकोटिप्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलं सत्वरजस्तमोगुणाक्रान्तं कामाख्यं बिन्दुं विचिन्त्य तदूर्ध्वं कुण्डलिनीशक्तिं चिद्रूपामष्टत्रिंशत्कलायुक्तां पञ्चदशवर्णश्रीविद्यारूपां तटित्कोटिप्रभादीप्तां बिसतन्तुतनीयसीं प्रसुप्तभुजगाकारां सार्धत्रिवलयाकारेण स्थितां स्वेच्छादण्डाहतां कृत्वा उत्थाप्य, गुरूपदिष्टविधिना, सुषुम्नामार्गेण मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरानाहतविशुद्धाज्ञाख्यषट्चक्रभेदक्रमेण ब्रह्मरन्ध्रस्थितविमलसहस्रदलं कमलं प्रापय्य तत्रस्थितपरमामृतधारया वर्णमय्या कुण्डलिनीं तां सन्तर्प्य स्थापयतीति आरोहक्रमः । तत्परतया प्रथमं पद्यं; तदुच्यते 'सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे' इति । पुनश्चावरोहः । पुनः सुधास्रोतःस्वरूपिणीं अकुलामृतरूपेण सुषुम्नान्ततदाधार-तत्तद्धातु - तत्तद्वर्ण - तत्तद्दैवत - तत्तचक्रिणीं भ्रूमध्यस्थितचरणयुगलविगलितामृतधारया आप्लावयन्तीं आज्ञाविशुद्ध्यादिक्रमेण मूलाधारं नीत्वा तथैव सदा सर्पाकारेण स्थापयेदित्यवरोहः । तदुच्यते - 'अवाप्य स्वां भूमिं भुजगनिभमध्युष्टवलयं स्वमात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणि' - अयं हि योगिनो मार्ग इति । सुधाधारासारैः इति श्लोकस्य रहस्यार्थः—प्रपञ्चं सिञ्चन्ती चरणसंचरणक्षरदमृतासारेण सामरस्यरसाम्नायेन, एकनित्यानन्दघनेन, मूलाधारस्थशिवलिङ्गं भुवं, भुजगाकारेण लिंगं वेष्टमाना, कुहरिणी कुहरं ब्रह्म, तदन्तर्गता सा तन्मयीति यावत् । "मूलाधारगता शक्तिः सूक्ष्माकारा महेश्वरी । सर्पाकारेण चिल्लिंगमावृत्यास्ते कुलाकुले । यामुत्थाप्य लभेद्ब्रह्म कुलान्ते स्वप्रकाशकम् । एतदुत्थानमात्रेण साधकः संप्रपश्यति । यदुत्थानेन देवेशि वयमाज्ञाकराः सदा" इति ॥ १० ॥

तात्पर्यदीपिनी

ननु यथा अन्तर्यागः प्रधानपूजांगं, तथा कुण्डलिनीशक्त्युत्थानमपि पूजांगमेव, तदकरणे पूजासमग्रफलप्राप्तिर्नास्तीति तत्प्रकाशको य आगमरहस्यभूतः श्लोकः कथं न प्रकाश्यते? तत्राह । **सुधाधारासारैरिति** । हे कुहरिणि कुण्डलिनीशक्तिस्वरूपे परमेश्वरि! कुहरो नाम मूलाधारादिषु युक्तं रन्ध्रस्थानमण्डलं, सोऽस्याः कुण्डलिनीशक्तेर्निवासस्थानत्वेनास्तीति कुहरिणी, तत्संबुद्धिः । त्वं कुलकुण्डे शरीरमध्ये स्वाधिष्ठानसमीपे सुषुम्नारन्ध्रान्मुखमाक्षिप्य सुखेन स्वपिषि । किं कृत्वा? स्वमात्मानं अध्युष्टवलयं कृत्वा, अध्युष्टमधिगतं वलयं येन स तथा तं कृत्वा विधाय । किं भूतमात्मानं?

भुजगनिभं, भुजगो अहिः तन्निभा यस्य तं बिसतन्तुनिर्भासाहिसदृशमित्यर्थः। कथं भूता त्वं? चरणयुगलान्तर्विगलितैः चरणयुगलस्य पादारविन्दद्वितयस्य, अन्तः मध्यप्रदेशात्, विगलिताः, तैः सुधाधारासारैः सुधाया या धाराः तासां आसाराः संपाताः, तैः प्रपञ्चं द्विसप्ततिसहस्रसंख्याकं नाडीमार्गं सिञ्चन्ती सेक्त्री, पुनः पुनरपि सेचनानन्तरमपि, रसाम्नायमहसः रसस्य सुधायाः आम्नायः गुणानामाधिक्यं पंचात्मिकं महः कान्तिर्यस्य स रसाम्नायमहः, तस्माच्चन्द्रात्सकाशात्, स्वां भूमिं स्वाधिष्ठानं अवाप्य, अत्यन्ततृप्ता इति शेषः। एवं त्वयि महामायारूपिण्यां सुप्तायां योगिनः परमानन्दरूपाः जागरूका भवन्ति। त्वयि जागरूकायां संसारबन्धविच्छेदाभावात्। वृद्धाः सन्तः स्वातन्त्र्यविरहादस्वातन्त्र्यमयतन्द्रीप्रविष्टा भवन्तीत्यर्थः। श्रुतिरपि भगवत्याश्चरणांबुजसुधाधारासारैः प्रपञ्चसेचनं प्रतिपादयति। तथा हि - "लोकस्य द्वारमर्चिमत्पवित्रं ज्योतिष्मद्भ्राजमानं महस्वत्। अमृतस्य धारा बहुधा दोहमानं चरणं नो लोके सुधितां दधातु" इति ॥ १० ॥

पदार्थचन्द्रिका

इदानीं कुण्डलिनीशक्तिरूपाया भवान्या ध्यानमाह - **सुधेति**। हे हिमगिरिसुते त्वं कुलकुण्डे स्वपिषीत्यन्वयः। कुः पृथ्वी लीयते आश्लिष्टा भवति अस्मिन्निति कुलं मूलाधारचक्रम्। तत्कुण्डमिवेति कुलकुण्डं तस्मिन्। किं कृत्वा, स्वां भूमिं मूलाधारमवाप्य, तत्र स्वमात्मानं स्वकीयं देहं भुजगनिभं भुजगसदृशं कृत्वा। पुनरात्मानं विशिनष्टि - अध्युष्टवलयं, अध्युष्टशब्दः सार्धत्रितयसंख्यावाचको लोके प्रसिद्धः। अध्युष्टं मण्डलं वलयं यस्य तम्। किं कुर्वती, सुधाधारासारैः सुधाधारा आसारा इव वर्षधारा इव, तैः प्रपञ्चं सिञ्चन्ती। कथं भूतैः चरणकमलयोरन्तर्मध्यं तस्माद्विगलितैः, पुनरपि पुनर्वारं वारं निरन्तरमित्यर्थः। रसाम्नायमहसा रसाम्नायश्च महश्च तयोः समाहारः, रसाम्नाय-महस्तेजः। अत्रोपलक्षणे तृतीया। रसाम्नायः स्वरूपसुखं, महः स्वरूपचैतन्यम्।

डिण्डिमभाष्यम्

ननु यथान्तर्यागप्रधानपूजाङ्गं तथा कुण्डलिनीशक्त्याः स्थानमपि पूजाङ्गमेव, तदकरणे पूजासमग्र-फलप्राप्तिर्नास्ति, तत्प्रकारको योगागमरहस्यभूतः श्लोकः कथं न प्रकाश्यत इत्याशङ्क्याह—**सुधेत्यादि**। हे कुहरिणि कुण्डलिनीशक्ते! शक्तेर्निवासस्थानत्वेनास्तीति कुहरिणी कुण्डलिनीशक्तिः, तदस्यास्त्य-स्मिन्निति मतुबधिकारे 'अत इनि ठनौ' इति सूत्रेण इनिप्रत्ययः, 'ऋन्नेभ्यो ङीप्' इति ङीप्, 'रषाभ्यां नो णः समानपदे' इति णत्वम्। एवंभूता कुहरिणी शक्तिः मूलाधारादिषट्चक्रभेदिनी भूत्वा ब्रह्मरन्ध्रोपरि मतद्वादशसहस्रदलकमलकर्णिकास्थितरक्तशुक्लचरणयुगलान्तरं चुम्बति ततः परामृतं सेचयन्ती तेन प्रपञ्चमाप्लावयन्ती तदमृताप्लावनसञ्जातपरमानन्देन योगिना पुनरपि स्वभूमीभूतमूलाधार-स्थानमानीता तदनन्तरं ध्यानशक्त्योत्थापितयोगाग्निना दग्धभोगमण्डला यत्रामृतपूर्वं सुषुम्ना(म्णा)दण्ड-

उद्धारमात्मनैव सदा भुज्यमानं यदा मुञ्चति तदा कुण्डलिनी महामाया शक्तिः सुप्ता भवति निर्व्यापारा भवति। निर्विघ्नमेव परब्रह्मद्वारे सुषुम्ना(म्णा)दण्डरन्ध्रे यथेष्टं प्रविश्य परमामृतं भुक्त्वा सिद्धशरीरो भूत्वा परमशिव इव नित्यशरीरः परमयोगी सर्वाणिमाद्यैश्वर्ययुक्तो विहरति इति योगशास्त्रप्रसिद्धिः तमेवार्थमनेन श्लोकेनाह—श्लोकार्थस्तु—हे कुहरिणि कुण्डलिनि! चरणयुगलान्तः प्रागुक्तशुक्लचरणयुगलमध्याद् विगलितैर्निःसृतैः सुधाधारासारैरमृतधारासमूहैः करणभूतैः प्रपञ्चं शरीरं सिञ्चन्ती आप्लावयन्ती। अत्र प्रपञ्चपदेन देहस्याभिधानम्, अण्डप्रपञ्चपिण्डप्रपञ्चयोरैक्याभिधानार्थम्। तदुक्तं योगदीपिकायाम्—"अण्डे तु ये प्रपञ्चाः स्युः पिण्डे ते च प्रतिष्ठिताः। लघुत्वं गुरुताश्चर्ते न भेदस्त्वण्डपिण्डयोः॥" तथाहि—अण्डे लोकालोकगिरिः, पिण्डे त्वचः। अण्डे जलधिः, पिण्डे रक्तम्। अण्डे गङ्गादि नद्यः, पिण्डे इडापिङ्गलादि नाड्यः। अण्डे भास्करादिनवग्रहाः तिमिरनिराकरणार्थं, देहप्रकाशकाः पिण्डे एकादशेन्द्रियाणि, अण्डे ब्रह्म, पिण्डे मनः, अण्डे महामेरुः, पिण्डे हृदयकमलम्। अण्डे पर्वताः, पिण्डेऽस्थीनि। अण्डे तदभिमानी जीवात्मा, पिण्डे देहाभिमानी जीवात्मा। अण्डे सहस्रचतुर्युगाकारदिवसावसाने सहस्रचतुर्युगाकारसर्वनिशायाम्, अवान्तरप्रलयजलप्लावनरूपा ब्रह्मणो निद्रा, पिण्डे दिवसावसाने रात्रौ निद्रा। अण्डे रात्रेरनन्तरम् उत्थानपर्यन्तं वर्तमानान्येव सूर्यादिनवग्रहचक्रेन्द्रियाणि प्रकाशयन्ते, पिण्डे प्रबोधानन्तरमिन्द्रियप्रचारः। अण्डे सहस्रचतुर्युगसम्मितदिवसकल्पनानुरूपशतसंवत्सरावसाने ब्रह्मरूपिणो जीवाजीवात्मनामण्डादुत्क्रमणं तदधिष्ठितशरीरस्य ब्रह्माण्डस्य महादेवेन काशिनाममहाश्मशाने स्वललाटवह्निना दहनं, पिण्डे तु मानुषदिवसानुरूपं संवत्सरशतान्ते पापसम्बन्धात्ततोऽर्वाग् वा जीवात्मनो देहादुत्क्रमणे तस्य बन्धुभिः श्मशानादिदाहः। एवं सर्वत्र चिन्त्यमाने अण्डप्रपञ्चपिण्डप्रपञ्चयोरैक्यमेवेति योगशास्त्ररहस्यप्रख्यापनाय प्रपञ्चशब्देन देहस्याभिधानम्। एवम्भूतशरीरं सिञ्चन्ती सा पुनरपि भूयोऽपि रसाम्नायमहसा उपलक्षिता अमृतसेचनजनितरसानन्दस्य य आम्नायः पुनः पुनरभ्यासस्तस्य महसा तेजसा अत्यन्ततृप्तिवशादुन्मत्ता सती स्वां भूमिं मूलाधारमवाप्य भुजगनिभं सर्पाकारतामापन्नम् अध्युष्टवलयं योगाग्निना प्लुष्टवलयम्। 'उष' दाहे इत्युषधातोरधिपूर्वात् क्तप्रत्यये 'ष्टुना ष्टुः' इति ष्टुत्वम्-अध्युष्टम्। एवंभूतं स्वमात्मानं कुलकुण्डे देहसिद्धिस्थाने कृत्वा निवेश्य सुषुम्ना(म्णा)रन्ध्रान्मुखमाक्षिप्य सुखेन स्वपिषि। त्वयि महामायारूपिण्यां सुप्तायां योगिनः परमानन्दे मुक्ता जागरूका भवन्ति, त्वयि जागरूकायां संसारबन्धविच्छेदाभावाद् बद्धाः सन्तः स्वातन्त्र्यविरहात् पारतन्त्र्यमयनिद्रातन्त्रे प्रविष्टा भवन्ति॥ १०॥

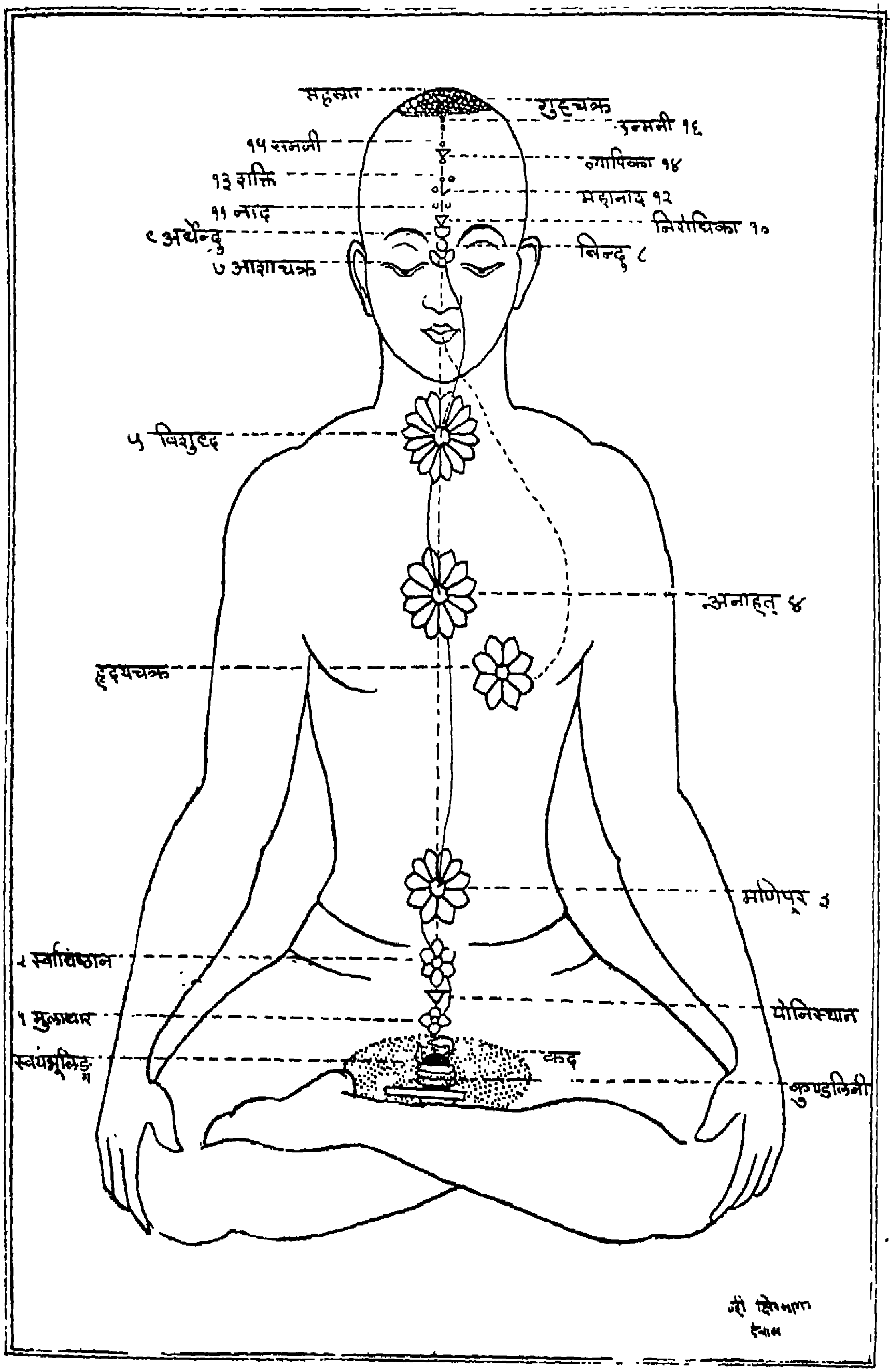
गोपालसुन्दरी

कुण्डलिन्यास्तावद् भूमिकात्रयं तत्रोन्नयभूमिका महीमित्यादिनोक्ता, अन्वयभूमिकां प्रत्यावृत्तिभूमिकां चाह—सुधाधारासारैरिति। सुधाधारासारैरमृतधारासम्पातैश्चरणयुगलान्तर्विगलितैः भ्रूमध्य-

गतशुक्लरक्तचरणमध्यमार्गतो निष्पन्दितैः प्रपञ्चं मानसं स्थानादिषट्चक्ररूपं कुलपथं सिञ्चन्तीत्यनेनान्वयभूमिकोक्ता प्रत्यावृत्तिभूमिकामाह—पुनरपीति। रसाम्नाया पूर्वदक्षिणपश्चिमोत्तरोर्ध्वानुत्तराः शक्तेराम्नायाः स्थानानि पार्थिवाप्यानलवायव्यनाभसमानसाः शाम्भवाम्नायाः एतेषां स्थानानि उत्तरादिक्रमेण भ्रूमध्यादिमानसादिक्रमेण वा एतेषां महसा एषां षण्णां प्रकाशकतेजसा स्वां भूमिं मूलाधारमवाप्य लब्ध्वा, आत्मानं स्वस्वरूपं भुजगनिभं सर्पाकारम् अध्युष्टवलयं सार्धत्रिवलयं कृत्वा कुलकुण्डे मूलाधारान्तर्गतचतुर्दलपद्मकर्णिकामध्ये वर्तिनि त्रिकोणे कुहरिणि कुहरं रन्ध्रविशेषस्तद्वति गुप्तविषये (स्थाने) स्वपिषि, तदुक्तम्-"मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्तं रक्तोर्णातन्तुसन्निभाम्। कुलकुण्डलिनीं नित्यां विद्युद्वल्लीसमाकृतिम्। मत्तालिकुलझङ्कारसदृक्षतरनादिनीम्। उन्नीयोन्नीय चक्रेषु क्रमात् स्यन्दति वैभवं॥ अनुभूय परं गत्वा पीत्वा कुलपरामृतम्। अकुलात्कुलकं भूयः कुलादकुलकं महः॥ एवं मां सुन्दरीं ध्यायेत्सूक्ष्मध्यानं प्रकाशितम्॥ इति पूर्ववदेव **विष्णुपक्षे** सङ्गतिः॥ १०॥

आनन्दलहरीटीका

अत्र कुण्डलिन्या भूमिकाचतुष्टयम्। तत्र पूर्वश्लोके षट्चक्रभेदरूपोन्नयभूमिका, परशिवसंयोगरूपलयभूमिका च दर्शिता। इदानीं पुनः परावृत्तिरूपप्रत्यावृत्तिभूमिकां स्वस्थानावस्थानरूपविश्रान्तिभूमिकां च दर्शयति। **सुधेति**। सुधाया अमृतस्य धाराणां आसारैः संपातैः चरणयुगलस्य भ्रूमध्यस्थितस्य सितरक्तरूपस्य अन्तर्मध्यात् विगलितैः निर्गतैः, प्रपञ्चं [रसाः] षडाम्नायाः स्थानानि ज्ञानादि षट्चक्राणि। शक्तितन्त्रे मूलाधारादिषट्चक्राण्येव, क्रमे पूर्वदक्षिणपश्चिमोत्तरोर्ध्वानुत्तराख्याः षडाम्नायाः इत्युच्यन्ते। शैवतन्त्रे तु पार्थिवाप्यानलवायव्यनाभसमानसा इत्युच्यन्ते। तेषां महसा तेषां प्रकाशकेन स्वीयतेजसा विशिष्टा त्वम्। एतदज्ञात्वैव कश्चित् रसाम्नायमहसा आनन्दाभ्यासतेजसेति व्याचष्टे। अवाप्येति। स्वां भूमिं स्वस्थानं मूलाधारमवाप्य स्वमात्मानं स्वीयाभ्यासतः स्वीयं शरीरं भुजगनिभं सर्पाकारं अध्युष्टवलयं सार्धं त्रिवलयं योगशास्त्रप्रसिद्धं कृत्वा, कुलकुण्डे मूलाधारान्तर्गतचतुर्दलकमलकर्णिकामध्यस्थितत्रिकोणे कुहरिणि रन्ध्रविशेषवति स्वपिषि। शयनं करोषि। कुहरं षट्चक्रमध्यरन्ध्रं तदाश्रयत्वेन विद्यते यस्याः सा। तथा तत्संबोधनं कुहरिणि? इति कश्चित्। एतादृशभावनैव सूक्ष्मध्यानम्। तदुक्तं तन्त्रे-"मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्तं रक्तोर्णातन्तुसन्निभाम्। कुलकुण्डलिनीं नित्यां विद्युद्वल्लीसदृक्तनुम्। मत्तालिकुलझंकारसदृशस्वरनादिनीम्। उन्नीयोन्नीय चक्रेषु क्रमात्स्यन्दति वैभवम्। अनुभूय परं गत्वा पीत्वा कुलपरामृतम्। अकुलात्कुलकं भूयः कुलादकुलकं महः। एवं मां सुन्दरीं ध्यायेत् सूक्ष्मध्यानं प्रकाशित"मिति॥ १०॥



The different yogic plexuses

और लहरीं से ल ह्रीं लेकर हादि विद्या के तीनों कूटों को ग्रहण किया जा सकता है। कं * सुख वाचक शब्द है, कं ब्रह्म और प्राण वाचक भी है देखे छान्दोग्य (४, १०, ५)। इस श्लोक की अगले श्लोक से संगति करने से हादि विद्या को षट् चक्र वेध विद्या समझना चाहिये।

षट् चक्र वेध अर्थात उन्नेय भूमिका।

[९]

महीं मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहं
स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुतमाकाशमुपरि।
मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपि भित्वाकुलपथं
सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसि॥

अर्थः— पृथिवी तत्व को मूलाधार में और जल को भी (मूलाधार में ही) मणिपूर में अग्नितत्व को जिसकी स्थिति स्वाधिष्ठान में है, हृदय में वायु तत्व को और ऊपर विशुद्ध चक्र) में आकाश तत्व को, और मन को भी भ्रमध्य में, इस प्रकार सकल कुल पथ (शक्ति के मार्ग) का वेध करके तू सहस्रार पद्म में अपने पति के साथ एकान्त में विहार करती है।

सं० टि० यहां अन्तर्याग का वर्णन है, कुण्डलिनी शक्ति का षट चक्र वेध पूर्वक आरोहण बताया गया है।

* नोटः—कं शिरः सुख वारिषु—विश्वः, सुखशीर्ष जलेषु कं इति मेदिनी।

व्याख्या:— षट् चक्र निरूपण, शिव संहिता और अन्य ग्रन्थों में विना मतभेद षट् चक्रों का क्रम इस प्रकार देखने में आता है कि गुदा के पास पृथिवी तत्व का मूलाधार चक्र है, उपस्थ के निकट जल तत्व का स्वाधिष्ठान चक्र, नाभि के पास अग्नि तत्व का मणिपूर चक्र, हृदय के पास वायु तत्व का अनाहत चक्र, कंठ में आकाश तत्व का विशुद्ध चक्र और भ्रूमध्य के पास मनस्चक्र है, जिसको आज्ञा चक्र कहते हैं। परन्तु सौन्दर्य लहरी में इस क्रम में अन्तर दिखता है जिसके अनुसार उपस्थ के पास जल तत्व का मणिपूर और नाभि में आग्नेय स्वाधिष्ठान चक्र होना चाहिये। तत्वों का क्रम तो वह ही है परन्तु चक्रों के नामों के क्रम से उपस्थ के चक्र का नाम मणिपूर और नाभि चक्र का नाम स्वाधिष्ठान प्रतीत होता है। शंकर भगवत्पाद ने यद्यपि इन दो चक्रों के स्थानों का संकेत नहीं किया है, परन्तु नाम क्रम से यह ही प्रतीत होता है कि उनको, उपस्थ वाले चक्र का नाम मणिपूर और नाभि के चक्र का नाम स्वाधिष्ठान अभिमत था। परन्तु हमारी राय में ऐसा नहीं है, केवल तत्वों के वेध क्रम में अन्तर है। समयाचार के मतानुसार उपस्थ वाले चक्र का वेध करना उचित नहीं समझा गया, क्योंकि इस चक्र के वेध से काम वासना की वृद्धि होकर वज्रौली इत्यादि क्रियाओं द्वारा ऊर्ध्वरेता होने की सिद्धि प्राप्त की जाती है, जो कौलाचार को अभीष्ठ है, समयाचार को नहीं। इसलिये यहां समयाचार के अनुसार वेध क्रम दिया गया है। वह इस प्रकार है कि मूलाधार के वेध द्वारा पृथिवी तत्व का और साथ ही जल तत्व का भी वहां ही वेध किया जाना चाहिये। 'अपि' शब्द का 'कं'

के साथ प्रयोग इस बात की ओर संकेत करता है, नहीं तो अपि शब्द वृथा सा दिखता है। फिर स्वाधिष्ठान को छोडकर नाभि वाले मणिपूर में अग्नि का वेध किया जाता है परन्तु अग्नि तत्व की स्थिति योनि स्थान में होने के कारण स्वाधिष्ठान में दिखाई गई है अर्थात् स्वाधिष्ठान चक्र में नीचे अग्नि ऊपर जल दोनों का संधि स्थान है क्योंकि योनि स्थान मूलाधार और स्वाधिष्ठान के मध्य भाग में स्थित है इसलिये अग्नि के प्रदीप्त होने पर मूलाधारस्थ पृथिवी और स्वाधिष्ठानस्थ जल दोनों का वेध मूलाधर के वेध के साथ हो जायगा।

हमारे इस मत को हंसोपनिषत् से पुष्टि मिलती है। वहां गुदा चक्र से वायु का उत्थान करके मणिपूर चक्र में ले जाने का विधान किया गया है, बीच में स्वाधिष्ठान चक्र का वेध न करके उसकी तीन बार प्रदिक्षिणा करने की आज्ञा है।

गुदमवष्टभ्याधाराद्वायुमुत्थाप्य स्वाधिष्ठानं त्रिःप्रदिक्षिणीकृत्य मणिपूरकं च गत्वाऽनाहतमतिक्रम्य विशुद्धौप्राणान् निरुध्याज्ञामनुध्यायन् ब्रह्मरंध्रं ध्यायन् त्रिमात्रोऽहमित्येवं सर्वदा ध्यायेत्।

अर्थः—गुदाद्वार को रोक कर आधार चक्र से वायु को उठा कर स्वाधिष्ठान की ३ बार परिक्रमा करके मणिपूर जाकर, अनाहतचक्र का अतिक्रमण करके विशुद्धचक्र पें प्राणों का निरोध करे और आज्ञाचक्र में ध्यान करता हुआ, फिर ब्रह्मरंध्र का ध्यान करता हुआ मैं तीन मात्रा से युक्त ॐ हूं ऐसा सदा ध्यान करे। अर्थात् मैं जाग्रतावस्था में वैश्वानर अकार, स्वप्नावस्था में तैजस् उकार और

सुषुप्ति में प्राज्ञ मकार हूं, इस प्रकार सदा ध्यान करता हुआ शुद्ध-स्फटिक सदृश नाद का आधार चक्र से ब्रह्मरंध्र पर्यन्त ध्यान करना चाहिये।

बिन्दु और बीज के योग से नाद की उत्पत्ति होती है। कहा है

बिन्दुःशिवात्मको बीज शक्तिर्नादस्तयोर्मितः।
समवायः समाख्यातः सर्वागमविशारदैः ॥

स्थूल रूप में विंदु शुक्र है और बीज रज है और ऊर्ध्वरेता होने पर दोनों का समवाय अर्थात् कुण्डलिनी का जागरण नाद कहलाता है। समयाचार की विधि भावना प्रधान होती है और भावना युक्त साधन द्वारा ही सिद्धि प्राप्त की जाती है, कौलाचार में जो उर्ध्वरेतस् की सिद्धि स्वाधिष्ठान चक्र के वेध द्वारा की जाती है, वह समयाचार वाला आज्ञाचक्र में मन का वेध करके करता है। हंसोपनिषत् के उपरोक्त क्रमानुसार स्वाधिष्ठान चक्र की ३ बार प्रदिक्षिणा करके ऊपर उठ जाने के साधन में स्वाधिष्ठान चक्र के वेध का निषेध किया गया है। उसकी तीन बार प्रदिक्षिणा करनी चाहिये, क्योंकि यहां शक्ति की पीठ है, जैसा कि नाम से प्रकट है (स्व+अधि+स्थान=स्वाधिष्ठान)। मूल बंध द्वारा आधार चक्र का वेध होकर पृथिवी और जल दोनों का एक साथ वेध होगा, क्योंकि मूलबन्ध के अभ्यास से योनिस्थान जो दोनों चक्रों के मध्य में है और अग्नि का स्थान है, दबता है। योनिस्थान पर दबाव पड़ने से अग्नि प्रदीप्त होकर पृथिवी और जल दोनों का वेध एक साथ कर देती है। अग्नि तत्व का वेध मणिपूर अर्थात् नाभि चक्र में होता है और वह

वहां विद्युत् का रूप धारण कर लेती है। जैसे ग्रीष्म ऋतु में जल का वेध होकर वर्षा ऋतु में मेघों में विद्युत् प्रकट हुआ करती है। योनिस्थान में प्रदीप्त अग्नि नीचे मूलाधार में पृथिवी तत्व को तपाता है और ऊपर स्वाधिष्ठानस्थ जल को। जल वाष्प बन कर मणिपूर (नाभिचक्र) में मेघवत् आच्छादित हो जाता है और वहां अग्नि का वेध होकर वह विद्युत् का रूप धारण कर लेती है। देखें श्लोक ३९, ४०। ग्रीष्म ऋतु में गरमी से पृथिवी तप्त होकर जल सूखने लगता है, यह जल का वेध है। वर्षा में वह ही जल मेघों के रूप में परिणत हो जाता है, और उनके ताप से विद्युत् प्रकट होती है, यह अग्नि का वेध है।

*चक्रों का स्थान मेरुदंड (spinal bone) के भीतर नीचे से मस्तिष्क तक उठने वाली सुषुम्ना नाड़ी (spinal cord) में है। इसके द्वारा शरीर की नाडियों का मस्तक से संबंध है। गुदा के पीछे एक मांसपेशी है, जिसे कंद कहते हैं, उसकी नाभि अर्थात् केन्द्र में कुण्डलिनी स्वयंभूलिंग पर साढे तीन कुंडल डाले सोती रहती है। जागकर वह स्वाधिष्ठान चक्र में रहने लगती है। उस अवस्था में जीव को बिन्दु रूपी शिव कहते हैं और कुंडलिनी को जीव रूपा शक्ति।

आज्ञा चक्र में चढ़कर वह ही परमात्मा रूपा शक्ति त्रिपुरा कहलाती है जो सहस्रार में शिव के साथ सायुज्यता प्राप्त कर लेती

* चक्रों और नाडियों की सविस्तार जानकारी के लिये लेखक का अंग्रेजी ग्रंथ Divine Power पढ़ें।

है। षट् चक्र वेध के पूर्व शक्ति का रूप जीवात्मिका और षट् चक्र वेध के पश्चात् शिवात्मिका समझना चाहिये। जीवात्मिका का स्थान स्वाधिष्ठान और शिवात्मिका का स्थान विशुद्ध चक्र हैं।

मूलाधार और स्वाधिष्ठान को अग्नि खंड, मणिपूर और अनाहत को सूर्य खंड और विशुद्ध एवं आज्ञा चक्र को चन्द्र खंड कहते हैं। योनिस्थान अग्नि की, अनाहत सूर्य की और आज्ञा चंद्र की पीठ कहलाती हैं। अग्नि खंड में रुद्र ग्रंथि, सूर्य खंड में विष्णु ग्रंथि, और सोम खंड में ब्रह्म ग्रंथि कहलाती हैं।

अन्तरिक्षगतो वन्हिर्वैद्युतः स्वान्तरात्मकः।
नभःस्थः सूर्यरूपोऽग्नि नीाभिमंडलमाश्रिताः॥

(यो शि ५, ३२)

विषं वर्षति सूर्योऽसौ स्त्रवत्यमृतमुन्मुखः।
तालु मूले स्थितश्चन्द्रः सुधां वर्षत्यधो मुखः॥

(५, ३३)

अर्थः— अन्तरिक्ष में उठकर अग्नि विद्युत् रूप हो जाती है, जो अपना अन्तरात्मा है। आकाश में स्थित अग्नि सूर्य रूप है, यह नाभि मण्डल (मणिपूर और अनाहत्) में आश्रित है, नीचे की ओर मुख रहने पर वह विष की वर्षा करता है और ऊपर की ओर मुख होने पर अमृत का स्रवण करने लगता है। तालू के मूल स्थान (आज्ञा) पर चन्द्रमा का स्थान हैं, उसका मुख नीचे की ओर है और वह अमृत की वर्षा किया करता है। अनाहत् चक्र के १२ दल १२ आदित्य कहलाते हैं। उर्ध्वमुख सूर्य और अधो-

मुख चन्द्र के बीच में विशुद्ध चक्र के १६ दल चन्द्रमा की १६ कलाओं के सदृश चमकने लगते हैं। कुण्डलिनी शक्ति जागकर जब सूर्य मण्डल से ऊपर चढती है, तब सूर्य को ऊर्ध्वमुख कर देती है। फिर कुण्डलिनी शक्ति उससे भी ऊपर जाकर चन्द्र मण्डलका बेध करती हुई सहस्रार में उठती है, तब चन्द्रमा भी अमृत की वर्षा करने लगता है और सारे देह की नाडियां उस अमृत से भर जाती हैं और योगी का शरीर दिव्य बन जाता है।

अवसरण अर्थात अन्वय भूमिका

बेध के समय शक्ति की गति मूलाधार से सहस्रार की ओर होती है जिसका वर्णन ऊपर के श्लोक में दिया गया है। सहस्रार से नीचे उतरते समय वह नाडियों को अमृत से सींचती हुई मूलाधार की ओर लौटती है। आरोह को उन्नेय भूमिका और अवरोह को अन्वय भूमिका कहते हैं। प्रत्यावृत्ति भूमिका से कुण्डलिनी का नीचे उतर कर अपने स्थान पर गुहा में लौट आने का अभिप्राय है। गत श्लोक में उन्नेय भूमिका का वर्णन किया गया है और अगले श्लोक में अन्वय और प्रत्यावृत्ति भूमिकाओं का वर्णन है इनको अप्यय और प्रभव क्रम भी कहते हैं। दोनों के सिद्ध होने पर योग की सिद्धि होती है। कहा है 'योगोहि प्रभवाप्ययौ' कठोपनिषत्। यह उभय क्रम कुण्डलिनी सोपान रहस्य के नाम से प्रसिद्ध है।

[१०]

सुधाधराऽऽसारैश्चरण युगलान्तर्विगलितैः
प्रपंचं सिञ्चन्ती पुनरपि रसाम्नाय महसा।

अवाप्य स्वां भूमिं भुजगनिभमध्युष्टवलयं
स्वामात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणी॥

अर्थः— अमृत धाराओं की वर्षा से, जो तेरे दोनों चरणों के बीच से टपकती हैं, प्रपंच को सींचती हुई फिर छओं आम्नायों से होती हुई अथवा छओं चक्रों द्वारा सींचती हुई, अपनी भूमि पर उतरकर अपने आप को सर्पिणी के सदृश साढ़ेतीन कुंडल डालकर, हे कुहरिणि ! तू कुल कुंड में सोती है।

स० टि० यहां पर कुण्डलिनी का सहस्रार में कुछ समय ठहर कर फिर अपने स्थान में उतर आना दिखाया गया है। रस=छःचक्र, आम्नाय=विधान, महस्=प्रकाश। प्रपंच=देह, पिण्ड। कुल कुण्ड= कुण्डलिनी के रहने का कुड, कुहरिणी= गुहा में रहने वाली। (कुहर=गुहा।)

पूर्व श्लोक की संगति से इस श्लोक का भाव स्पष्ट है कि मूलाधार से जागकर सुषुम्ना मार्ग द्वारा जब कुंडलिनी हृदयस्थ सूर्य को उन्मुख करती हुई आज्ञा चक्र के ऊपर चन्द्रमंडल में प्रवेश करती है, तब उसके चरणद्वय के बीच से अमृत की धारायें नीचे बरसने लगती हैं। यहां भगवती के चरणों का ध्यान आज्ञा चक्र में किया जाना बताया गया है।

शक्ति के अवतरण के साथ सब नाडियों का भिन्न-भिन्न चक्रों के द्वारा अमृत के प्रवाह से सारे शरीर में आनखशिख सिंचाव होता है। जिस मार्ग से शक्ति का आरोहण होता है उसी मार्ग से

अवतरण होकर वह फिर अपने स्थान पर सर्पाकार साढेतीन कुण्डल डालकर सो जाती है। इसके दो अर्थ हो सकते हैं। या तो सारी शक्ति ऊपर उठ जाती है और मूलाधार में शक्ति का कुंडलिनी रूप में उसके उठने से अभाव हो जाता है, और फिर लौटने पर वह फिर सो जाती है। दूसरा विकल्प यह हो सकता है कि मूलाधार में अनन्त शक्ति है, इसलिये वहां पर रहने वाले भंडार में कभी कमी नहीं होती, जागकर शक्ति ऊपर भी जाती आती रहती है और नीचे भी बनी रहती है। हमारी समझ में दूसरा विकल्प सत्य जान पडता है क्योंकि यदि सारी शक्ति सहस्रार में उठ जाय तो उत्थान के साथ शरीर का आधार न रहने के कारण वह तुरन्त प्रति प्रसव क्रम से लीन हो जाना चाहिये। प्रपंच का अर्थ शरीर अथवा नाडी जाल किया जाता है, दोनों पक्ष में एक ही परिणाम समझना चाहिये। क्योंकि नाडियों द्वारा सारा शरीर पुष्ट होता है, केवल नाडियां ही नहीं। नाडियों की संख्या प्रश्नोपनिषत् में इस प्रकार दी गई है।

अत्रैतदेकशतं नाडिनां तासां शतशतमेकैकस्यां द्वासततिः २ प्रतिशाखा नाडी सहस्राणि भवन्ति। प्रश्न० (३,६)

रसाम्नाय महसा के स्थान पर रसाम्नाय महसः पाठान्तर भी मिलता है। उसका अर्थ नीचे दिया जाता है। तांत्रिक परिभाषा के अनुसार इस पाठान्तर पद का अर्थ 'अमृत के प्रकाश से चमकने वाला चन्द्रमा' होने के कारण श्लोक का भावार्थ इस प्रकार होगा कि शक्ति चन्द्र मण्डल से नीचे उतर आती है, और अपनी भूमि

पर आकर ३।। कुण्डलाकृति सर्पिणीवत् सो जाती है। कुल का अर्थ शक्ति समझना चाहिये और कुण्ड से उसके रहने का कुंड सदृश स्थान समझना चाहिये। कुहरिणी का अर्थ कुहर अर्थात् बिल में रहने वाली है। कुहर बिल, छिद्र अथवा रंध्र को कहते हैं। नाडियों द्वारा प्रपंच का सींचे जाने का संबन्ध छःओं चक्रों के द्वारा होने के कारण रसाम्नायमहसा का अर्थ जैसा हमने किया है उचित प्रतीत होता है। रस पद से छः और आम्नाय पद से 'मार्ग' अर्थ लेने से यह अर्थ किया गया है। आम्नाय का अर्थ मार्ग दिखाने वाले बेद, और गुरु परम्परा गत संप्रदायोपदेश हैं। और महस् का अर्थ उत्सव और तेज दोनों है (महस्तूत्सवतेजसोः, इति अमरः) इसलिये पूरे पद का तृतीयांत अर्थ छः तेजोमय आम्नायों के द्वारा, अथवा रस (अमृत) से पूर्ण तेजोमय आम्नाय द्वारा होगा, पंचमी बिभक्ति में 'द्वारा' की जगह 'से' लगाना पडेगा। आम्नाय से चाहे चन्द्र अथवा चक्र समझा जा सकता है। महस् का अर्थ उत्सव भी किया जा सकता, उस पर्याय में शक्ति का शिव के योग से अमृत सिंचन रूपी उत्सव समझना चाहिये। तांत्रिक पद्धति के अनुसार उपासना के पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, ऊर्द्ध और वाम छः आम्नाय हैं, उन सबका फल शक्ति का जागरण होकर समाधि प्राप्त करना ही है। उक्त आम्नाय गुरु परम्परागत उपदेश से जानने चाहिये।

गया है। इसकी साधना भोजन से पूर्व होती है। दन्तधावन के अनन्तर इच्छा भर जल पीकर अंगुली से उलटी कर दे। अभ्यास हो जाने पर यह जल इच्छा मात्र से बाहर निकाला जा सकता है। पेट में प्रविष्ट जल को न्योली कर्म के द्वारा भ्रमाकर बाहर फेंकना और भी श्रेष्ठ होता है। पित्त प्रधान पुरुषों के हेतु यह क्रिया बड़ी हितकर होती है। चरनदास के शब्दों में गजकर्म की प्रक्रिया पढ़िये :—

गजकर्म याही जानिये, पिये पेट भरि नीर।
फेरि युक्ति सो काढ़िये, रोग न होय शरीर॥

इस उद्धरण की द्वितीय पंक्ति में ध्यान देने योग्य शब्द हैं 'फेरि युक्ति सों काढ़िये'। युक्ति से यहाँ पर कवि का तात्पर्य है भीतर गए हुए जल को न्योली कर्म के द्वारा भ्रमाकर बाहर निकालना।

चरनदास ने गजकर्म के पश्चात् न्योली कर्म का उल्लेख किया है। न्योली को नल क्रिया, नौलिक, नौलि आदि नामों से भी जाना जाता है हठयोग प्रदीपिका के मतानुसार —

अमन्दावर्त्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्ष्यते॥

अर्थात् कन्धों को नवाये हुए बड़ी तेज गति से जल भ्रमरवत् अपनी तुन्द को दक्षिण वाम भागों से भ्रमाने को सिद्धों ने नौलि कर्म कहा है। पेट को दायें बायें घुमाने की प्रक्रिया ग्रन्थों से नहीं सीखी जा सकती है। इसके लिए गुरु का मार्ग-प्रदर्शन प्रत्येक क्षण पर परमावश्यक है जैसा कि चरनदास के अनुभव से ज्ञात होता है :—

जो गुरु करके ताहिं दिखावै। न्योली कर्म सुगम करि पावै॥

शौचादि से प्रातःकाल निवृत्त हो जाने पर पद्मासन धारण करके साधक रेचक के द्वारा वायु को बाहर रोके और बिना देह हिलाए हुए मनोबल से पेट को दायें से बायें और बायें से दायें चलाने का प्रयत्न करे। प्रातः एवं सायं यह प्रयत्न और अभ्यास करने से पेट की स्थूलता समाप्त हो जाती है। तदनन्तर साधक को सोचना चाहिए कि दोनों कुक्षियों के दब जाने से बीच में दोनों ओर से नल जुट कर मूलाधार से हृदय तक एक गोलाकार खंभ खड़ा हो गया है। इस खंभ के बँध जाने पर नौलि सुगम हो जाती है। अभ्यास से यह न्यौली दायें बायें घूमने लगती है। इसके संचालित हो जाने पर वक्षस्थल के समीप कंठ पर तथा ललाट पर नाड़ियों का द्वन्द्व अनुभव होता है। विस्तार के साथ वर्णित इस प्रक्रिया का उल्लेख चरनदास ने अत्यन्त संक्षेप में सूत्र रूप में किया है।

न्योली पद्मासन सों करै। दोनों कर घुटनों पर धरै ॥
पेटरु पीट बराबर होय। दहने बायें नले बिलोय ॥
जो गुरु करके ताहिं दिखावै। न्यौली कर्म सुगम करि पावै ॥

कवि के शब्दों में न्यौली साधना का प्रभाव सुनिये :—

मैल पेट में रहन न पावै। अपान वायु तासों वश आवै ॥
ताप तिली अरु गोला शूल। होन न पावै नेक न मूल ॥
और उदर के रोग कहावै। सो भी वै रहने नहि पावै ॥

'हठयोग प्रदीपिका' में इसकी साधना का सत्प्रभाव इस प्रकार वर्णित हुआ है:-

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादि सन्धापिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥

नौलि साधना से मन्दाग्नि का उद्दीपन होता है और अन्नादि का पाचन होता है। इससे समस्त वातादि दोष नष्ट होते हैं और रोग का शोषण होता है। यह नौलि हठयोग की समस्त क्रियाओं में उत्तम है।

न्यौली की आवश्यकता धौति और वस्ति साधना में भी पड़ती है। यह प्रा णा-याम का महत्वपूर्ण स्तर है। इसकी सिद्धि हो जाने पर तीनों बन्ध सुगम हो जाते हैं।

न्यौली कर्म के अनन्तर त्राटक कर्म आता है। चरनदास ने त्राटक का वर्णन न्यौली के अनन्तर ही किया है। 'हठयोग प्रदीपिका' के मतानुसार एकाग्रचित साधक निश्चल दृष्टि से सूक्ष्म लक्ष्य पर तब तक दृष्टिपात करे जब तक अश्रुपात न होने लगे। आचार्यों ने इसे त्राटक कर्म कहा है।[1] सफेद दीवाल पर सूक्ष्म काला चिह्न अंकित करके उसी पर दृष्टि नियोजित करते-करते चित्त समाहित हो जाता है और शक्ति सम्पन्न हो जाती है। उपनिषदों में त्राटक के निम्लिखित तीन भेद माने गए हैं :—

१. आन्तर त्राटक—नेत्र बन्द करके हृदय या भ्रूमध्य में एकाग्रता स्थापित करने की भावना को आन्तर त्राटक कहते हैं।

२. बाह्य त्राटक—चन्द्र, प्रकाशवान् नक्षत्र, पर्वत की शिखर वा किसी अन्य दूरवर्ती लक्ष्य पर दृष्टि को स्थिर करने की क्रिया को बाह्य त्राटक कहते हैं। उल्लेखनीय बात यह है कि सूर्य पर त्राटक नहीं किया जाता है।

---

१. निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥

३. मध्य त्राटक—बिन्दु, किसी देवमूर्ति, भगवान के चित्र, नासिका के अग्रभाग या समीपवर्ती किसी अन्य लक्ष्य पर दृष्टि केन्द्रित करने की क्रिया को मध्य त्राटक कहते हैं।

'घेरंड संहिता' में लिखा है कि जब तक आँसू न गिरे तब तक पलक मारे बिना किसी सूक्ष्म वस्तु पर दृष्टिपात करते रहने का नाम त्राटक है।[1]

त्राटक के इस शास्त्रीय और परम्परागत विवेचन के अनन्तर अब संत चरनदास के त्राटक विषयक अनुभव पठनीय होंगे। कवि के शब्दों में—

त्राटक कर्म टकटकी लागै। पलक पलक सों मिलै न ताकै ॥
नैन उघारे ही नित रहै। होय दृष्टि थिर शुकदेव कहै ॥
आँखि उलटि त्रिकुटी में आनो। यह भी त्राटक कर्म्म पिछानो ॥
जेते ध्यान नैन के होई। चरनदास पूरण हो होई ॥

उपर्युक्त उद्धरण से स्पष्ट है कि कवि ने त्राटक के विषय में स्थूल रूप से अपने विचारों को व्यक्त कर दिया है। फिर भी इन पंक्तियों से त्राटक के विषय में विचार स्पष्ट होता है।

योगियों का कथन है कि त्राटक के अभ्यास से शांभवी मुद्रा सिद्ध हो जाती है, नेत्रों के रोग नष्ट हो जाते हैं और दृष्टि दिव्य हो जाती है।[2] त्राटक नेत्ररोगनाशक होता है। तन्द्रा, आलस्यादि शरीर में नहीं ठहरने पाते हैं।[3]

चरनदास ने जिन षट्कर्मों का वर्णन किया है उनका सविस्तार विवेचन यहां समाप्त होता है। इन षटकर्मों के अतिरिक्त कवि ने कपालभाँति, धौकनी, बाधी तथा शंखपषाल को भी कर्मों की संज्ञा दी है परन्तु कवि ने इन्हें उपर्युक्त षट्कर्मों के अन्तर्गत ही माना है जैसा कि निम्नलिखित पंक्तियों से प्रकट होता है :—

कपाल भाँति अरु धौकनी बाधी शंख पखाल।
चारि कर्म ये और हैं इनहिं छहौ के नाल ॥

---

१. निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत्।
यावदश्रूणि पतन्ति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥
घे० सं०—प्रथमोपदेशः, ५३

२. एवमभ्यासयोगेन शांभवी जायते ध्रुवम्।
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥
घे० सं०—प्रथमोपदेशः, ५४

३. मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम्।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥
ह० यो० प्रदीपिका

इनमें से कपालभाँति का अध्ययन तथा विवेचन आवश्यक है। कारण कि कपाल भाँति को अनेक विद्वानों एवं हठयोगियों ने षट्कर्म का एक अंग और महत्वपूर्ण साधना माना है।

'हठयोग प्रदीपिका' के अनुसार लोहार की भट्ठी के सदृश्य तीव्रता के साथ क्रमशः रेचक, पूरक, प्राणायाम को शांतिपूर्वक करना योग शास्त्र में कफ दोष का विनाशक माना गया है और यह क्रिया कपालभाँति नाम से ज्ञात है।[1] जिस समय सुषुम्ना नाड़ी से वा फुफ्फुस में से श्वासनालिका के द्वारा कफ बारम्बार ऊपर आता हो या प्रतिश्यास (जुकाम) हो गया हो उस समय सूत्रनेति अथवा धौतिक्रिया से शोधन नहीं सम्भव हो पाता है। ऐसी दशा में इसी कपालभाँति साधना से कफवाहा नाड़ियों एवं फुफ्फुस में इकट्ठा हुआ कफ जल विनष्ट हो जाता है। सुषुम्ना, मस्तिष्क और आमाशय की शुद्धि होने से पाचन शक्ति प्रदीप्त होती है। इस क्रिया को अधिक तीव्रगति से नहीं करना चाहिए अन्यथा नाड़ी को आघात पहुँचता है और फुफ्फुसों में शिथिलता आती है। कपालभाँति तीन प्रकार की है—वातक्रमकपालभांति, व्युत्क्रम कपालभाँति तथा शीत्क्रम कपालभाँति।[2] इडा अर्थात् बायें नासिकारन्ध्र से वायु को भरे और पिंगला अर्थात् दाहिने नासारन्ध्र द्वारा उसका रेचन करे, एवं दाहिने नासारन्ध्र से वायु को खींचे और बांये निकाल दे। वायु के खींचने या छोड़ने में वेग नहीं धारण करना चाहिए। इस योग साधना से कफ दोष विनष्ट हो जाता है। इसका नाम वातक्रम कपालभाँति कहते हैं।[3] नाक के दोनों रन्ध्रों से जल खींचे और उसे मुख से निकाल दे। इसी प्रकार मुख से जल ग्रहण कर नासिका छिद्रों से निकाल दे। इस क्रिया को वातक्रम कपालभांति कहते हैं।[4] मुख द्वारा शीत करके

---

१. भस्त्रावल्लोकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी॥
ह० यो० प्रदीपिका

२. वातक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः।
भालभाँति त्रिधा कुर्यात् कफदोषं निवारयेत्॥
घे० सं०—प्रथमोपदेशः, ५५

३. इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत् पिंगला पुनः।
पिंगलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्॥
पूरकम् रेचकं कृत्वा वेगेन नतु चालयेत्।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत्॥
घे० सं० प्रथमोदेशः, ५६-५७

४. नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत्।
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत्॥
घे० सं०—प्रथमोपदेशः, ५८

जल ले और नासिका रन्ध्र से निकाल दे। इस क्रिया को 'शीत्क्रम कपाल भाँति' कहते हैं। इस योग का अभ्यास करने से मनुष्य कामदेव के समान कांतिमान् हो सकता है। इसके अभ्यास से वार्धक्य और जरा के हाथ से परित्राण प्राप्त कर सकता है।[1]

मुद्राएँ

'हठयोग प्रदीपिका' में मुद्राओं का बड़ा महत्व वर्णित हुआ है।[2] इन मुद्राओं को योग दर्शन में "जरामरणनाशक्तम्, अष्टैश्वर्यं प्रदायकम् क्षीयन्तेमरणादयः" आदि कहा गया है। प्रत्केक साधक को इन मुद्राओं की साधना करनी पड़ती है तभी कुंडलिनी जाग्रत होती है। जाग्रत होने के अनन्तर कुंडलिनी षट्चक्रों का भेदन करके सहस्त्रार में प्रवेश करती है। ये मुद्रायें दस मानी गई है :—

१. महामुद्रा २. महाबन्ध ३. खेचरी ४. मूलबन्ध ५. उड्डीयान ६. जालन्धर-बंध ७. विपरीतकरणी ८. वज्राली ९. शक्तिचालिनी १०. महावेध।

घेरंड ऋषि ने अपनी पुस्तक 'घेरंड संहिता' में निम्नलिखित मुद्राओं को मान्यता प्रदान की है :—

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्ः।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी॥
विपरीतकारिणी योनिर्वज्राली शक्तिचालिनी।
ताडागी मांडवी मुद्रा शाम्भवी पंचधारणा।
अश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी।
पंचविंशति मुद्रा वै सिद्धिदाश्चैव योगिनाम्॥

अर्थात् निम्नलिखित पच्चीस मुद्रायें योगियों को सिद्धि देने वाली है :—

१. महामुद्रा २. नभोमुद्रा ३. उड्डीयान ४. जलन्धर ५. मूलवन्ध ६. महाबन्ध ७. खेचरी ८. विपरीकरिणी ९. योनि १०. बज्राली ११. शक्तिचालिनी १२. ताडागी १३. मांडवी १४. शाम्भवी १५. पंचधारणा अयोधारणा १६. आम्भसीधारणा १७. वैश्वनिरीधारणा १८. वायवीधारणा ९. नमोधारणा २०. अश्विनी २१. पाशिनी २२. काकी २३. मांतगी तथा २४. भुजंगिनी।

---

१. शीत्कुत्य पीत्वा वक्त्रेण नासनालैविवर्जयेत्।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत्॥
न जायते च वार्धक्यं जरा नैव प्रजायते।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत्॥
वही, ५९ तथा ६०

२. हठयोग प्रदीपिका—उप० ३।६.१४

'ब्रह्मयामल' के मत से शरीर के अन्दर कुंडलिनी महाशक्ति निद्रावस्था में पड़ी हुई है। सर्पराज शेषनाग यथा वन, पहाड़ आदि से संयुक्त पृथ्वी के एकमात्र आधार है उसी प्रकार यह कुंडलिनी शक्ति भी समस्त योग दर्शन का आधार है। इस महाशक्ति के जाग्रत होने पर देहस्थ षट्चक्र में सकल पद्म एवं ग्रंथियों का भेद खुल जाता है और तभी प्राणवायु सुषुम्नारन्ध्र में प्रविष्ट होकर आनन्दपूर्वक विचर सकती है। जब मन अवलम्ब के बिना भी स्थिर रहने लगता है, तब अमरत्व या मुक्ति प्राप्त होती है। अतः इस कुंडलिनी शक्ति को जाग्रत करना उचित और आवश्यक है।[1]

चरनदास ने 'अष्टांगयोग-वर्णन' प्रकरण में निम्नलिखित पाँच मुद्राओं का प्रतिपादन किया है :—

१. खेचरी मुद्रा २. भूचरी मुद्रा ३. चाचरी मुद्रा ४. अगोचरी मुद्रा ५. उनमनी मुद्रा।

इन उपर्युक्त पाँच मुद्राओं में से प्रथम खेचरी मुद्रा का विवेचन एवं प्रतिपादन करने में कवि का ध्यान विशेष रहा है। कवि ने प्रायः २७ छन्दों में खेचरी मुद्रा धारण करने की विधि, क्रिया और महत्व का वर्णन किया है। शेष चार मुद्राओं का वर्णन केवल १८ छन्दों में समाप्त हो गया है। इससे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि कवि ने खेचरी मुद्रा को योग साधना में विशेष महत्वपूर्ण और सहायक माना है।[2]

---

१. सशैलवनधात्रीणां यथाधारो हि नायकः।
सर्वेषां हठतंत्राणां तथा धाराहि कुंडली॥
सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली।
तदा पद्मानि सर्वाणि भिद्यन्ते ग्रन्थयोपि च॥
प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते।
यदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य बन्धनम्॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रवोधयितुमीश्वरीम्।
ब्रह्मरन्ध्रमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्॥

२. संत सुन्दर दास ने अपने ग्रन्थ 'ज्ञान समुद्र' में आठ मुद्राओं का उल्लेख किया है। उक्त ग्रन्थ से कवि का मुद्रावर्णन छन्द यहाँ उद्धृत किया जाता है :—
सुनि महामुद्रा महाबन्धः महावेध च खेचरी।
उड्यान बंध सु मूल बंधहि बन्ध जालंधर करी॥
बिपरीत करणी पुनि वज्रोली शक्ति चालन कीजिये।
इमि होइ योगी अमर काया शशि कला मित प्रीजिए॥

चरनदास द्वारा वर्णित खेचरी मुद्रा का विवेचन करने के पूर्व इसके शास्त्रीय पक्ष की विवेचना आवश्यक है। खेचरी मुद्रा के सम्बन्ध में 'घेरंड संहिता' का निम्नलिखित श्लोक पठनीय है :—

जिह्वाधो नाडीं संछिन्ना रसनां चालयेत् सदा ।
दोहयेन्नवतीतेन लोहयंत्रेण कर्षयेत् ॥
एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां ब्रजेत् ।
यावद् गच्छेद् भ्रुवोर्मध्ये तथा गच्छति खेचरी ॥
रसनां तालुमध्ये तु शनैश्शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥[१]

अर्थात् जिह्वा के निम्न प्रदेश में जिह्वा और जिह्वा की जड़ को मिलाने वाली नाड़ी है। उसका भेदन करता हुआ सतत रसना के नीचे रसना के अग्रभाग को परिचालित करे तथा रसना को मक्खन से मल कर चिमटे से खींचा करे। नित्य प्रति यह क्रिया करने से जिह्वा बड़ी हो जाती है। क्रमशः अभ्यास के द्वारा जिह्वा को इतनी लम्बी कर ले कि वह भ्रू-मध्य तक पहुँच जाय। पुनः जिह्वा को क्रमशः तालु के मध्य में ले जाय। तालु के मध्यस्थ गढ्ढे को कपाल कुहर के मध्य में ऊपर को उलटी करके ले जाय और उभय भ्रू-मध्य अपनी दृष्टि को स्थिर करे। इसको खेचरी मुद्रा कहा गया है।

शास्त्रान्तर में खेचरी मुद्रा का वर्णन इस प्रकार हुआ है :—

भ्रुवोरन्तर्गतां दृष्टिं विधाय सुदृढां सुधीः ।
उपविश्यासने वज्रे नानोपद्रववर्जितः ॥
लम्बिकोर्ध्वस्थिते गर्ते रसनां विपरीतगाम् ।
संयोजयेत्प्रयत्नेन सुधाकूपे विचक्षणः ॥
मुद्रैषा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरागतः ॥

अर्थात् वज्रासन से निरुपद्रव शांत स्थान में बैठकर भ्रू- द्वय के मध्य दृष्टि दृढ़ता से लगाने तथा जिह्वा के ऊपर जो तालुकुहर है वहाँ पर रसना को उलटी उठाकर लगाने की क्रिया को खेचरी मुद्रा कहते हैं।

अब चरनदास द्वारा वर्णित खेचरी मुद्रा का वर्णन पठनीय होगा। निम्न-लिखित पंक्तियों में कवि ने जिह्वा का छीलन, छेदन तथा दोहन बताया है। जिह्वा दोहन मक्खन से होता है। जिह्वा-दोहन छेदन के अनन्तर होता है। जिह्वा सामा-

१ घे० सं०—तृतीयोपदेशः, २५-२७

न्यतया तीन प्रकार की होती है—नाग जिह्वा, हस्ति जिह्वा तथा धेनु जिह्वा। नाग-जिह्वा निसर्गत: बड़ी होती है। शेष दो का छेदन, छीलन तथा दोहन करना पड़ता है। चरनदास के मत से सर्वप्रथम क्रिया इस सम्बन्ध में है जल कुल्ला करना। इसके अनन्तर जिह्वा में चौबस्त चूर्ण की मालिश करनी चाहिए। इसके बाद साधक जिह्वा का दोहन, तानन (तानना या खींचना) करे और उसे दाँतों के नीचे दबाये। इन सब के पश्चात् उसका छीलन और छेदन करे। इस क्रिया के पश्चात् तोतू के कट जाने पर ब्रह्मरन्ध्र को धोकर उसका मैल निकाल डाले और जिह्वा को दो अंगुली की कूची से पकड़ कर (उसे उलट कर) उसी ब्रह्मरन्ध्र में नियोजित करे। इस क्रिया को खेचरी मुद्रा कहते हैं। कवि के ही शब्दों में पूरा वर्णन पठनीय होगा। अतएव यहाँ एक अष्टपदी उद्धृत की जाती है :—

पहिले मुद्रा खेचरी को साधन मनूं।
जैसे आगे करी सबी ऋषि मुनि जनूं॥
ताते जल के कुरले करि जुबगाइये।
ता पाछे चौबस्त को चूरण लगाइये॥
जिह्वा हाथ में पकरि मर्दन छीलन करै।
दोहन तानन करै बहुरि दशनन धरै॥
फिरि करि छीलन ताहि छेदनहिं कीजिए।
तोतू ज्यों कटि जाय यत्न सोइ लीजिए॥
ब्रह्मरन्ध्र को धोय कै मैल निवारिये।
बाये अंगूठे ऊपर काग को धारिये॥
सहज सहज सरकाय कै आगे लाइये।
यह सब साधन कठिन गुरु से पाइये॥
दो अंगुली कूंची सूं करि मेलना।
जिह्वा उलटि राख जु नितप्रति खेलना॥
यह उपाय षट मास करै तजिभान ही।
रसना यों बंधि जाय चढै अस्थान ही॥

प्रस्तुत उद्धरण में तीन बातें विशेष ध्यान देने योग्य है। प्रथम यह कि संत चरनदास इस खेचरी वर्णन को पम्परागत सैद्धांतिक खेचरी वर्णन की शृंखला की एक कड़ी मानते हैं जैसा कि उद्धरण की प्रथम दो पंक्तियों से प्रकट होता है। कवि ऋषियों एवं मुनियों द्वारा वर्णित परम्परा में ही अपनी रचना को रखता है। अब इस प्रस्तुत कथन का परीक्षण आवश्यक है। कवि का खेचरी मुद्रा वर्णन पूर्ण रूप से शास्त्रीय वर्णन से साम्य न रखता हुआ भी उससे बहुत अंश में मिलता-जुलता है।

इसका कारण यह है कि इन संतों ने हठयोग की दुरूह और दुःसाध्य प्रक्रिया को सरल तथा रोचक बनाने के लिए उसमें यत्र-तत्र परिवर्तन कर दिया है, परन्तु इतना होते हुए भी वर्ण्य विषय की आत्मा में क्रांतिकारी परिवर्तन नहीं समुपस्थित हुआ है। दूसरे हठयोग के विशिष्ट ग्रन्थों में खेचरी मुद्रा साधना के लिए प्रत्येक स्तर पर गुरु का निर्देश अतीव आवश्यक माना गया है। प्रायः गुरुपदेश अभाव में साधक अपनी वाणी खो बैठता है तथा नाड़ियों पर भाँति-भाँति के व्याघात समुत्पन्न हो जाते हैं। इसलिए गुरु का निर्देशन अनिवार्य माना गया है। संत चरनदास ने मी इस परम्परा का निर्वाह किया है। तीसरी बात यह है कि कवि ने इस प्रक्रिया का वर्णन बड़ी ही स्पष्ट और सुगम शैली में किया है जिसमें कि अल्पज्ञ भी उसके सन्देश को हृदयंगम कर सके।

योग-ग्रन्थों में खेचरी मुद्रा साधना का बड़ा माहात्म्य गाया गया है। 'घेरंड संहिता' में उल्लेख हुआ है कि जो खेचरी मुद्रा का अभ्यास करते हैं उनको मूर्च्छा, क्षुधा और पिपासा कुछ भी कष्ट नहीं देती है। आलस्य, रोग, बुढ़ापा, एवं मृत्यु का उसे डर नहीं रह जाता। उसका शरीर देवशरीरवत् हो जाता है।[1] खेचरी साधक को अग्नि नहीं जला सकती, पवन शुष्क नहीं कर सकता, जल उसे गीला नहीं कर सकता और सर्प उसे काट नहीं सकता है।[2] इस मुद्रा के साधक के शरीर में अपूर्व लावण्य विकसित हो उठता है और उसे समाधि की प्राप्ति होती है। कपाल और मुख के मिलन से उसकी रसना से नाना प्रकार के श्रेष्ठ रस उत्पन्न होते हैं।[3] जो साधक इसका अभ्यास करते हैं उनकी जिह्वा से दिन प्रतिदिन अद्भुत रस संचार हुआ करता है और मन नित्य प्रति नये आनन्द में निमग्न रहता है। साधक की जिह्वा में क्रमशः लवण, क्षार, तिक्त, कषाय, नवनीत, घृत, क्षीर, दही, मट्ठा, मधु, द्राक्षा और अमृत आदि नाना प्रकार के रसों का आविर्भाव होता

---

१. न च मूर्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहं प्रपद्यते॥
घे० सं०—तृतीयपदेशः, श्लोक २८

२. नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजंगमः॥
वही, श्लोक २९

३. लावण्यं च भवेद् गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम्।
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात्॥
घे० सं—तृतीयपदेशः, श्लोक ३०

है ।[1] संत चरनदास के शब्दों में खेचरी साधना का महत्व निम्नलिखित है । घेरंड संहिता तथा चरनदास द्वारा वर्णित खेचरी साधना का महत्व प्रायः एक-सा है। कवि की रचना से कतिपय पंक्तियाँ उद्धृत कर देना असंगत न होगा :—

एक जु प्राणायाम जीमसूं कीजिये ।
दूजे बन्ध उड्यान यहीं सं दीजिये ।।
तीजे करि करि ध्यान निरखि जहँ ज्योति ही ।
चोथे अमृत पिवै खुलै तहं सोत ही ।।
खैंचे त्रिकुटी पाट सहज अरु फेरिये ।
द्रवै सुधा रसनीर जहां मन घेरिये ।।
अमृत ही के स्वाद को कौन बखानई ।
जो कोइ अंचवै हंस सोइ पुनि जानई ।
दिन दिन पलटै देह रक्त दूधाभवै ।
बीस बरस अरु चारि माहिं ऐसा ह्वै ।।
इच्छा चारी होय बरस छत्तीस में ।
सब लोकन में जाय अपनी शक्ति तें ।।
जेते विषय व्यापै नहिं, रोग न दहै शरीर ।
जो कोइ पीवै युक्ति सूं, काम धेनु को छीर ।।
भूख प्यास अरु नींदै, रहै न तीनौ लेव ।
नाद बिन्दु गुटका बंधै, कहै यही शुकदेव ।।
तीन महीने चार का बालक गोदी माय ।
ना वह पीवै नीर ही अन्न नही वह खाय ।।
वह तो जीवै दूध सूं वाकूं वहीं जुकाम ।
लगो रहै माताकुचन निसरे एक न याम ।।
अमृत पीवै योगिया ऐसे चरणहिदास ।
पहरहु यह छाडै नहीं कामधेनु को पास ।।
ऐसे धारै तौ बनै, सुधा रसाला संत ।
दिवि काया हो जाय जब धनि कहै कमलाकंत ।।

---

१. नानारससमुद्भूमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ लवणक्षारं-तिक्तकषायकम् ।।
नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ।।
घे० सं०—तृतीयपदेशः, श्लोक ३१ तथा ३२

आठ पहर लागा रहै पीवै कै कै ध्यान।
मैं कहा जैसा ही, परसै पद निरवान ॥
भेद गुरु से ये लहै, और छिपावै वाहि।
जो जो फल याके अधिक, होय परापति तांहि ॥
योगेश्वर अरु देवता, मुनी ऋषीश्वर जान।
रखवारे वाके घने, करन न देवैं ध्यान ॥
टेक गहै सो जापिये और करै ह्यां ध्यान।
यती सती अरु गुरुमुखी, जाकी ऐसी आन ॥
बड़ी जु मुद्रा खेचरी, मुख में याका वास।
जो कहि मैं शुकदेव जी, जानलेहु चरणदास ॥

उपर्युक्त उद्धरण के वर्ण्य विषय की तुलना 'घेरंड संहिता' में वर्णित खेचरी मुद्रा के माहात्म्य वर्णन से करने पर ज्ञात होता है कि चरनदास ने खेचरी साधना का माहात्म्य बड़े विस्तार के साथ वर्णित किया है। योग दर्शन के किसी भी ग्रन्थ में इस मुद्रा साधना का महत्व इतने विस्तार के साथ नहीं उपलब्ध होता है। इस उद्धरण की प्रथम बारह पंक्तियों में कवि ने खेचरी साधना से हठयोग साधना में जो सहायता प्राप्त होती है उसका उल्लेख किया है। शेष अंश में उसके महत्व या माहात्म्य की अभिव्यक्ति हुई है।

कवि द्वारा वर्णित द्वितीय मुद्रा भूचरी है। शास्त्रकारों का कथन है कि नासिका के अग्रभाग से चार अंगुल दूर रहे हुए अवकाश में मन को स्थिर करना भूचरी है। अष्टांग योग की साधना में धारणा के सिद्धि के हेतु प्रस्तुत मुद्रा का अभ्यास श्रेयस्कर हैं। इसकी साधना से योगी को अलौकिक सुख प्राप्त होता हैं। उसे दैहिक, दैविक तथा भौतिक संताप दग्ध नहीं करते। सांसारिक कष्ट उसे व्यथित और पीड़ित नहीं करते। 'घेरंड संहिता' में इस मुद्रा के विषय में कोई भी उल्लेख नहीं मिलता है। चरनदास के शब्दों में अब भूचरी मुद्रा की प्रक्रिया पढ़िये :—

दूजी मुद्रा भूचरी, नासा जाको वास।
प्राण अपान जुदी जुदी, एक करै चरणदास ॥
जितकी तित रख प्राण को, वा घर लाय अपान।
ताहि मिलावै युक्ति सूं, करि करि संयम ध्यान ॥
जब वह जीतै पवन कूं, मन चंचल ठहराय।
गगन चढ़न की आश हो, कहै शुकदेव सुनाय ॥
गुदा द्वार बंध दीजिए, एंडी पांव लगाय।
आसन सिद्ध जु कीजिए, मन पवनावश लाय ॥

अपान वायु जब वशभवै, ऊरध खैंच लचाय।
सनई सनई जाचढै, प्राण वायु ह्वै जाय॥

चांचरी मुद्रा का वर्णन कवि ने भूचरी के अनन्तर किया है। आज्ञा चक्र में भव को अवरुद्ध करना चांचरी मुद्रा है। शास्त्रकारों के मत्यानुसार पक्षान्तर में इसको खेचरी मुद्रा भी कहते हैं, परन्तु चरनदास द्वारा वर्णित खेचरी और चांचरी की साधना, प्रक्रिया और महत्व एक दूसरे से पूर्णतया भिन्न हैं, अतः इससे स्पष्ट है कि कवि योगशास्त्रकारों की भाँति पक्षान्तर मे इसको खेचरी नहीं मानता है। कवि के शब्दों में चांचरी मुद्रा निम्नलिखित है :—

तीजी मुद्रा चांचरी जाको नैनन वास।
नासा आगे दृष्टि कूं राखै मन धर आस॥

अंगुल चार नासिका आगे। चित अस्थिर करि देखन लागे॥
खुले पाँच तत करै जु कोई। मन अरु पवन जहाँ थिर होई॥
फिरि ह्वासूं नासा परि आवै। अचल टकटकी तहाँ लगावै॥
जहं बहुतक अचरज दरसावै। विभव स्वर्ग के आगे आवै॥
जित सूं पलट तिरकुटी मांहीं। ध्यान करै कहुं अन्त न जाहीं॥
दीरघ तारा सा परकासै। उदय होय सूरज ज्यों भासै॥
चित चेतन दोउ मेला करै। लै उपजै अरु दुविधा हरै॥
यही चांचरी मुद्रा जानै। चरनदास याकूं पहिचानै॥

विगत पृष्ठों में भूचरी की विवेचना करते हुए लिखा गया है कि शास्त्रकारों का कथन है कि नासिका के अग्रभाग से चार अंगुल दूर रहे हुए अवकाश में मन को स्थिर करना भूचरी है। अब प्रस्तुत उद्धरण के निम्नलिखित शब्द विचारणीय है :—

"नासा आगे दृष्टि कूं राखै मन धर आस।
अंगुल चारि नासिका आगे॥
चित अस्थिर करि देखन लागै।
खुलै पाँच तत करै जु कोई॥
मन अरु पवन जहाँ थिर होई।
फिरि ह्वासूं नासा परि आवै॥
अचल टकटकी तहाँ लगावै॥"

स्पष्ट है शास्त्रकार नासिका के अग्रभाग में चार अंगुल पर दृष्टि लगाने को भूचरी मानते हैं और चरनदास इसी क्रिया को चांचरी मुद्रा मानते हैं। 'घेरंड-संहिता' में इस मुद्रा का उल्लेख नहीं मिलता है।

चांचरी मुद्रा के अनन्तर कवि ने 'अगोचरी मुद्रा' का वर्णन किया है। योग दर्शन के विद्वानों के मतानुसार नासिका के अग्रभाग पर मन को रोक कर स्थिर करना अगोचरी मुद्रा है। इसकी साधना से मन के समस्त विकार, भ्रम और मायादि बन्धन विच्छिन्न हो जाते हैं। 'घेरंड संहिता' में जिन पचीस प्रमुख मुद्राओं का उल्लेख हुआ है उसमें अगोचरी को मान्यता नहीं दी गई है। चरनदास ने अगोचरी मुद्रा का वर्णन निम्नलिखित शब्दों में किया है :—

कहूं अगोचरि चौथी मुद्रा। तामें सुख पावै योगीन्द्रा ॥
या मुद्रा का संखन बासा। शुकदेव कहैं सुन चरणहि दास।
ज्ञान सुरति दोउ एक ह्वै पलट अगोचर जाय।
शब्द अनाहद में रतैं मन इन्द्री थिरपाय ॥

मुद्रा प्रकरण के अन्तर्गत कवि द्वारा वर्णित अंतिम मुद्रा है उनमनी मुद्रा। इसकी स्थिति दशवें द्वार में मानी गई है। इसकी साधना से समाधि सिद्ध होती है और समस्त वासनाएँ विनष्ट हो जाती हैं। इसके द्वारा द्वैत की भावना विनष्ट होती है तथा साधक और साध्य, ध्याता और ध्येय में एकात्मकता स्थापित होती है। इस स्थिति में समस्त क्रियाएं विनष्ट हो जाती हैं और योगी परमहंस के रूप में विचरण करता है। उनमनी मुद्रा का वर्णन कवि ने निम्नलिखित शब्दों में किया है :—

पंचवीं मुद्रा उनमनी दशवें द्वारे वास।
सिद्धि समाधि मिलै जहां दग्धहोय सब आस ॥
आनंदहि आनन्द जहां तहां न काल कलेश।
तीनौ गुन नहि पाइये ब्रांनहि माया लेश ॥
जीवातम परमात्मा होय जाय वा ठौर।
ध्याता ध्यानन ध्येह जहं तहां न किरिया और ॥

बंध

'अष्टांग योग वर्णन' के अन्तर्गत कवि ने चार बंध—महाबंध, मूलबंध, जलंधर बंध तथा उड्डान बंध,'का वर्णन किया है। प्राणायाम साधना में बंधों का बड़ा महत्व है। बंधों के बिना प्राणायाम करना लाभप्रद नहीं है। बंधों के बिना प्राणायाम में साधक सफल भी नहीं हो सकता। बंधों के प्रयोग की विधि निम्नलिखित है:—

१. पूरक के समय—मूलबंध तथा उड्डियान बंध।

२. कुम्भक के समय—मूल बंध तथा जालन्धर बंध।

३. रेचक के समय : मूलबंध तथा उड्डियान बंध।

मूलबंध प्राणायाम के प्रारम्भ से अंत तक रहता है। इसके अतिरिक्त एक और बंध का रहना आवश्यक होता है। गुदा के दृढ़तापूर्वक संकोच को मूलबंध, ठुड्डी के कंठकूप में दृढ़तापूर्वक स्थापन को जालंधर बंध और पेट के नाभि से

नीचे एवं ऊपर के आठ अंगुल भाग को पश्चिमोत्तान करना उड्डियान बंध है। इन बन्धों को मुद्रा भी कहा जाता है।

चरनदास द्वारा वर्णित विविध बंधों में महाबन्ध सर्वप्रथम है। महाबंध में योगी अपने वाम पाद को सीवन में तथा दक्षिण पाद को वाम पाद की जंघा के मूल में ऊपर की ओर रखे। तदनन्तर पाँच घर्षण करके वाम नासिका से पूरक करे। कुंभक करते समय उभय हस्तों से दक्षिण पैर के घुटने को ग्रहण किये रहे तथा मन को सुषुम्णा नाड़ी में नियोजित करके अपने हृदय में कुंडलिनी शक्ति को जाग्रत करके ब्रह्म रन्ध्र में ले जाने की भावना को दृढ़ करे। योगी स्वशक्ति तथा अभ्यासानुसार कुंभक करके दक्षिण नासिका से शनैः-शनैः रेचक करे। वाम अंग में उसे (योगी को) जितनी मुद्राएं करनी अपेक्षित हों, इसी प्रकार करे। वाम अंग की मुद्राएं कर लेने के अनन्तर फिर उतनी ही (जितनी वामांग में हुई हैं) मुद्राएं दक्षिणांग में करे। इस क्रिया से वही फल प्राप्त होता है जो कि महामुद्रा से प्राप्त होता है। महाबंध दो प्रकार का माना गया है। प्रथम में योगी सिद्धासन से बैठकर मूलबन्ध को बराबर दृढता से लगा के दोनों हाथ चूतड़ों के समीप स्थित करके पांच घर्षण करे। इसके अनन्तर वह दोनों नासिकाओं से पूरक करे। कुंभक करता हुआ योगी मन में यह भावना दृढ़ करे कि वह कुंडलिनी महाशक्ति को जाग्रत कर रहा है। ऐसी भावना को दृढ़ करता हुआ योगी शिरासना सहित ऊपर उठकर कन्द स्थान को रगड़े। अपनी इच्छा के अनुसार कुंभक करके दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे रेचक करे। महाबन्ध के दूसरे प्रकार में योगी पद्मासन से बैठकर वाम नासिका से पंच घर्षण करे। तदनन्तर उसी नासिका से पूरक को भरे। कुंभक के समय लीलासन से स्थित होकर अपने मन में यह भावना दृढ़ करे कि मैं कुंडलिनी महाशक्ति को जाग्रत कर रहा हूँ। इसके पश्चात् योगी यथाशक्ति कुंभक कर लेने के अनन्तर दक्षिण नासिका से धीरे-धीरे रेचक करे। योगी वामांग में जितनी मुद्राएं करनी हो उन्हें करके फिर दक्षिणांग में इसके विपरीत क्रम से उतनी ही मुद्राएं करे जितनी चन्द्रांग में की हैं।

महाबंध की उपर्युक्त क्रिया जिसका इतने विस्तार में वर्णन हुआ है, वही 'घेरंड संहिता' में अत्यन्त संक्षिप्त शब्दों में वर्णित है। ऋषि घेरंड के अनुसार बाईं एड़ी से पायुमूल (गुदा) का निरोध करके दाहिने पैर से यत्नपूर्वक बाईं एड़ी को दबाता हुआ धीरे-धीरे गुह्य देश को चलावे और धीरे-धीरे गुह्य देश को सिकोड़े और जालंधर बन्ध से प्राणवायु को धारण करे। इसका नाम महाबंध है :—

> वामपादस्य गुल्फे तु पायुमूलं निरोधयेत्।
> दक्षपादेन तद् गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥
> शनैःशनैश्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमाकुंचयेच्छनैः।
> जालन्धरे धारयेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥

घे० सं०—तृतीयोपदेशः, श्लोक १८ तथा १९

महाबंध का जो सविस्तार विवेचन ऊपर भिन्न-भिन्न योगदर्शन के ग्रन्थों में हुआ है, उसको सूत्र रूप में चरनदास के निम्नलिखित पद्यांश में पढ़िये। ध्यान देने योग्य बात यह है कि कवि की महाबंध विषयक धारणा और शास्त्रीय-मत में कोई अन्तर नहीं है। अत: कवि की इस रचना में परम्परागत सैद्धांतिक विचार-धारा ही प्रमुख है। अब कवि के शब्दों में इस वर्णन को सुनिये :—

महाबन्ध तोहि पहल बताऊं। पाछे मूलबन्ध समझाऊं॥
बायां पांव सिवन गहि दीजै। मूलद्वार एड़ी बंध कीजै॥
दहिनी जंघ जंघ पर लावै। गऊमुख आसन नाम कहावै॥
राखै चिबुक हृदय पर लाय। पवनराह पूरब को जाय॥
ध्यान त्रिकुटी संयम करै। प्राणवायु हिरदे में धरै॥
महाबन्ध ऐसे करि साधै। गुरु प्रताप याही आराधै॥
बिना पुरुष तिरिया कूं जानो। बन्ध बिना मुद्रा पहिचानो॥
निरफल जाय पुरुष बिन नारी। महाबन्ध बिनु मुद्रा धारी॥
मांहि कंठ के ध्यान लगावै। सुरत निरत ह्वाई ठहरावै॥
महाबन्ध अस्थत करै, सो योगी ह्वै जाय।
पवन पंथ मुंदित करै, ध्यान कंठ में लाय॥

शशियरकूं सूरज पर लावै। रेचक पूरक पवन फिरावै॥
पहर-पहर भर पवन भरीजै। प्रथम अल्प अभ्यास करीजै॥

महाबंध की साधना का बड़ा चमत्कारी प्रभाव होता है। कवि के मत से जो योगी इसकी साधना करता है वह जरा, मृत्यु, मन्दाग्नि आदि पर विजयी होकर अमरत्व प्राप्त करता है।[1]

---

१. महाबन्ध करै अभ्यासा। अमृत अच पियासा॥
जरा मृत्यु देही नहिं आवै। महाबन्ध तीनौ गुन पावै॥
जठर अग्नि परचै बहुभारी। निशिदिन मांहि करै अठवारी॥

'घेरंड संहिता' में इसे जरामरणविनाशिनी तथा सकलसिद्धिप्रदायिनी मुद्रा कहा गया है :—

महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्ववांछितम्॥
—तृतीयोपदेशः, श्लोक २०

महाबंध के पश्चात् कवि ने मूलबंध का वर्णन किया है। गुह्य प्रदेश को एंडी से दबाकर भली-भाँति बंधे हुए अपान वायु को बल के साथ शनैः-शनैः ऊपर को खींचे। इस क्रिया का नाम मूलबंध है। यह बुढ़ापे और मृत्यु को दूर करती है।[1] 'घेरंड संहिता' के अनुसार वाम एंडी से गुह्यप्रदेश को संकुचित करे तथा यत्न के साथ मेरुदंड में नाभिग्रंथि को लगाकर दबावे तथा दक्षिण एंडी से उपस्थ को दृढ़ता के साथ दाबकर रखे, इसको मूलबन्ध कहते हैं। इस मुद्रा से बुढ़ापा निकट नहीं आता है।[2] मूलबन्ध के इस शास्त्रीय विवेचन से चरनदास का पूर्ण मतैक्य है। कवि ने परम्परागत विचार धारा के अनुसार बांई एड़ी से गुदा-प्रदेश के संकुचन और यत्न के साथ मेरुदंड नाभिग्रन्थ को लगाकर दबाने तथा दाहिनी एड़ी से उपस्थ को दृढ़ता के साथ दाबकर रखने की क्रिया का वर्णन तो किया ही है परन्तु विशेषता यह है कि कवि ने कपड़े की एक गेंद को गुदा के मध्य कस कर वायु को अवरुद्ध करने के उपाय का भी उपदेश दिया है। इस उपाय से भी नीचे की पवन ऊपर जाती है और सहज ही प्राण तथा अपानवायु मिलकर एक हो जाती है। कवि द्वारा वर्णित मूलबन्ध प्रकरण से कतिपय महत्वपूर्ण पंक्तियों को यहाँ उद्धृत करना असंगत नहीं होगा :—

अब मैं मूलबन्ध बतलाऊँ। ज्यों का त्यों साधन दिखलाऊँ॥
गुदा बास याका तुम जानो। गुदा द्वार बन्धन दे टानो॥
बायें पांव की एंडी सेती। मूल द्वार रोकै करि हेती॥
ऊरध ही कूं खैंचन कीजै। शुकदेव कहै नीके सुन लीजै॥
अरु कबहू मन ऐसी धरै। आसन पदम करन कूं करे॥
कपड़े की इक गेंद बनावै। गुदा मध्य कसबंध लगावै॥
यों भी वायु सधै वा भांती। जोपै लाग रहै दिन राती॥
पवन तले की ऊपर जावै। प्राण अपान सहज मिल जावै॥
नाद बिंद रल मिलजा दोई। एक वर्ण साधै जो कोई॥

---

१. पादमूलेन सम्पीड्य गुदामार्गं सुयंत्रितम्।
बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्ध्वं समभ्यसेत्॥
कल्पितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः।

२. पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुंचयेत्ततः।
नाभिग्रंथि मेरुदंडे संपीड्य यत्नतः सुधीः॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत्।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते॥
घे० सं०—तृतीयोपदेशः, श्लोक १४-१५

मूलबन्ध की साधना का महत्व निम्नलिखित है :—

मूलबन्ध गुण ऐसा होई । वायु अधोगति जाय न कोई ॥
रैना ऊरध वायू सधै । दिन दिन आयु सवाई बंधै ॥
याकूं बारजनम दिन आवै । रोगरक्त को सभी नशावै ॥
जोग माहिं यह भी परधान । बूढ़ा देह पलट को ज्वान ॥
जठर अगन बाढ़ै अधिकाय । जो चाहै तो बहुतै खाय ॥

'घेरंड संहिता' के अनुसार जो साधक भवसागर के पार जाने के आकांक्षी है, वे एकांत वा निर्जन स्थान में इस मुद्रा का अभ्यास करें। इस मूलबन्ध का अभ्यास करने से निश्चय ही मरुसिद्धि हो सकती है। अतएव साधक आलस्य को त्याग, मौनधारण करके, यत्न के साथ इसकी साधना करें।[1]

महाबन्ध तथा मूलबन्ध के अनन्तर कवि ने जालन्धर बंध का वर्णन किया है। कंठ को संकुचित कर के हृदय पर ठोढ़ी को रखने की क्रिया का नाम जालंधर बन्ध है। इससे सोलह प्रकार का आधारबन्ध हो सकता है और यह मृत्यु को पराजित करता है।[2] 'ब्रह्मानन्द' में लिखा है कि कंठ को सिकोड़ कर ठोढ़ी को दृढ़ता के साथ हृदय पर रखें, इसको जालन्धर बन्ध कहते हैं। इसके द्वारा शरीरस्थ अमृत निरंतर परिपूर्ण रहता है।[3] एक अन्य संहिता में उल्लेख हुआ है कि गले की नसों को बांधकर ठोढ़ी को हृदय पर रखकर कुंभक करने की क्रिया को जालंधर बन्ध कहते हैं। यह देवताओं को भी दुर्लभ है।[4] संत चरनदास के शब्दों में जालंधर बन्ध निम्नलिखित है :—

तीजा बंध जलंधर जानो । कंठ बास ताका पहिचानो ॥
ग्रीवा लटक चिबुक हिय लावै । कंठ पवन रोके परचावै ॥

---

१. संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।
विरले सुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेनां समभ्यसेत् ॥
अभ्यासाद्बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद् ध्रुवम् ।
साधयेद्यत्नतो तर्हि मौनीतु विजितालसः ॥
घे० सं०—तृतीयोपदेशः, श्लोक १६–१७

२. कंठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
जालंधरं महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥

३. कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताव्ययकारकः ॥

४. बद्ध्वा गलशिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
बन्धो जालन्धरो प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥

हिरदै प्राण पूरकरि गहिये । बंध जलंधर यासूं कहिये ॥
अरध पवन नीचे को जाय । अरध पवन ऊरध कूं लाय ॥
उदर मध्य लै ताहि विलोय । ब्रह्म रन्ध्र जा पहुंचै सोय ॥
इह विधि ब्रह्म पंथ कूं धावै । सहजै सहजै मध्य समावै ॥
जरामरण जहं भय नहि व्यापै । लहै अमर पद हरिहि आपै ॥
चरणदास शुकदेव बतावै । जोपै बंध उड्यान लगावै ॥

प्रस्तुत उद्धरण की पंक्तियों में वर्णित जालंधर बन्ध का विषय 'ग्रहयामल' एवं 'घेरंड संहिता' से पूर्णरूपेण साम्य रखता है। इसके अतिरिक्त कवि ने वायु संचार और नियंत्रण पर विचार व्यक्त करके विषय को और भी अधिक बोधगम्य बना दिया है। शैली की दृष्टि से दुरूह विषय को कवि ने सरल एवं स्पष्ट बनाने का प्रयत्न किया है।

जालंधर बन्ध के पश्चात् कवि ने उड्डीयानबन्ध का उल्लेख 'अष्टांगयोग' प्रकरण में किया है। शास्त्रकारों के मत से नाभि के ऊपर के भाग और पश्चिम द्वार को उदर के समभाव में सिकोड़े अर्थात् उदर के अधोभाग में स्थित गुह्यादिचक्र स्थित समस्त नाड़ियों को नाभि के ऊपर को उठावे। इसी का नाम उड्डीयानबन्ध है। यह बन्ध मृत्युरूपी हाथी के हेतु सिंह सदृश्य है।[1] योगयुक्त व्यक्ति प्रतिदिन चार बार इस उड्डीयान बन्ध का आचरण करे तो उसकी नाभि शुद्ध और मरुत् शुद्धि हो जाती है। षट्मास तक इस बन्ध का अभ्यास करने मात्र से योगी मृत्युंजय हो सकता है। इसका आचरण करने वाले व्यक्ति की जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है एवं शरीर में पुष्टि करने वाला रस संचालित होता है। इसके प्रसाद से योगियों के रोग नष्ट हो जाते हैं।[2] 'दत्तात्रेयसंहिता' में भी उल्लेख मिलता है कि उड्डीयानबन्ध का

---

१. उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वन्तु कारयेत् ।
उड्डीयानं कुरुते यत्तदविश्रान्तं महाखगः ॥
उड्डीयानं त्वसौ मृत्युमातंगकेसरी इव ॥
घे० सं०—तृतीयोपदेशः, श्लोक १०

२. नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने ।
तस्य नाभेस्तु शुद्धिः स्याद्येन शुद्धो भवेन्मरुत् ॥
षण्मासमभ्यसेद्योगी मृत्युं जयति निश्चितम् ।
तस्योदराग्निर्ज्वलति रसवृद्धिश्च जायते ॥
रोगाणां संक्षेपश्चापि योगिनां भवति ध्रुवम् ।
गुरोर्लब्ध्वा तु यत्नेन साधयेच्च विचक्षणः ॥
निर्जने सुस्थिते देशे बन्धं परमदुर्लभम् ।

अभ्यास करने पर वृद्ध पुरुष भी तरुण बन जाता है। जो इसका षट् मास पर्यन्त अभ्यास कर लेता है वह साधक मृत्यु को पराजित कर देता है।[1] अब चरनदास के उड्डीयान-बन्ध विषयक विचार अध्ययनीय है। कवि के शब्दों में प्रस्तुत बन्ध निम्नांकित है :—

बंध उड्यान आगे कहा, जिह्वा उलट लगाय।
कान आँख मुख नाक के, स्वर सब बंध कराय॥
इह सुबन्ध महिमा अधिक, लागै वजर किवांर।
सात द्वार की बाट ही, निकसै नांहि बयार॥
पांचौ मुद्रा बंध सब, दिखलाया यह देश।
शुकदेव कहै रणजीत सुन, और कहूँ उपदेश॥

उड्डीयानबन्ध विषयक उपर्युक्त शास्त्रीय विवेचन से हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि प्राणायाम में रेचक के समय नाभि को पीछे खींचकर मेरुदंड से मिलाए। इससे वायु सुषुम्णा में प्रवेश करेगा। अभ्यास से वायु का ब्रह्म रन्ध्र में लय हो जाना उड्डीयान बन्ध है। परन्तु चरनदास के मत से जिह्वा को उलट कर तालु प्रदेश में लगाए। साधक कान, आँख, मुँह, नाक के समस्त स्वरों को अवरुद्ध करे और वायु को किसी मार्ग से बाहर निकलने न दे। यह क्रिया उड्डीयान बन्ध है। इस प्रकार से दोनों के चिन्तन और प्रक्रिया वर्णन में जो अंतर है वह पूर्णतया स्पष्ट है।

प्रत्याहार

विषयों से असम्बद्ध होकर इन्द्रियाँ जब चित्त के स्वरूप का अनुकरण करती हैं, तो उस अवस्था का नाम प्रत्याहार है। जितेन्द्रिय साधक अथवा योगी की इन्द्रियाँ ध्येयवस्तु में अनुरक्त अथवा संलग्न चित्त के सदृश्य हो जाती हैं। चित्त के निरुद्ध हो जाने पर वे स्वतः बिना परिश्रम निरुद्ध हो जाती हैं। इस दशा में इन्द्रियाँ चित्तानुगामिनी समझी जाती हैं। संक्षेप में विषयासम्प्रयोगकाल में चित्तानुगमन प्रत्याहार है। प्रत्याहार में इन्द्रियों का स्वरागद्वेषात्मक विषयों से विवेक रूपी बल के द्वारा निवृत्त करके उनको चित्त के आधीन करना परमावश्यक है। 'योगदर्शन' के अनुसार :—

"स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः"

—योगदर्शन २-५४

अर्थात् "अपने विषयों के संग से रहित होने पर, चित्त के सदृश्य रूप में अपरिश्रुत हो जाना प्रत्याहार है।" प्रत्याहार के सिद्ध हो जाने पर साधक बाह्यज्ञान शून्य हो जाता है। यदि किसी अन्य साधन से मन का निरोध हो जाता है तो इन्द्रियों का

---

१. अभ्यसेद्यस्तु सत्वस्थो वृद्धोऽपि तरुणायते।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः॥

१६. प्राणमये सञ्चालयति प्राणम् ।

प्राणमय कोष में सर्वत्र प्राण का सञ्चालन कर देती है ।

नाड़ी-शुद्धि होने पर, समस्त नाड़ी-जाल शुद्ध हो जाने के कारण, प्रत्येक शाखा-उपशाखा में सर्वत्र प्राण का वेग से सञ्चार होने लगता है और प्राणमय कोष शक्ति से आनखशिख परिपूर्ण हो जाता है। इस अवस्था का नाम घटा अवस्था है। क्रियाओं के आरम्भ होने से आरम्भ अवस्था कहलाती है। आरम्भ अवस्था में शक्ति के ऊर्ध्वगामी होने से इन्द्रियाँ अन्तर्मुख होने लगती हैं और शक्ति के वेग से प्राणमय कोष के प्राण से परिपूर्ण हो जाने पर घटावस्था कहलाती है।

२०. तदा प्राणायामसिद्धिश्च ।

तब प्राणायाम की सिद्धि होती है।

२१. सा चतुर्विधा ।

वह प्राणायाम की सिद्धि चतुर्विध होती है।

२२. प्राणस्यापानेऽपानस्य प्राणे योग उभयोर्गतिरोधश्च ।

२३. केवल: प्राणविलीने चतुर्थः ।

अपान में प्राण का योग होना, प्राण में अपान का योग होना और दोनों की गति का निरोध होना। चौथा केवल प्राणायाम है जिसमें प्राण का लय हो जाता है।

जैसा कि श्री भगवान् ने गीता में अर्जुन से यज्ञों का वर्णन करते हुए कहा है—

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।
प्राणापान गतीरुद्ध्वा प्राणायाम परायणाः ॥
अपरे नियताहाराः प्राणान् प्राणेषु जुह्वति।
सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपितकल्मषाः ॥

—'कोई तो अपान में प्राण की आहुति देते हैं, दूसरे प्राण में अपान की आहुति डालते हैं, कोई प्राण और अपान की गति को रोक कर प्राणायाम करते हैं और दूसरे नियमपूर्वक आहार करके प्राण की प्राण में आहुति देते हैं। ये सब ही यज्ञ के जानने वाले हैं जिन्होंने अपने पापों को यज्ञ द्वारा निकाल फेंका है।

उक्त चारों प्रकार के प्राणायामों का श्वास-प्रश्वास के पूरक, रेचक और कुम्भक प्राणायामों से अभिप्राय नहीं है, परन्तु रेचक-पूरक द्वारा इनकी सिद्धि हो सकती है और शक्ति जागने पर बिना रेचक-पूरक के भी सिद्ध होते हैं। चारों की क्रियाएँ नीचे समझायी जाती हैं। पाठकों को यह बात तो उपरोक्त श्लोकों से समझ में आ ही गयी होगी कि असली प्राणायाम प्राण और अपान के मिलने से होता है। 'ये दोनों शक्तियाँ कहाँ और किस प्रकार मिलायी जाती हैं?'—यही समझने की बात है।

अपान शक्ति का स्थान पायु तथा उपस्थ है अर्थात् अपान आधार चक्र के समीप रहता है और उसकी गति नीचे की ओर होती है। प्राण शक्ति हृदय से ऊपर के भाग में काम करती है। दोनों का योग कर के इनको सुषुम्ना-विवर में प्रविष्ट करना चाहिए। सुषुम्ना में प्रवेश करने का द्वार कुण्डलिनी के स्थान पर है जो मूलाधार और स्वाधिष्ठान के बीच में स्थित है अर्थात् प्राण और अपान दोनों को इसी स्थान पर खींचकर मिलाना होता है जिस से दोनों मिलकर सुषुम्ना में प्रवेश करते हैं। तब घटावस्था

की सिद्धि होती है और योगी के किञ्चित् प्रयत्न अथवा सङ्कल्प मात्र से जहाँ चाहे वहीं प्राण का प्रवाह सुगमता से होने लगता है।

(१) अपान शक्ति में प्राणों की आहुति देने के लिए प्राण को नीचे उतारना पड़ेगा और उसको आधार चक्र में ले जाकर अपान में मिलाना पड़ेगा। यह क्रिया पूरक और अन्दर के कुम्भक करने से भी सिद्ध होती है। श्वास को फुप्फुस Lungs में धीरे-धीरे, परन्तु दबाव के साथ खींचकर पूरक करना पड़ता है। फिर कण्ठ का सङ्कोचन कर के जालन्धर बन्ध द्वारा वायु को जोर से नीचे दबाया जाता है। इस क्रिया से, कुछ अभ्यास के पश्चात्, प्राण शक्ति ऊपर के भाग की सब नाड़ियों से इड़ा-पिङ्गला नाड़ियों में खिचकर नीचे की ओर उतरने लगती है और धीरे-धीरे कन्द के पास मूलाधार चक्र में एकत्रित होती है। वहाँ पर योगी ने पहले से ही सिद्धासन अथवा गुदा का सङ्कोचन कर के मूल बन्ध द्वारा अपान शक्ति को रोका हुआ होता ही है। इस प्रकार वहाँ दोनों का योग किया जाता है। यह प्राण की अपान में आहुति हुई।

(२) फिर रेचक द्वारा धीरे-धीरे प्रश्वास को निकाला जाता है और मूलबन्ध तथा पेट को पीठ की ओर खींचकर उड्डयान बन्ध द्वारा नीचे की नाड़ियों से अपान को ऊपर खींचकर प्राण से मिलाया जाता है। इस प्रकार फिर दोनों का योग होता है। यह अपान की प्राण में आहुति देना है। उक्त प्रकार दोनों का योग कर के प्राण के सुषुम्ना में प्रवेश करने पर असली प्राणायाम की सिद्धि होती है।

(३) तदनन्तर बाह्य कुम्भक करके श्वास-प्रश्वास की गति रोक दी जाती है जिससे प्राण और अपान दोनों अपना-अपना बाह्य कार्य त्यागकर अन्तर्मुख होने लगते हैं (जैसा कि मृत्यु के पूर्व दम घुटने से होता है) और दोनों अपने-अपने स्वरूप को त्याग

कर लय होने लगते हैं। यही प्राण-अपान की गति-निरोध रूप तीसरा यज्ञ है।

(४) चौथे केवल कुम्भक के सिद्ध होने पर श्वास-प्रश्वास किसी भी अवस्था में स्वयं रुकने लगते हैं और श्वास-गति का निरोध होने से प्राणशक्ति का निरोध होता है। पाँचों प्राणों का निरोध होने से शरीर का समस्त व्यापार रुककर प्राण का समष्टि उत्थान होता है और समाधि लगने लगती है। ऐसे योगी मिताहार करके दीर्घकाल तक समाधि का आनन्द लेते हैं। यही प्राणों की प्राणों में आहुति देना है। इस चौथे का तीसरे से इतना भेद है कि केवल कुम्भक में प्राण सब चक्रों में एक दम विलीन होने लगेगा। इन चारों ही रीतियों में प्राण सुषुम्ना में चढ़ता है।

शक्ति के जागकर क्रियावती होने पर चारों प्रकार के प्राणायाम बिना यत्न के अर्थात् श्वास-प्रश्वास की गति का आधार लिए बिना ही सिद्ध होने लगते हैं। श्रीमच्छङ्कराचार्य जी ने भी योगतारावली में केवल कुम्भक का सुन्दर वर्णन किया है जो पाठकों के अवलोकनार्थ नीचे उद्धृत किया जाता है—

बन्धत्रयाभ्यास विपाकजातां,
विवर्जितां रेचकपूरकाभ्याम्।
विशोषयन्तीं विषयप्रवाहं,
विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम् ॥८
प्रत्याहृतः केवल कुम्भकेन,
प्रबुद्धकुण्डल्युपभुक्तशेषः।
प्राणः प्रतीचीन पथेन मन्दं,
विलीयते विष्णुपदान्तराले ॥१२

—'मूल, उड्डयान और जालन्धर,—तीनों बन्धों के अभ्यास की परिपक्व अवस्था होने पर प्रकट होने वाली उस केवलकुम्भक

रूप विद्या का मैं भजन(साधन) करता हूँ जो रेचक और पूरक से वर्जित है और सब विषयों के प्रवाहों को सुखा डालती है ।'

—'केवलकुम्भक के द्वारा खींचा हुआ प्राण,—जो जागी हुई कुण्डलिनी के भोजनोपरान्त शेष बच गया है,–धीरे-धीरे सुषुम्ना के पश्चिम मार्ग द्वारा विष्णुपदस्वरूप अन्तराल में लय हो जाता है अर्थात् सहस्रार में चढ़कर परब्रह्म में लय हो जाता है ।'

२४. तदा पश्चिमतो वेधाच्चित्तलयः ।

तब सुषुम्ना के मार्ग का वेध होने से चित्त की लयावस्था आती है ।

२५. सिद्ध मंत्राणामाप्ति मातृका-संबोधात् ।

मातृका शक्ति के जागने के कारण सिद्ध मन्त्रों की प्राप्ति होती है ।

मातृका शक्ति कुण्डलिनी का वह स्वरूप है जिसमें शब्द और पदों की रचना सहित अकार से क्षकार तक वर्णमाला वैखर वाणी द्वारा प्रकट होती है । इसीलिए कुण्डलिनी को सरस्वती भी कहते हैं । सरस्वती के सिद्ध होने पर मन्त्रों एवं पदों का स्वय विकास होने लगता है और योगी में व्याख्यान देने अथवा कविता रचने की शक्ति आ जाती है ।

२६. अष्टाङ्गयोग सिद्धिश्च ।

और अष्टाङ्ग योग की सिद्धि होती है ।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि—आठों अङ्ग धीरे-धीरे पुष्ट हो जाते हैं। यदि १२ घण्टे क्रियाओं का वेग चलता रहे तो एक घण्टे की धारणा, ५ मिनट का ध्यान तथा २५ सैकेण्ड की समाधि होती है—ऐसा अनुमान है। तदनुसार ही नीचे के अङ्ग भी उत्तरोत्तर पुष्ट होते हैं।

२७. महायोगोदयो वा ।

अथवा यह कहें कि महायोग का उदय होता है।

२८. नृत्यति गायति हसति रोदति च ।

और साधक नाचता है, गाता है, कभी हँसता है, कभी रोता है।

२९. प्रणवादिनामोच्चारणं गानं कीर्तनम् च ।

प्रणवादि नामों का उच्चारण, गान और कीर्तन करता है।

३०. दिव्य भावैर्मत्तो भवति ।

३१. रौद्रादिभावैरपि सम्पन्नोभवति ।

दिव्य भावों में मस्त हो जाता है और रौद्रादि भावों से भी युक्त होता है।

रौद्र, अद्भुत, शृङ्गार, हास्य, वीर, करुणा, भय, घृणा (वीभत्स) और सप्रेम भक्ति अर्थात् शान्त,—ये ६ भाव हैं।

उक्त ६ प्रकार के भाव कभी-कभी आते हैं। इनके अतिरिक्त शिवभाव, दिव्यभाव और ब्रह्मभाव आदि भी होते हैं। इन भावों

के आने से मनुष्य उन्मत्तवत् दीखने लगता है। यही ज्ञानी की अवस्था है, क्योंकि इस अवस्था में जीवभाव स्वल्प अथवा नहीं-सा हो जाता है।

३२. भक्त्या परयाऽविष्टो भवति ।

परा भक्ति के आवेश में आ जाता है।

३३. करोति सिद्ध दर्शनमिष्टदेवदर्शनञ्च ।

सिद्धों और इष्टदेव के दर्शन करता है।

३४. ऊर्ध्वरेताश्च भवति ।

और ऊर्ध्वरेता हो जाता है।

यह बात तो सब जानते हैं कि आध्यात्मिक उन्नति के लिए ब्रह्मचर्य अत्यावश्यक है और वीर्य की रक्षा का नाम ही ब्रह्मचर्य है। परन्तु, 'वीर्य की रक्षा किस प्रकार होती है ?'–यह बात बहुत कम लोग समझते हैं। बहुधा डाक्टरों का कथन है कि वीर्य की रक्षा के लिए काम के वेग को रोकने से नाना प्रकार के रोगों के होने की सम्भावना होती है। इसका अर्थ यह है कि बनने के पश्चात् वीर्य बाहर निकलने की प्रवृत्ति रखता है और उस को रोकने से हानि होती है। परन्तु अतिविषयासक्ति में अस्वाभाविक रीति से अनावश्यक परिमाण में वीर्य बनाकर नष्ट कर देने से और भी अधिक हानि होती है। ऐसे मनुष्य यक्ष्मा जैसे भयङ्कर रोगों का आवाहन करते हैं।

यह बात निश्चित् है कि विषयासक्ति में अस्वाभाविक रूप से वीर्य बनाने से शरीर की धातुओं पर कुठाराघात होता है,

क्योंकि उनका सत्व जबरदस्ती खींचा जाता है। परन्तु जो वीर्य स्वाभाविक रूप से बनता है, यदि उसकी रक्षा हो सके तो पूर्ण ब्रह्मचर्य का लाभ उठाया जा सकता है। डाक्टरों के मत के अनुसार वीर्य की उत्पत्ति इस प्रकार होती है कि जब पुरुष को काम का वेग उत्पन्न होता है, तब उसके रुधिर का प्रभाव अण्डकोषों की ग्रन्थियों में आने लगता है। वहाँ पर उन ग्रन्थियों में से निकलने वाले एक प्रकार के रस के रासायनिक प्रयोग (chemical action) से रुधिर के रक्त वर्ण कीटाणु वीर्य के श्वेत कीटाणुओं में परिणत हो जाते हैं जिनको अंग्रेजी में spermatozoa कहते हैं।

उपरोक्त वीर्य के श्वेत कीटाणुओं में जनन-शक्ति होती है। यदि वे बाहर निकाल दिये जाएँ तो कोई हानि नहीं होती, क्योंकि उनका कार्य बाहर निकल कर स्त्री के गर्भाशय में गर्भस्थिति करना ही है। यदि कोई पुरुष उसको रोकता है तो स्वप्नदोष और प्रमेह आदि रोग होने की सम्भावना रहती है। ऐसी अवस्था में ब्रह्मचर्य पालन का क्या तात्पर्य है ? यह बात विचारणीय है। हमारे महर्षियों का कथन है कि वीर्य प्राणशक्ति ही है और वीर्य के नष्ट होने से प्राणशक्ति का ह्रास होता है। अपान शक्ति का उत्थान होने पर, उदान रूपी अग्नि का योग होने से वीर्य की प्राणशक्ति ऊर्ध्वगामिनी हो जाती है। ऐसे योगी का वीर्य स्खलित नहीं होता और मैथुनकाल में स्खलित होने पर भी उसका ब्रह्मचर्य नष्ट नहीं होता।

'बज्रौली' मुद्रा की सिद्धि होने पर तो उदान के वेग के कारण स्वप्नदोष द्वारा स्खलित होकर इन्द्रिय में उतर आया हुआ अथवा मैथुन द्वारा बाहर पात हुआ वीर्य भी पुनः ऊपर चढ़ जाता है। ऊपर जाकर वह लौटकर वीर्याशय या मूत्राशय में प्रवेश नहीं कर

सकता, वरन् उदान शक्ति की उष्णता से योनिस्थानस्थ रुधिर में मिल जाता है और प्राण का वेग सुषुम्णा में ऊर्ध्व-प्रवाह करने लगता है। योगियों ने इस क्रिया को रज-वीर्य का योग माना है—

योनिस्थाने महाक्षेत्रे जपाबन्धूकसन्निभम्।
रजो वसति जन्तूनां देवीतत्वं समाहितम्॥
रजसो रेतसो योगाद्राजयोग इति स्मृतः। —योगशिखो०

—'योनि-स्थान रूपी महा-क्षेत्र में, जवा कुसुम के वर्ण का रज हर एक जीवधारी के शरीर में रहता है। उसको देवी तत्व कहते हैं। उस रज और वीर्य के योग से राजयोग की प्राप्ति होती है अर्थात् दोनों के योग का फल राजयोग है।

गुदा और उपस्थ के मध्य में सींवनी के ऊपर त्रिकोणाकृति नरम स्थान है जिसको योनि-स्थान कहते हैं। वहाँ पर वीर्य चढ़ने से उष्णता उत्पन्न होती है जो वीर्य और रज की रासायनिक क्रिया की सूचक होती है।

गलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डले।
ज्वलितोऽपि यथा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम्॥
व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया।
स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा॥
पाण्डुरं शुक्रमित्याहु र्लोहिताख्यं महारजः।
विद्रुम द्रुम संकाशं योनिस्थाने स्थितं रजः॥
शशि स्थाने बसेद्बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम्॥
—योग-चूड़ामणि उपनिषत्, ध्यान बिन्दु उपनिषत्

—'गलित होने पर जब वीर्य योनिस्थान में पहुँचता है तो वह अग्नि में गिरकर जलता हुआ वह वीर्य योनि मुद्रा के अभ्यास से

हठात् ऊपर चढ़ा लिया जाता है। वह बिन्दु दो प्रकार का होता है,—श्वेत और रक्त। श्वेत को वीर्य और लाल को रज कहते हैं। मूँगा के रङ्ग का रज योनि-स्थान में रहता है और वीर्याशय रूपी चन्द्रस्थान में वीर्य रहता है। इन दोनों का मिलाप बड़ा दुर्लभ है। (यहाँ योनि का अर्थ पुरुष का उपरोक्त योनिस्थान है)।

वास्तव में वीर्य प्राण और ओज का स्थूल शरीर है। प्राण अथवा ओज के ऊर्ध्व गमन करने पर यदि कभी वीर्य स्खलित भी हो जाय तो उससे ब्रह्मचर्य में बाधा नहीं आती। ऐसे योगी गृहस्थ-धर्म का पालन करते हुए भी ब्रह्मचर्य का ही पालन करते हैं। पूर्वकाल के वसिष्ठ, याज्ञवल्क्यादि सब ऋषि-मुनि गृहस्थी ही थे। प्रश्नोपनिषत् में कहा है—

प्राणं एते प्रस्कन्दति ये दिवा रत्या संयुज्यते।
ब्रह्मचर्यमेव तद्रात्रौ रत्या संयुज्यते॥

—प्रश्न० १ १३

—'जो दिन में रति कर्म करते हैं, उनके प्राण नष्ट होते हैं और जो रात्रि में रति कर्म करते हैं, वे ब्रह्मचर्य में ही रहते हैं।' क्योंकि दिन में सूर्य की प्राणशक्ति है, रात्रि में नहीं।

कुण्डलिनी शक्ति के जागने पर प्राण-अपान के स्वाभाविक ऊर्ध्वगामी हो जाने के कारण उनके ब्रह्मचर्य में बाधा नहीं पड़ती, क्योंकि उनकी प्राणशक्ति का ऊर्ध्व प्रवाह सतत् बना रहता है। जिनकी कुण्डलिनी शक्ति नहीं जागी है, वे लोग यदि अभ्यास करके वीर्य को ऊपर खींच भी लें तो वह रज से न मिलने के कारण मूत्र के साथ बाहर आ जाता है। इसलिए हठयोग प्रदी-

पिका में लिखा है कि बिना कुण्डलिनी जागे वज्रौली और खेचरी मुद्राएँ सिद्ध नहीं होतीं।

ऐसे योगियों को ऊर्ध्वरेता कहते हैं। साधारण लोगों को भी वीर्य-रक्षा करने से लाभ होता है, क्योंकि उनके प्राण और ओज का थोड़ा-बहुत ऊर्ध्व प्रवाह होता ही है। ब्रह्मचर्य का पालन करने के लिए यह बहुत आवश्यक है कि मन में काम का विकार ही उत्पन्न न होने दिया जाय। विकार आने पर वीर्य बनना अनिवार्य है और बनने के पश्चात् वीर्य की रक्षा करना अति कठिन है।

३५. ततः खेचरीसिद्धिः।

उस (ऊर्ध्व रेता होने) से खेचरी की सिद्धि होती है। खेचरी का अर्थ प्राण का आकाश (ब्रह्मरन्ध्र) में गमन करता है।

३६. वीतराग विषयत्वम्।

वीतराग विषयत्व होता है।

पाँचों क्लेश तनु होने लगते हैं और मनुष्य के राग, द्वेष, भय, काम, क्रोध, मोह आदि का वेग शिथिल होकर क्षीण हो जाता है। अन्त में सब मल नष्ट हो जाता है, क्योंकि प्राणों के ऊर्ध्वगामी होने से इन्द्रियाँ अन्तर्मुख होने लगती हैं और साधक विषयों से उपरत हो जाता है।

३७. सूर्येन्दुवह्नि दीपशिखा विद्युत् खद्योत् नक्षत्रादीनि ज्योतींषि पश्यति।

सूर्य, चन्द्र, अग्नि और दीप-शिखा, बिजली, जुगनू, नक्षत्र इत्यादि ज्योतियाँ दिखायी पड़ती हैं। उक्त दर्शन तीन प्रकार से होते हैं—(१) बहिर्दृष्टि,—आँखें खोले हुए बाहर, (२) मध्य

[धारणा-१]

श्रीभैरव उवाच

[1]ऊर्ध्वे प्राणो ह्यधो जीवो विसर्गात्मा परोच्चरेत् ।
उत्पत्तिद्वितयस्थाने भरणाद् भरिता[१] स्थितिः ।।२४।।

योऽयमूर्ध्व इति हृदो द्वादशान्तं यावद् वहन् प्राणः, यश्चाधो जीवो द्वादशान्ताद् हृदन्तमपानः, एषा परा देवी उच्चरेत् सततं स्वयमुच्चरन्ती स्थिता। कीदृशी ? विसर्गात्मा विसर्गोऽन्तर्बहिर्भावकरणरूपो विमर्श आत्मा यस्याः सा अप्राणाद्यशाक्त-स्पन्दोन्मेषा, तदाच्छुरणेन विना नियतप्राणप्रवाहायोगात् । यत एवमत उत्पत्तिद्वितयस्य बाह्याभ्यन्तरोत्पादद्वयस्य यत् स्थानं हृद् द्वादशान्तश्च, तत्र भरणादिति नित्योन्मिष-दाद्यस्फुरत्तात्मभैरवीयशक्त्युपलक्षणात्, भरिता स्थितिः भैरवस्वरूपाभिव्यक्तिर्भवति ।

अथवा ऊर्ध्वे द्वादशान्ते प्राणः प्राणनरूपो जीवनाख्यश्चित्तवृत्तिविशेषः संस्थाप्यः। अधश्च हृदि हृदयस्थाने जीवोऽपानः, जीव्यतेऽनेनेति जीवः, भक्षणपानादेरधोमार्गप्रस-रणाज्जीव इत्युच्यते तदुपाधिमान्, अत एव जीव इति । विसर्गात्मा अन्तर्बहिर्भावकरण-रूप आत्मा यस्य। तेनापि परैव उच्चारमायाति अहमित्यन्तश्चक्रारूढा, एतयोर्द्वयो-र्विभेदापत्त्या अहमिति प्रकाशनात् । उत्पत्तौ द्वादशान्ते द्वितीये हृदि च धारणात् । तत्र स्थित्या भरितस्थितिः स्यादेवेति सर्वोपाधिविस्मरणादहमिति विमर्शवान् स्यादिति भावः ।।२४।।

इस तरह से देवी के द्वारा पूछे गये परा देवी के स्वरूप को पहचानने के लिए उपाय के रूप में क्रमशः एक के बाद दूसरी ११२ धारणाओं का निरूपण करते हुए भगवान् भैरव कहते हैं—ऊपर हृदय से द्वादशान्त[2] तक जाने वाला प्राण और नीचे

---

१. °त°-ख० त० ।

1. तन्त्रालोकविवेक (भा० १, आ० १, पृ० १४३) में इस श्लोक का 'भरणाद् भरितस्थितिः' इतना अंश मिलता है ।

2. प्राण और अपान की गति जिस स्थान पर जाकर रुक जाती है, उसको द्वादशान्त कहते हैं । बाह्य और आन्तर, शिव द्वादशान्त और शक्ति द्वादशान्त के भेद से इसकी कई स्थानों में स्थिति मानी गई है । प्राण और अपान के विसर्ग और पूरण व्यापार के द्वारा प्राणी का शरीर आप्यायित होता रहता है । ४९ वें श्लोक में द्वादशान्त पद का अर्थ शून्यातिशून्य मध्यधाम, अर्थात् सुषुम्ना नाडी किया गया है । तन्त्रालोक (५।७१) में सभी नाडियों के अग्रभाग में द्वादशान्त की स्थिति मानी गई है । विभिन्न श्लोकों की व्याख्या में इन शब्दों की चर्चा आई है । उपोद्घात में भी इन पर विचार किया जायगा ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

द्वादशान्त से हृदय तक आने वाला जीव नामक अपान, यह परा देवी का उच्चारण है, स्पन्दन है। परा देवी ही स्वयं इसका निरन्तर उच्चारण करती रहती है, अर्थात् प्राण और अपान के रूप में स्पन्दित होती रहती है। यह परा देवी विसर्ग-स्वभाव है। अर्थात् आन्तर और बाह्य भावों की सृष्टि करना ही इसका स्वरूप है। यह परा देवी "अबिन्दुमविसर्गं च" (८८ श्लो०) इत्यादि कारिका में आगे वर्णित होने वाले अशाक्त स्पन्द अर्थात् शैव सृष्टि के प्रथम स्पन्द अकार से उन्मिषित होती है, स्वरूप-लाभ करती है। क्योंकि उससे जब तक इसका संपर्क नहीं होता, तब तक प्राण का प्रवाह नियमित रूप से नहीं चल सकता। "प्राणापानमयः प्राणो विसर्गापूरणं प्रति" (७।२५) इत्यादि स्थल में स्वच्छन्दतन्त्र में इसी बात को विस्तार से समझाया गया है। इस स्थिति में बाह्य और आन्तर विषय प्राण और अपान की सृष्टि के स्थान हृदय और द्वादशान्त में नित्य उन्मिषित हो रही प्रथम स्फुरत्तास्वरूप भैरव की शक्ति की भावना करने से योगी में भैरव स्वभाव की अभिव्यक्ति हो जाती है, उसका भैरव स्वरूप प्रकट हो जाता है।

अथवा ऊपर द्वादशान्त में प्राण की स्थापना करनी चाहिये, जो कि प्राणन रूप अर्थात् जीवन रूप चित्त की एक वृत्ति है। नीचे हृदय में जीव उपाधि वाले अपान को स्थापित करना चाहिये। इसको जीव इसलिए कहा जाता है कि अपान वायु खाई गई अथवा पी गई वस्तु को नीचे के मार्ग में ले जाता है। इसी उपाधि के कारण इसको जीव कहते हैं। अन्दर आना और बाहर जाना जिसका स्वरूप है, स्वभाव है, प्राण वृत्ति का यह स्वाभाविक व्यापार ही परा शक्ति का उच्चारण, स्पन्दन है, जो कि शरीर के भीतर निरन्तर चल रहे 'अहम्' चक्र में अपना स्थान बनाए हुए है। उक्त दोनों स्थितियों का जब अलग-अलग चिन्तन होता है, तभी 'अहम्' तत्त्व प्रकाशित होता है, उत्पन्न होता है। वह द्वादशान्त और हृदय में अवस्थित रहता है। इस स्थिति के कारण साधक को भरित (भरी-पूरी = सम्पूर्ण स्वरूप लाभ की) स्थिति प्राप्त हो जाती है। अर्थात् सभी तरह की उपाधियों का विस्मरण हो जाने से 'अहम्' यह विमर्श, अर्थात् 'मैं ही भैरव हूँ' इस तरह की प्रत्यभिज्ञा निश्चित रूप से हो जाती है।

ऊपर प्रथम अनुच्छेद में बताये गये अर्थ के अतिरिक्त शिवोपाध्याय ने इस श्लोक के पाँच अन्य अर्थ भी किये हैं, जो कि क्रमशः इस प्रकार हैं—

ऊपर अर्थात् सभी इन्द्रियों के प्रसार के मार्ग में प्राण वायु विषयों का आप्यायक है, यह सूक्ष्म प्राण के रूप में निरन्तर स्पन्दन करता रहता है और बाह्य विषयों का बोध कराता है। नीचे जीव इन सभी विषयों में अपान के रूप में प्रविष्ट होता है। इन दोनों स्थितियों में परा शक्ति ही निरन्तर प्रकाशित होती रहती है। इस लिये ग्राह्य की उत्पत्ति की जगह हृदय और ग्राहक की उत्पत्ति के स्थान द्वादशान्त में, जहाँ कि उसका प्रमेय से सम्पर्क होता है, शक्ति की भरित अवस्था का ध्यान करने पर साधक भैरव स्वरूप हो जाता है।

ऊपर, जहाँ कि प्राण और अपान का उन्मेष होता है, समस्त वाचक शब्दों का अनुप्राणक अकार रहता है और नीचे, सबके अन्त में जीव अर्थात् सकार की स्थिति रहती है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस तरह से प्राण और जीव पद से यहाँ अकारादि सकारान्त मातृका के वर्णों का बोध होता है। विसर्ग स्वभाव के अपने एक भाग में हकार कला को धारण करने वाली नाद रूपा यह परा देवी मातृका चक्र के क्रम से समस्त वाच्य-वाचकात्मक जगत् को लाँघ कर, अपने प्रकाश से समस्त भेद दृष्टि को दबाकर स्फुरित होती है। इस लिये उक्त दोनों उत्पत्ति स्थानों में, हृदय और द्वादशान्त में, अकार और हकार का परामर्श करने से शिव और शक्ति का सामरस्य हो जाने पर साधक भैरव-स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है।

'ऊर्ध्व' पद का अर्थ है उत्कृष्ट प्राण, क्योंकि इच्छा, ज्ञान और क्रिया शक्ति का इसी में विस्तार होता है और उसी से यह सारा विश्व अनुप्राणित है। 'अधः' पद का अर्थ है इदन्ता परामर्श का विषय होकर निकृष्ट दशा को प्राप्त हुआ जीव, क्योंकि इच्छा के विषय ज्ञेय वर्ग का यह कार्य बन जाता है। सोमरूप आप्यायक शक्ति संसारी जीवों की स्थिति का कारण बनती है। यह शक्ति परा, परापरा और अपरा शक्तियों के रूप में स्फुरित होती हुई विश्व से अभिन्न रूप में सदा भासित होती रहती है। इस लिये उत्पत्ति स्थल अर्थात् प्रमेय पद में, द्वितय शब्द वाच्य प्रकाश्य-प्रकाशक के सामरस्य रूप प्रमाण पद में तथा प्रमेय[1] और प्रमाण की जहाँ विश्रान्ति होती है, उस प्रमातृ पद में भरण से अर्थात् परा भट्टारिका स्वरूप तुरीय में आनन्द से आप्यायित हो जाने से साधक में भैरव दशा की अभिव्यक्ति हो जाती है।

अथवा ऊर्ध्व पद का अर्थ है माया पर्यन्त अध्वा के ऊपर, प्राण का अर्थ है इनका अनुप्राणक शुद्ध और अशुद्ध अध्वा में व्याप्त शिव-शक्ति तत्त्व। इसके नीचे जीव की स्थिति है, जिसने कि माया प्रभृति तत्त्वों की अधीनता स्वीकार कर ली है और मनुष्य नाम से अभिहित होता है। यही आत्मतत्त्व कहलाता है। इन सब स्वरूपों में शिव की परात्मिका स्वातन्त्र्य शक्ति ही स्पन्दित होती रहती है। उत्पद्यमान शुद्ध और अशुद्ध दोनों मार्गों में पर शक्ति की इस व्याप्ति के कारण ही सब सब कुछ है, इस भावना के अभ्यास से जगत् के समस्त पदार्थों के साथ सामरस्य की स्थिति प्राप्त हो जाने पर साधक को भरितावस्था प्राप्त हो जाती है।

अन्तिम अर्थ यह है—अनुत्तर, अकुल स्वरूप चिद्धाम से स्वयं उन्मिषित होने वाले हकार की स्थिति ऊपर और नीचे विसर्जनीय अनुप्राणित विसर्गस्वरूप जीव की, सकार की स्थिति रहती है। हान और समादान, त्याग और ग्रहण की प्रक्रिया के आधार पर इस हंस

1. "त्रिषु चतुर्थं तैलवदासेच्यम्" (३।२०) इस शिवसूत्र में प्रमाता, प्रमाण और प्रमेय दशाओं में तथा जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं में चतुर्थ शिवपद (शुद्ध प्रमाता) तथा तुरीय अवस्था के आसेचन की बात कही गई है। जल पर तेल गिराने से जैसे वह चारों तरफ फैल जाता है, उसी तरह से उक्त तीनों स्थितियों में चतुर्थ दशा का आसेचन करने से (फैला देने से) साधक शिव-स्वरूप का, तुरीय अवस्था का सभी स्थानों और अवस्थाओं में साक्षात्कार करने लगता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मन्त्र का उच्चारण, जो कि 'अजपा जप'[1] के नाम से प्रसिद्ध है, परा शक्ति स्वयं ही करती है। इसीलिये 'मैं वह शिव हूँ' इस तरह के अपने स्वरूप का परिचय यहाँ प्राप्त होता है। इस स्थिति में हकार और सकार इन दोनों की उत्पत्ति के स्थल में, अर्थात् हकार की उत्पत्ति के स्थान हृदय और सकार की उत्पत्ति के स्थान द्वादशान्त में भरण से, अर्थात् उन वर्णों के स्वरूप का चिन्तन करने से, शाक्त बल की प्राप्ति होती है और अन्त में साधक भैरव-स्वरूप हो जाता है।

ऊपर बताई गई छः व्याख्याओं में से पहली और दूसरी व्याख्या के अनुसार अविकल्प स्वरूप के चिन्तन से साधक शाम्भव समावेश में, चौथी और पांचवीं व्याख्या के अनुसार सब कुछ अपना ही स्वरूप है, इस तरह की भावना के आधार पर शुद्ध विकल्प का चिन्तन करने से शाक्त समावेश में एवं तीसरी और छठी व्याख्या के अनुसार धारणा में वर्णविशेष के परामर्श की प्रधानता के आधार पर आणव समावेश में समाहित होता है। इन त्रिविध समावेशों का वर्णन मालिनीविजयोत्तर तन्त्र में 'उच्चारकरण' (२।२१-२३) इत्यादि तीन श्लोकों में किया गया है। उपोद्घात में इस विषय पर विशेष प्रकाश डाला जायगा। इस प्रथम धारणा में और आगे दी जा रही सभी धारणाओं में शाम्भव, शाक्त और आणव उपायों में से किसी एक का सहारा लेकर ही योगी अनुपाय प्रक्रिया में प्रविष्ट होता है या कभी-कभी बिना इनका सहारा लिये भी अपने स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है, इस बात का विशेष विवेचन भी हम वहीं करेंगे। आवश्यकता के अनुसार श्लोकों की व्याख्या के प्रसंग में भी इनका संक्षिप्त उल्लेख हो सकता है ॥२४॥

[धारणा-२]

मरुतोऽन्तर्बहिर्वाऽपि वियद्युग्मानिवर्तनात्[1] ।
भैरव्या[2] भैरवस्येत्थं भैरवि व्यज्यते वपुः ॥२५॥

भैरवि, मरुतः प्राणस्यापानस्य च, अन्तर्बहिश्च यद् वियद्युग्मं हृदाकाशो द्वादशान्तश्च यद् वियद्द्वयम्, ततोऽनिवर्तनात् प्रत्यावर्तनाभावेन क्षणमात्रमन्तर्मुखत्वेनावस्थानात् प्राणापानयोर्द्वयोरस्तंगतत्वात्, भैरवीस्वरूपस्य भैरवस्य परमात्मनः, वपुः शरीरं स्वरूपमिति यावत्। धर्मिधर्मात्मकत्वेन शिवशक्तिद्वैधं प्रकाशविमर्शस्वरूपं परमार्थत एकमेव तत्त्वं व्यज्यते प्रकाशते, प्रकटीभवति। 'अनुवर्तनात्' इति पाठे अनुन्मेषनिमेषणादित्यर्थः ॥२५॥

हे भैरवि, प्राण और अपान नामक पवन के आधारभूत स्थान आन्तर आकाश हृदय और बाह्य आकाश द्वादशान्त से प्रत्यावृत्ति के अभाव में एक क्षण के लिये उसकी वृत्ति

---

१. °नु°–ख० । २. °वं–ख० ।

1. आगे १५१ संख्या के श्लोक की व्याख्या में इस विषय पर विस्तार से विचार किया जायगा।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अन्तर्मुख हो जाती है। तब ऐसी प्रतीति होती है मानों प्राण और अपान कहीं विलीन हो गये हैं। इस स्थिति को इस शास्त्र में 'मध्यदशा' के नाम से जाना गया है, जिसका कि विश्लेषण आगे किया जा रहा है। इस मध्यदशा का जब विकास किया जाता है, तब परा शक्ति भैरवी से अभिन्न रूप में विद्यमान भगवान् भैरव का स्वरूप प्रकाशित हो जाता है। धर्म और धर्मी के रूप में प्रकाश और विमर्श स्वभाव शिव और शक्ति भिन्न होते हुए भी परमार्थतः एक ही हैं, इसका विवेचन अभी यहीं (१४-२१ श्लोक) किया जा चुका है। 'अनिवर्तनात्' के स्थान पर 'अनुवर्तनात्' ऐसा पाठ भी उपलब्ध होता है। यहाँ अनुवर्तन शब्द का अर्थ प्राण और अपान की उन्मेष और निमेष दशा की स्थिर अनुवृत्ति है। अर्थात् प्राण और अपान की जो स्थिति है, उसी के अनुवृत्त रहने पर, उनमें नये उन्मेष और निमेष व्यापार के न चलने पर, पहली व्याख्या में प्रतिपादित मध्यदशा का अन्वेषण किया जा सकता है।

योगशास्त्र[1] की प्रक्रिया के अनुसार इस श्लोक का अभिप्राय यह होगा—सकल[2], प्रलयाकल प्रभृति सभी प्रमाता जीवों के प्राण को पूरक, कुम्भक और रेचक अवस्थाएँ स्वाभाविक रूप से बिना प्रयत्न के निरन्तर गतिशील रहती हैं। हृदय स्थित कमलकोश से प्राण का उदय होता है। नासिका मार्ग से बाहर निकल कर यह बारह अंगुल चल कर अन्त में आकाश में विलीन हो जाता है। इसलिए बाह्य आकाश भी योगशास्त्र में द्वादशान्त के नाम से प्रसिद्ध है। प्राण की इस स्वाभाविक बाह्य गति को 'रेचक' नाम से जाना जाता है। बाह्य द्वादशान्त से अपान का उदय होता है और नासिका मार्ग से ही चलकर यह हृदय स्थित कमलकोश में विलीन हो जाता है। अपान की यह स्वाभाविक आन्तर गति 'पूरक' कही जाती है। प्राण द्वादशान्त में और अपान हृदय में क्षणमात्र के लिये विलीन हो जाता है। यही प्राण की

1. शिवोपाध्याय ने इस श्लोक की व्याख्या, विशेष कर आठ प्रकार के प्राणायामों क विवेचन योगवासिष्ठ के आधार पर किया है। योगवासिष्ठ 'मोक्षोपाय' के नाम से भी प्रसिद्ध है। द्रष्टव्य—प्रकरण ६ पूर्वार्ध, २५ वां सर्ग।
2. शैव शास्त्रों में प्रमाता के सात भेद माने गये हैं। ये हैं—शिव, मन्त्रमहेश्वर, मन्त्रेश्वर, मन्त्र, विज्ञानाकल, प्रलयाकल और सकल। शिव और शक्ति तत्त्व मिलकर शिव प्रमाता का रूप धारण करते हैं। इसकी स्थिति राजा के समान है। सदाशिव मन्त्रमहेश्वर, ईश्वर मन्त्रेश्वर और शुद्धविद्या मन्त्र के नाम से प्रसिद्ध हैं। इनकी स्थिति अधिकारी राजपुरुष की सी है। विज्ञानाकल, प्रलयाकल और सकल जीवों पर ये शिवप्रमाता रूपी राजा के प्रतिनिधि होकर शासन करते हैं। आणव, मायीय और कार्म—ये तीन प्रकार के मल माने गये हैं। इनमें से एक मल से आवृत विज्ञानाकल, दो मलों से आवृत प्रलयाकल और तीनों मलों से आवृत सकल प्रमाता कहलाते हैं। ये सभी भेद परिमित प्रमाता के हैं। प्रथम चार भेद शुद्ध सृष्टि के और अन्तिम तीन अशुद्ध सृष्टि के अन्तर्गत हैं। अशुद्ध सृष्टि के प्रमाताओं को ही अपने मलीय आवरणों को हटाने के लिए उपायों का सहारा लेना पड़ता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

'कुम्भक' अवस्था कही जाती है। बाहर और भीतर दोनों स्थानों में निष्पन्न होने से यह बाह्य और आन्तर के भेद से दो तरह की होती है। मनुष्य के श्वास-प्रश्वास की निरन्तर चलने वाली स्वाभाविक प्रक्रिया से निष्पन्न होने वाली इन रेचक, पूरक तथा बाह्य एवं आन्तर कुम्भक अवस्थाओं का निरन्तर सावधानी से निरीक्षण[1] करने वाला योगी फिर आवागमन के चक्कर में नहीं पड़ता।

पातंजल योग में प्राणायाम के अभ्यास से प्राण वायु की गति को नियन्त्रित इसलिये किया जाता है कि उसी अभ्यास की पद्धति से मन को भी नियन्त्रित किया जा सके। सहज योग के प्रतिपादक इस ग्रन्थ में न तो प्राण वायु के और न मन के ही निग्रह के लिये कोई आयास-साध्य उपाय बताया गया है। वायु स्वभाव से ही चल है। चलते-फिरते, सोते-जागते, उठते-बैठते प्राणों की गति निरन्तर चलती रहती है। सकल, प्रलयाकल प्रभृति प्रमाता जीवों में ही नहीं, पशु पक्षी, मृग आदि में भी सदा, सर्वत्र दिन-रात बिना प्रयत्न के स्वाभाविक रूप से आठ प्रकार के प्राणायाम निरन्तर निष्पन्न होते रहते हैं। इन आठ प्रकार के प्राणायामों के स्वरूप को ठीक तरह से जान लेने पर योगी मुक्त हो जाता है। साधक जो कुछ करता है, उन सभी अवस्थाओं में अपने स्वाभाविक बोध से इन कुम्भक प्रभृति प्राण की अवस्थाओं को जानता रहता है, वह अन्तर्मुख हो जाता है, अर्थात् सब कुछ करते हुए भी वह उनमें लिप्त नहीं होता।

इन आठ प्राणायामों की स्थिति इस प्रकार है—१. हृदय कमल से प्राण स्वेच्छा से ही बहिर्मुख हो जाता है। यह प्राण की रेचक अवस्था है। २. हृदय से बाहर निकलते समय बारह अंगुल तक प्राण का अंगों से जो स्पर्श होता है, वह पूरक दशा है। ३. पुरुष के प्रयत्न के बिना ही बाहर से अपान के लौटते समय, अंगों में उसके भरते समय जो स्पर्श होता है, उसको भी पूरक ही कहते हैं। ४. अपान के हृदय में आकर विलीन हो जानेपर जब तक प्राण का उदय नहीं होता, तब तक की अवस्था कुम्भक कहलाती है। इस अवस्था का अनुभव केवल योगी को ही हो सकता है। इस तरह प्राण वायु शरीर के बाहर और भीतर निरन्तर स्वाभाविक रूप से प्राण[2] के आयाम के अभ्यास में निरत रहता है। प्राण की भांति अपान भी दिन-रात शरीर के भीतर और बाहर चलता हुआ अपान के आयाम के स्वाभाविक अभ्यास

1. बौद्ध (पालि और संस्कृत) अभिधर्म ग्रन्थों में दस अनुस्मृतियां वर्णित हैं। इनमें अन्तिम अनुस्मृति का नाम आनापान स्मृति है (द्रष्टव्य—अभिधम्मत्थसंगहो ९।८)। इसका संबन्ध प्राण और अपान की इस सूक्ष्म प्रक्रिया से ही है।

2. "तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" (२।४९) इस योग-सूत्र और इसके व्यास-भाष्य प्रभृति ग्रन्थों में प्राणायाम शब्द की विस्तृत व्याख्या देखनी चाहिये। संक्षेप में श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया पर अपना नियन्त्रण स्थापित करना ही प्राणायाम कहलाता है। श्लो० ६६ की व्याख्या में इसका अवयवार्थ स्पष्ट किया गया है। प्राणायाम शब्द की व्याख्या करते हुए आचार्य नरेन्द्रदेव अपने ग्रन्थ 'बौद्ध-धर्म-दर्शन' में आश्वास-प्रश्वास शब्द पर टिप्पणी करते हैं—"विनय की अर्थकथा के अनुसार 'आश्वास' सांस छोड़ने को

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

में निरन्तर लगा रहता है। जैसे कि १. उदय के बिना अपान की अन्तर्मुखता बाह्य रेचक के नाम से जानी जाती है। २. अपान के द्वादशान्त से उठ कर स्थूल स्वरूप धारण करने की दशा को बाह्य पूरक कहा जाता है। ३. इसी तरह से द्वादशान्त (बाह्य आकाश) से उठ कर नासिका के अग्रभाग तक की अपान की गति को भी बाह्य पूरक कहा जाता है। ४. बाह्य आकाश (द्वादशान्त) में प्राण के अस्त हो जाने पर जब तक अपान का उदय नहीं हो जाता, तब तक की अवस्था को बाह्य कुम्भक कहा जाता है। अपान की उस समय वैसी ही स्थिति रहती है, जैसी कि मिट्टी में अभी पैदा नहीं हुए घड़े की होती है।

इस तरह से प्राण और अपान के पूरण के दो प्रकारों के अनुसार प्राणायाम के आठ भेद होते हैं। इन सभी आठों प्राणायामों को अपना ही स्वरूप समझ कर इनकी भावना करनी चाहिये। हृदय, कण्ठ, तालु, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र और द्वादशान्त में प्राण की गति रहती है और हृदय-कमल, मुख का संकोच-विकास तथा द्वादशान्त अपान की गति के स्थान हैं। इनमें एक क्षण के लिये प्राण के अस्त हो जाने पर और अपान का उदय न होने पर बिना प्रयत्न के बाह्य कुम्भक की प्राप्ति होती है। इसी तरह से एक क्षण के लिये अपान के अस्त हो जाने पर और प्राण का उदय न होने पर बिना प्रयत्न के अन्तः कुम्भक की प्राप्ति होती है। यह [1]मध्यदशा ही परम पद कहलाती है। प्राण और अपान की इस मध्यदशा को योगी ही जान सकते हैं। एक [2]तुटि, लव अथवा क्षण के लिये भी अन्तर्मुख हो जाने पर योगी में इस मध्य-

---

और 'प्रश्वास' सांस लेने को कहते हैं। लेकिन सूत्र की अर्थकथा में दिया हुआ अर्थ इसका ठीक उल्टा है। आचार्य बुद्धघोष विनय की अर्थकथा का अनुसरण करते हैं। उनका कहना है कि बालक माता की कोख से बाहर आता है तो पहले भीतर की हवा बाहर जाती है और पीछे बाहर की हवा भीतर प्रवेश करती है। इस प्रवृत्ति क्रम से 'आश्वास' वह वायु है, जिसका निःसारण होता है। सूत्र की अर्थकथा में किया गया अर्थ पातंजल योगसूत्र के व्यास-भाष्य के अनुसार है (२।४९ पर व्यासभाष्य—"बाह्यस्यवायोरानयनं (चमनं) श्वासः, कोष्ठचस्य वायोर्निःसारणं प्रश्वासः)" (पृ० ८१)। ६६ वें श्लोक की व्याख्या में भी इस तरह का मतभेद देखने में आता है। इस पर उपोद्घात में विचार किया जायगा।

1. "मध्यविकासाच्चिदानन्दलाभः" और "विकल्पक्षय-शक्तिसंकोचविकास-वाहच्छेदाद्यन्त-कोटिनिभालनादय इहोपायाः" (सू० १७-१८) प्रत्यभिज्ञाहृदय के इन दो सूत्रों और उनकी व्याख्या में क्षेमराज ने इस विषय को स्पष्ट रूप से समझाया है।
2. प्राण के सवा दो अंगुल चलने में जितना समय लगता है, उसे 'तुटि' कहते हैं। कमल के कोमल पत्तों में तीखी सुई चुभोने पर एक पत्ते को छेदने में जो समय लगता है, उसे 'लव' कहा जाता है। अठारह निमेष (पलक झपने का समय) की एक काष्ठा, तीस काष्ठा की एक कला और तीस कला का एक क्षण होता है। तुटि, लव और क्षण की यह परिभाषा क्रमशः तन्त्रसार (अभिनवगुप्त कृत, पृ० ४८), प्रपंचसार (१।३९) और अमर-कोश (१।४।११) में दी गई है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

दशा का आविर्भाव हो जाता है और तब प्राण और अपान की पुनः प्रत्यावृत्ति नहीं होती, अर्थात् वह साधक मुक्त हो जाता है ॥२५॥

[धारणा-३]

[1]न व्रजेन्न विशेच्छक्तिर्मरुद्रूपा विकासि[1]ते ।
निर्विकल्पतया मध्ये तया भैरवरूपता[2] ॥२६॥

मध्ये मध्यनाडीधाम्नि निर्विकल्पतया विकल्पहान्युपायतो विकासिते सति मरुद्रूपा शक्तिः प्राणात्मिका न व्रजेद् हृदयतो द्वादशान्तं न यायात्, न चापानात्मिका शक्तिः, विशेद् द्वादशान्ताद् हृदयं गच्छेत् । एवंविधया तया प्राणात्मिकया अपानात्मिकया वा शक्त्या भैरवरूपता भवेत् भैरवरूपधारी योगी भवति ॥२६॥

वायुरूप यह प्राणात्मक और अपानात्मक शक्ति हृदय से द्वादशान्त तक न तो जायगी और न द्वादशान्त से हृदय की ओर वापस ही लौटेगी, जब कि मध्यनाडी का धाम (स्थान) विकल्पहानि रूप उपाय से विकसित कर दिया जाय, अर्थात् पूर्व श्लोक में प्रतिपादित मध्यदशा का योगाभ्यास की पद्धति से विकास कर लिया जाय । इसका अभिप्राय यह है—

सर्वाः शक्तीश्चेतसा दर्शनाद्याः स्वे स्वे वेद्ये यौगपद्येन विष्वक् ।
क्षिप्त्वा मध्ये हाटकस्तम्भभूतस्तिष्ठन् विश्वाकार एकोऽवभासि ॥

कक्ष्यास्तोत्र के इस वचन के अनुसार दर्शन आदि सब शक्तियों के समूह को अपने अपने विषय में एक साथ डाल कर, उसके आधार के रूप में—

तमधिष्ठातृभावेन स्वभावमवलोकयन् ।
स्मयमान इवास्ते यस्तस्येयं कुसृतिः कुतः ॥ (श्लो० ११)

इस स्पन्दकारिका के श्लोक में प्रतिपादित स्पन्दतत्त्वात्मक अपने स्वभाव को जान कर, निर्विकल्पभाव से निमीलन और उन्मीलन समाधि में एक साथ रहने वाली व्यापक मध्यदशा का सहारा लेकर योगी भैरव मुद्रा में प्रविष्ट हो जाता है । इस मुद्रा का लक्षण यह है—

अन्तर्लक्ष्यो बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।
इयं सा भैरवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥

इस अवस्था में प्रविष्ट हो जाने पर योगी दर्पण में बनते-बिगड़ते हुए नाना प्रकार के प्रतिबिम्बों की भांति चिदाकाश में उदित और विलीन हो रहे बाह्य पदार्थों और आन्तर भावों को, अर्थात् समस्त विकल्पों को, निमीलन और उन्मीलन [2]समापत्ति (समाधि) के बीच

---

१. °स°–ख० । २. °धृत्–ख० तवि०, °धृक्–स्प० ।

1. यह श्लोक स्पन्दनिर्णय (पृ० २४) और तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ३३३) में उद्धृत है ।

2. समाधि के अर्थ में समापत्ति शब्द का प्रयोग बौद्ध साहित्य में भी मिलता है । भैरवी मुद्रा में अन्तर्लीन व्यक्ति की इन्द्रियाँ खुली रहती हैं, तो भी वे अपने विषयों की ओर आकृष्ट नहीं होतीं। इसी स्थिति को उन्मीलन समाधि कहते हैं। बाह्य और आन्तर इन्द्रियों (करणों) के प्रवाह को रोक कर प्राप्त की गई समाधि को निमीलन समाधि कहते हैं ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

में ध्यान रूपी अरणि से जलाई गई ज्ञानाग्नि के द्वारा भस्म कर अपने समस्त करणचक्र (इन्द्रिय समूह) को आलम्बन के अभाव में अक्रम रूप से अपने स्वरूप में ही विस्फारित (विस्तीर्ण) कर लेता है। उस समय ऐसी प्रतीति होती है, मानों ये इन्द्रियां अपने अद्भुत स्वरूप को आंखें फाड़ कर देख रही हों। इस निर्विकल्प अवस्था में प्रवेश कर लेने पर साधक भैरवस्वरूप हो जाता है, अर्थात् उसको अपने स्वरूप की प्रत्यभिज्ञा हो जाती है, प्राण और अपान की गति के शान्त हो जाने से, हृदय और द्वादशान्त में प्राण और अपान की अस्पन्द अवस्था में स्थिति हो जाने से, मध्यदशा का विकास होने पर साधक अपने भैरवीय स्वरूप को पहचान लेता है, वह साक्षात् भैरव स्वरूप हो जाता है। इसी विषय को अभिनवगुप्त ने तन्त्रालोक में—

तद्ध्यानारणिसंक्षोभान्महाभैरवहव्यभुक्।
हृदयाख्ये महाकुण्डे जाज्वलन् स्फीततां व्रजेत्॥

इत्यादि ग्रन्थ से स्पष्ट किया है।

पचीसवें और छब्बीसवें श्लोक में मध्यम धाम (स्थान) का सहारा लेने वाले आणव उपाय का वर्णन है॥२६॥

[धारणा–४]

कुम्भिता रेचिता वापि पूरिता वा यदा भवेत्।
तदन्ते शान्तनामासौ शक्त्या शान्तः प्रकाशते॥२७॥

शास्त्रमार्गानुसारेण रेचिता सती कुम्भिता बहिः, पूरिता वा सती कुम्भिता अन्तः, यदा मरुद्रूपा शक्तिर्भवति, तदा तदन्ते तत्तदभ्यासपरिशीलनेन शान्तवेगानुभवेन प्रशान्तकुम्भकावस्थोदये प्रकाशमात्रावस्थोदये भेदोपशमात् तया शक्त्या शान्तनामा नामरूपातीतः, असौ शान्तः परमस्वभावः प्रकाशतेऽभिव्यक्तो भवति॥२७॥

योगशास्त्र में उपदिष्ट पूर्वोक्त विधि से बाह्य कुम्भक अवस्था में, अथवा आन्तर कुम्भक अवस्था में प्राण और अपान रूप शक्ति आदरपूर्वक निरन्तर अभ्यास का परिशीलन करने से शान्त हो जाती है, अर्थात् मध्यदशा का विकास हो जाता है। कुम्भक की प्रशान्त अवस्था का उदय होने से सभी भेद विगलित हो जाते हैं और शक्ति भी अपने शान्त स्वरूप में विलीन हो जाती है। तब नाम और रूप से अतीत प्रकाशमात्र अवस्था का उदय होने पर परम शान्तस्वभाव स्वात्मस्वरूप अभिव्यक्त हो जाता है॥२७॥

[धारणा–५]

[1]आमूलात् किरणाभासां [1]सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरात्मिकाम्।
चिन्तयेत् तां द्विषट्कान्ते शाम्यन्तीं भैरवोदयः॥२८॥

---

१. सूक्ष्मसूक्ष्मत°—त०।

1. नेत्रतन्त्रोद्योत (भा० १, पृ० २००) तथा तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ४०१) में यह श्लोक उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

आमूलात् आहृदयाद् जन्माधाराद्वा द्वादशान्तं यावत् किरणाभासां मरीचिरूपां क्रमात्क्रमं सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरात्मिकां तनिमानमाश्रयन्तीं तां मरुच्छक्तिं चिन्तयेत् ध्यायेत् । कीदृशीम् ? द्विषट्कान्ते द्वादशान्ते शाम्यन्तीम् । एवं सुसूक्ष्मतमस्यापि ध्येयाकारस्य गलनाद् भैरवोदयो भैरवस्वरूपाविर्भावः, भवेदिति शेषः ॥२८॥

हृदय से अथवा मूलाधार से लेकर द्वादशान्त तक चन्द्र और सूर्य के समान अपनी किरणों से भासित हो रही तथा क्रमशः सूक्ष्म से सूक्ष्मतर अवस्था की ओर अग्रसर हो रही उस पवन की शक्ति का चिन्तर करे, जो कि द्वादशान्त में जाकर शान्त हो जाती है, नाम और रूप से अतीत अवस्था को प्राप्त कर लेती है। इस प्रकार के अभ्यास से अत्यन्त सूक्ष्म ध्येय के आकार के भी विगलित हो जाने पर योगी भैरव स्वरूप हो जाता है, अर्थात् उसकी स्वाभाविक भैरव दशा का आविर्भाव हो जाता है।

नेत्रतन्त्र (८ । ४१) की टीका में क्षेमराज ने तथा तन्त्रालोक (५ । ८९–९१) की टीका में जयरथ ने इस श्लोक को उद्धृत कर जो विवरण प्रस्तुत किया है, तदनुसार यहाँ द्वादशान्त पद से ब्रह्मरन्ध्र का ग्रहण किया जाना चाहिये। मूलाधार में अथवा हृदय में विद्यमान प्राण शक्ति यौगिक पद्धति के अनुसार सुषुम्णा मार्ग से अथवा मध्यदशा के विकास के कारण ब्रह्मरन्ध्र तक जाते जाते अत्यन्त सूक्ष्म होकर अन्त मे प्रकाश में विलीन हो जाती है ॥२८॥

[धारणा–६]

[1]उद्गच्छन्तीं तडिद्रूपां प्रतिचक्रं क्रमात्क्रमम् ।
ऊर्ध्वं मुष्टित्रयं यावत् तावदन्ते महोदयः ॥२९॥

तामेत शक्तिं तडिद्रूपां विद्युद्वत् चलद्दीप्त्योज्ज्वलां प्रतिचक्रं कन्दादिब्रह्मरन्ध्रान्तचक्रेभ्यः क्रमात्क्रमम् उद्गच्छन्तीमुल्लसन्तीं चिन्तयेत्, यावत् परं विश्वपूरकमूर्ध्वं मुष्टित्रयं द्वादशान्तधाम तावत् । अन्ते महोदयः महाभैरवैकात्मतोदयः, अहमेव महाभैरव इत्यवमर्शः स्यादेव ॥२९॥

इसी विद्युत्स्वरूप, बिजली के समान एकाएक चमकने वाली शक्ति का प्रत्येक चक्र में, कन्द से लेकर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त क्रमशः ऊपर उठती हुई अवस्था में चिन्तन करे। इससे [2]मुष्टित्रय परिमित द्वादशान्त धाम में परम उत्कृष्ट विश्वपूरक, सारे विश्व को अपने प्रकाश से भर देने वाला, महाभैरव का स्वरूप प्रकाशित हो उठता है। इसी बात को तन्त्रालोक में इस प्रकार से कहा गया है—

अधःप्रवाहसंरोधादूर्ध्वक्षेपविवर्जनात् ।
महाप्रकाशमुदयज्ञानव्यक्तिप्रदायकम् ॥
अनुभूय परे धाम्नि मात्रावृत्त्या पुरं विशेत् । (५।८८-८९)

---

1. यह श्लोक तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ३९७) में उद्धृत है।
2. एक मुट्ठी का परिमाण चार अंगुल माना गया है। तीन मुट्ठी, अर्थात् बाहर अंगुल। इस तरह से मुष्टित्रय शब्द यहाँ द्वादशान्त के अर्थ में प्रयुक्त है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इसका अभिप्राय यह है कि प्राण और अपान की गति को रोक कर मध्यदशा का विकास कर उससे उत्पन्न शक्ति की सहायता से ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश पाकर योगी परम प्रकाशमय स्थिति में अवस्थित हो जाता है ॥२९॥

[धारणा—७]

क्रमद्वादशकं सम्यग् द्वादशाक्षरभेदितम् ।
स्थूलसूक्ष्मपरस्थित्या मुक्त्वा मुक्त्वा[1]ऽन्ततः शिवः ॥३०॥

जन्माग्र-मूल-कन्द-नाभि-हृत् - कण्ठ-तालु-भ्रूमध्य - ललाट-ब्रह्मरन्ध-शक्ति-व्यापिन्याख्यं यत्क्रमाणां चक्राणां द्वादशकं द्वादशस्थाननामभिः प्रसिद्धम्, तत् सम्यगिति यथायथं क्रमेण अकारादिविसर्गान्तैः षण्ढस्वरवर्जैर्द्वादशाक्षरैः, भेदितं रञ्जितम्, ध्यायेदिति शेषः । तच्च प्रत्येकं स्थूलसूक्ष्मपरस्थित्या आदौ ध्यानेन स्फुटं ततश्च स्पन्दमानं ततोऽपि ज्योतीरूपतां प्राप्तं स्थूलं सूक्ष्मं परमित्यभिधीयते । इति सोपानपदक्रमं मुक्त्वा मुक्त्वा परित्यज्य, अन्ततोऽन्ते, शिवः परमार्थतः सर्वत्रावभासकः स्वात्मस्वरूपः शिव एव भवति ॥३०॥

जन्माग्र, मूल, कन्द, नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र, शक्ति, व्यापिनी ये बारह चक्र, जो कि द्वादश स्थान के नाम से प्रसिद्ध हैं, क्रमशः एक दूसरे के ऊर्ध्व स्थान में स्थित हैं । इन चक्रों के स्थान और स्वरूप को ठीक तरह से समझ कर उनमें अकार से लेकर विसर्ग पर्यन्त स्वरों का ध्यान करना चाहिये । तन्त्रशास्त्र में ऋ ॠ ऌ ॡ ये चार स्वर षण्ढ (नपुंसक) कहे गये हैं, अतः ध्यान आदि में इनका उपयोग नहीं किया जाता । सोलह स्वरों में से इन चार षण्ढ स्वरों को निकाल देने पर इनकी संख्या भी बारह रह जाती है । अतः इन बारह स्वरों का क्रमशः उक्त बारह चक्र स्थानों में ध्यान करना चाहिये । यह ध्यान स्थूल, सूक्ष्म और पर पद्धति से त्रिविध[1] उपाय के रूप में मृत्युंजयभट्टारक (नेत्रतन्त्र) के ६-८ अधिकारों में विस्तार से वर्णित है । योगी जब अपने दृढ़ संकल्प से इन ध्यानों का अभ्यास करते हुए स्पष्ट स्थूल वस्तु के ध्यान को छोड़ कर स्पन्दावस्था में विद्यमान सूक्ष्म वस्तु के ध्यान में और सूक्ष्म ध्यान को छोड़कर ज्योतिर्मय पर वस्तु के ध्यान में प्रविष्ट होता है, तो अन्ततः इस अभ्यास-पद्धति से वह परमार्थ रूप से सर्वत्र प्रकाशित हो रहे कल्याणमय स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है, अर्थात् स्वयं शिव बन जाता है ॥३०॥

[धारणा—८]

तया[2]ऽऽपूर्याशु मूर्धान्तं भङ्क्त्वा भ्रूक्षेपसेतुना ।
निर्विकल्पं मनः कृत्वा सर्वोर्ध्वे सर्वगोद्गमः ॥३१॥

---

१. °क्त्वा त°—ख० । २. °था°—ख० ।

1. याग, होम, जप, ध्यान, मुद्रा, यन्त्र, मन्त्र—ये सब स्थूल उपाय हैं । षट्चक्र, षोडश आधार आदि में प्राण-चार की भावना को सूक्ष्य उपाय बताया गया है । अष्टांग योग के अभ्यास से प्राप्त होने वाली सर्वात्मभाव की स्थिति को पर उपाय माना गया है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तया जन्मादिचक्राक्रमणशक्त्या प्राणाख्यया मूर्धान्तं द्वादशान्तमापूर्य, तथा तमेव द्वादशान्तं भ्रूक्षेपसेतुना भ्रूभेदनक्रमेण सेतुनेव वारिप्रवाहं गुरूपदेशयुक्त्या भङ्क्त्वा, तदनन्तरं मनो निर्विकल्पं त्यक्तचापलं कृत्वा विधाय, सर्वोर्ध्वे द्वादशान्तादप्युपरि परमाकाशे सर्वगोद्गमः सर्वव्यापकताप्रादुर्भावः स्यात् ॥३१॥

पूर्व श्लोक में प्रतिपादित जन्माग्र प्रभृति बारह चक्रों का भेदन करने वाली प्राण-शक्ति से मूर्धान्त, अर्थात् द्वादशान्त को भर कर तथा उस द्वादशान्त को भ्रूक्षेप के सेतु से, अर्थात् भ्रूभेद के क्रम से, जैसे पुल (सेतु) की सहायता से नदी आदि के पानी को पार किया जाता है, उसी तरह गुरु के द्वारा उपदिष्ट युक्ति से पार कर और इसके बाद मन को निर्विकल्प, निश्चल, स्थिर बना कर द्वादशान्त के भी ऊपर स्थित सबसे ऊपर वाले स्थान परमाकाश में जब योगी पहुँचता है, उस समय उसमें सर्वव्यापकता का उद्गम हो जाता है, अर्थात् वह सर्वव्यापक परभैरव स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है ॥३१॥

[धारणा-९]

[1]शिखि[1]पक्षैश्चित्ररूपैर्मण्डलैः शून्यपञ्चकम्[2] ।
ध्यायतोऽनुत्तरे शून्ये प्रवेशो[3] हृदये भवेत् ॥३२॥

यथा हि शिखिपक्षैर्मयूरपुच्छैः, चित्ररूपैरनेकवर्णैः, मण्डलैश्चन्द्रकैः, शून्यपञ्चकमूर्ध्वाधोमध्यपार्श्वद्वयस्थितमिव पञ्चेन्द्रियमण्डलैश्चित्रवद्भासमानस्य जगतो शून्यपञ्चकरूपत्वं हृदये ध्यायतः, अनुत्तरे शून्ये परमाकाशे परमधामनि प्रवेशः समावेशो भवेत् । गन्धर्वनगरतुल्यं चित्रमिवेदमिति निश्चयेन परमार्थसिद्धिः स्यादेवेति भावः । शिखिपक्षचित्ररूपैरिति पाठे त्वयमर्थः—शिखिपक्षवच्चित्ररूपैः रूपरसादिग्रहणान्नानारूपैर्मण्डलैः । मण्डं रससारं लान्तीदृंशि मण्डलानीन्द्रियाणि तैः । शून्यपञ्चकं तन्मात्रत्वेनाव्यक्तत्वात् शून्यरूपं विषयपञ्चकं शब्दादिरूपं ध्यायतोऽनुत्तरे शून्ये भैरवरूपे प्रवेशः समावेशो भवेदिति ॥३२॥

जैसे चित्र-विचित्र चन्द्रकों से देदीप्यमान मोर के पंखों में पाँच शून्य दिखाई पड़ते हैं, इनकी स्थिति ऊपर, नीचे, मध्य तथा दोनों पार्श्वों में होती है, इसी तरह पाँच इन्द्रियमण्डलों से चित्र-विचित्र रूप में प्रतीत हो रहे इस जगत् के प्रति अपने हृदय में पाँच इन्द्रियों के विषयों के स्थान पर पाँच शून्यों की भावना करने पर योगी का अनुत्तर शून्य, अर्थात् परम आकाश में समावेश हो जाता है । इसका अभिप्राय यह है कि योगी को अपने इन्द्रियमण्डल की सहायता से यह जगत् मयूर के पंख के समान नाना वर्णों से चित्रित चित्र के समान विविध रूपों में भासित होता है । यह आभास शून्य-स्वरूप है, यह सब गन्धर्वनगर के समान अथवा चित्र के समान कल्पना का व्यापार मात्र है, ऐसी भावना करने पर

---

१. °पिच्छचि°–योक०, °पक्षचि°–योख० । २. °षट्ककम्–योख० । ३. परं व्योमततुर्भ°–योख० ।

1. योगिनीहृदयदीपिका (पृ० ३१९) में यह श्लोक मिलता है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

निश्चय ही परमार्थ की प्राप्ति हो जाती है। कहीं कहीं 'शिखिपक्षचित्ररूपैः' ऐसा पाठ मिलता है। इसका अभिप्राय यह है कि रूप, रस आदि विविध विषयों के ग्राहक इन्द्रियों का मण्डल इस लिये है कि ये उन-उन विषयों के सार को लाकर चित्त को समर्पित करती हैं। तन्मात्रा-वस्था में अव्यक्त, अर्थात् शून्य रूप से अवस्थित इन शब्द आदि पाँच विषयों का हृदय में ध्यान करने वाले योगी का अनुत्तर शून्य भैरव रूप में प्रवेश अर्थात् [1]समावेश हो जाता है।

योगिनीहृदयदीपिका के रचयिता अमृतानन्द योगी ने शून्यषट्क की व्याख्या करते हुए इस श्लोक को उद्धृत किया है। योगिनीहृदय में 'ह्रीं' इस बीजाक्षर में छः शून्यों की भावना का उपदेश है। प्रणव आदि में भी यह भावना की जा सकती है। 'ह्रीं' बीज में हकार और मायाक्षर (ईकार) के बीच में रेफ की, मायाक्षर और अर्धचन्द्र के बीच में बिन्दु की, अर्धचन्द्र और नाद के बीच में रोधिनी की, नाद और शक्ति के बीच में नादान्त की, शक्ति और समना के बीच में व्यापिका की और समना के ऊपर उन्मनी की शून्य के रूप में भावना करनी चाहिये। इनमें से प्रथम पाँच शून्यों को भावना मयूर के पंख में विद्यमान चन्द्रक के सदृश करनी चाहिये। अन्ततः जब योगी उन्मना नामक षष्ठ शून्य में प्रविष्ट होता है, तब वह परमाकाश में लीन हो जाता है ॥३२॥

[धारणा-१०]

ईदृशेन क्रमेणैव यत्र [१]कुत्रापि चिन्तना[२]।
शून्ये कुड्ये परे पात्रे स्वयंलीना वरप्रदा ॥३३॥

ईदृशेन क्रमेण हानादानरूपेण गुदाधार-जन्म-कन्द-नाभि-हृदय-कण्ठ-तालु-भ्रूमध्य-ललाट-ब्रह्मरन्ध्र-शक्ति-व्यापिन्यन्तं यत्र कुत्रापि स्वात्मनोऽन्यत्र स्वात्मवत् परत्रापि व्योम्नि प्राकारभाजनादौ, यद्वा परे पात्रे निर्मलचित्ते शिष्यादौ, चिन्तना स्मरणा, स्वयंलीना अहर्निशं स्वदेहान्तः क्रमद्वादशकारोहणगाढतरध्यानावमर्शबलात् स्वयमेव लीना सती, वरप्रदा भवेत् परप्रकाशोदयात्मकोत्कृष्टवस्तुप्रदायिनी भवति। चिन्तनादिति पाठे तु पूर्वोक्तां मरुच्छक्तिं प्रथमान्तत्वेन विपरिणमय्य सा मण्डूकप्लुत्या-ऽनुवर्तनीया, तेन चिन्तनाद् हेतोर्मरुच्छक्तिः शून्ये बाह्ये कुड्यादौ वा स्वयंलीना सती वरप्रदेत्यन्वयः। बाह्यशून्यकुड्यादिकेऽपि स्वात्मवपुषीव प्राणशक्तिक्रमद्वादशकं चिन्तनीयम्, यत्र तत्र परपदपरामर्शैक्यभावेनाहंरूपतादात्म्याभिमानः स्यादिति तात्पर्यम् ॥३३॥

---

१. य°—ख०। २. °नात्—कटी०, °येत्—ख०।

1. समावेश, समापत्ति, समाधि—ये सब शब्द पर्यायवाची हैं। समावेश दशा में व्यक्ति अपने बाह्य स्वरूप को भूल जाता है और अपने इष्टदेव के स्वरूप में समाविष्ट (लीन) हो जाता है। समावेश का लक्षण और उसके भेदों का, विशेष कर शाम्भव, शाक्त और आणव समावेशों का, निरूपण तन्त्रालोक के प्रथम आह्निक (पृ० २०५-२५५) में विस्तार से मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इसी क्रम से गुदाधार, जन्म, कन्द, नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र, शक्ति और व्यापिनी में से किसी को छोड़ते और किसी को पकड़ते हुए, अथवा जहाँ कहीं भी अपने शरीर के सिवाय दूसरे के शरीर में भी इसी प्रकार चिन्तन करते हुए, अथवा अपने शरीर के सिवाय अन्यत्र आकाश, प्राकार (परकोटा), पात्र आदि में, अथवा परपात्र, अर्थात् निर्मल मन वाले शिष्य के चित्त में चिन्तन-स्मरण की प्रक्रिया से रात-दिन इस द्वादश क्रम के आरोहण की पद्धति का दृढ़तापूर्वक अभ्यास करने से साधक की स्मृति स्वयं विलीन होकर वरदात्री बन जाती है, अर्थात् परम प्रकाश के उदय के रूप में उत्कृष्ट वस्तु को देने वाली होती है। इसी बात को अभिनवगुप्त ने अपने परमार्थसार में इस तरह से बताया है—

सर्वोत्तीर्णं रूपं सोपानपदक्रमेण संश्रयतः ।
परतत्त्वरूढिलाभे पर्यन्ते शिवमयीभावः ॥(१७ श्लो०)

अर्थात् कन्द, नाभि, हृदय, कण्ठ, बिन्दु, नाद, शक्ति ये सब परतत्त्व तक पहुँचने के लिए सीढ़ी का काम करते हैं। धीरे-धीरे एक सीढ़ी को छोड़कर दूसरी पर चढ़ते हुए अन्त में जैसे व्यक्ति गन्तव्य स्थान तक पहुँच जाता है, उसी तरह से इनमें से भी एक को छोड़ कर दूसरे को पकड़ते हुए योगी अन्त में सर्वोत्तीर्ण रूप में, सबसे उत्कृष्ट अवस्था में पहुँच जाता है, अर्थात् वह स्वयं शिवमय हो जाता है।

'चिन्तनात्' ऐसा पाठ मानने पर पूर्व श्लोकों में वर्णित द्वितीयान्त मरुच्छक्ति पद को प्रथमा विभक्ति में बदल कर [1]मण्डूक-प्लुति न्याय से उसकी यहाँ अनुवृत्ति की जाती है। इससे यह अर्थ होगा कि चिन्तन के कारण मरुच्छक्ति शून्य में अथवा बाहर स्थित भित्ति आदि में स्वयं लीन होकर वरप्रदात्री बन जाती है। इसका तात्पर्य यह है कि बाह्य शून्य, कुड्य (भित्ति) आदि में भी अपने शरीर के समान ही प्राणशक्ति के उक्त बारह सोपानों का क्रमशः चिन्तन करना चाहिये। इस प्रक्रिया से अपने शरीर के सिवाय अन्यत्र भित्ति आदि में अथवा पर पात्र में ध्यान को स्थिर करने से योगी की एकाग्रता की भावना जब दृढ़ हो जाती है, तो यह मरुच्छक्ति वहीं अपने आप लीन हो जाती है। तब परम पद के परामर्श से उसके साथ स्वात्मस्वरूप की तादात्म्य भावना, अर्थात् मैं वही हूँ इस प्रकार की

---

1. मण्डूक-प्लुति न्याय पाणिनि व्याकरण में प्रसिद्ध है। वहाँ आगे के सूत्रों में पूर्व सूत्रों के कुछ पदों की अनुवृत्ति की जाती है। यह अनुवृत्ति प्रायः निरन्तर चलती है। कभी-कभी आवश्यकता के अनुसार बीच के किसी सूत्र में किसी पद की अनुवृत्ति न होने पर भी आगे के सूत्र में उसकी अनुवृत्ति कर ली जाती है। ऐसे ही स्थलों में मण्डूक-प्लुति न्याय प्रवृत्त होता है। मेढक जैसे कूद कर चलता है, उसी तरह आवश्यक पद की अनुवृत्ति भी बीच के सूत्र या सूत्रों को कुदा कर की जातो है। प्रस्तुत स्थल में २८वें श्लोक में पठित द्वितोयान्त मरुच्छक्ति शब्द की आवृत्ति इसी न्याय से की जाती है और उसको प्रथमान्त पद में बदल लिया जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रत्यभिज्ञा के आधार पर ऐक्य भावना का अभिमान जाग उठता है। इस विषय को स्पन्दकारिका में इस तरह से समझाया गया है—

यस्मात् सर्वमयो जीवः सर्वभावसमुद्भवात्।
तत्संवेदनरूपेण तादात्म्यप्रतिपत्तितः ॥
तेन शब्दार्थचिन्तासु न सावस्था न या शिवः।
भोक्तैव भोग्यभावेन सदा सर्वत्र संस्थितः ॥
इति वा यस्य संवित्तिः क्रीडात्वेनाखिलं जगत्।
संपश्यन् सततं युक्तो जीवन्मुक्तो न संशयः ॥ (२८-३० श्लो०)

अर्थात् यह जीवात्मा सर्वमय सर्वात्मक विश्वरूप है, क्योंकि यह सभी पदार्थों को जानने वाला है और सभी पदार्थ इसी से उत्पन्न होते हैं। यह जीवात्मा सर्वमय इसलिये भी है कि यह सभी संवेद्य (जानने योग्य) पदार्थों के साथ संवेदन (ज्ञान) के रूप में जुड़ा रहने से सदा उनसे अभिन्न ही प्रतीत होता है। इस तादात्म्य अवस्था में शब्द और अर्थ की अलग-अलग प्रतीति न होकर उनकी एकाकार प्रतीति होती है। इस स्थिति में ऐसी कोई अवस्था नहीं बच रहती, जहाँ कि शिव का स्वभाव, चित् का प्रकाश, न प्रकाशित हो रहा हो। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि यह प्रकाश-स्वभाव चिदात्मक शिव ही ज्ञेय के रूप में भासित होता है। अतः यह कहना ठीक ही है कि यह जीवात्मा सर्वमय है। जिस जीवात्मा को इस स्थिति का ज्ञान हो जाता है, जिसमें इस प्रत्यभिज्ञा का उदय हो जाता है कि सब कुछ मैं ही हूँ, वह इस सारे जगत् को अपनी लीला-भूमि समझने लगता है, वह सदा युक्त अवस्था में, समाधि दशा में रहते हुए जीवन्मुक्त हो जाता है, इसमें तनिक भी संशय नहीं है।

स्पन्दकारिका के व्याख्याकार उत्पल वैष्णव, रामकण्ठ और क्षेमराज ने इन कारिकाओं के अर्थ को विस्तार से समझाया है। जिज्ञासु जनों को उसे वहीं देखना चाहिये। अन्तिम निष्कर्ष यही निकलता है कि जब जीवात्मा को यह ज्ञान हो जाता है कि मैं सर्वमय हूं, तब अपने शरीर में, दूसरे के शरीर में, अथवा भित्ति-प्राकार आदि में भी प्राणशक्ति का क्रमिक विकास कर वह परम पद में प्रतिष्ठित हो सकता है ॥३३॥

[धारणा—११]

कपालान्तर्मनो न्यस्य ति[१]ष्ठन्मीलितलोचनः।
क्रमेण मनसो दाढर्याल्लक्षयेल्लक्ष्यमुत्तमम् ॥३४॥

कपालाऽन्तः शिरःकपालमध्ये यदन्तश्छिद्रमस्ति तदन्तरे, मनो न्यस्य कपालरन्ध्रस्थिते स्वप्रकाशे प्रभास्वरे ज्योतिषि आलम्बने धारणाध्यानसमाधीन् संपाद्य, कूणितनेत्रः स्थितः सन् क्रमेण मनसो दाढर्याद् उत्तमं लक्ष्यं लक्षयेत्, "मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्" (यो० ३। ३१) इति न्यायात्। अथवा कपालान्तः प्रकाशविमर्शस्वरूपमध्ये शिवशक्ति-

१. °ष्ठे°—ख०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मयं सर्वं जगदिति विमर्शविषयं मनो न्यस्य मीलितलोचनः संकुचितभेददृष्टिः, अन्तः-संकुचितहृदयादिबाह्यान्तरेन्द्रियवर्गः, क्रमेण मनसो दार्ढ्यात् सुषुम्णायामस्तङ्गतप्राणापानादिचारेण तद्दार्ढ्याद् यल्लक्ष्यमस्ति तदेव लक्षयेत्। तेन घटोऽयमितिवत् प्रत्यक्षत उत्तमं ज्योतिः पश्यतीत्यर्थः ॥३४॥

शिरःकपाल के भीतर विद्यमान छिद्र (सुषिर) में अपने मन को स्थापित कर, कपाल-रन्ध्र में विद्यमान स्वयंप्रकाश प्रभास्वर ज्योति को आलम्बन बनाकर, उसमें धारणा, ध्यान और समाधि का अभ्यास करना चाहिये। आँख मूँद कर इस प्रक्रिया को निरन्तर दोहराते रहने से योगी के मन में क्रमशः दृढ़ता का संचार होता है और वह उस उत्तम लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है, जिसका कि वर्णन "मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्" (३।३१) इस सूत्र में योगसूत्रकार भगवान् पतंजलि ने किया है।

[1]कशब्देन परा शक्तिः पालकः शिवसंज्ञया।
शिवशक्तिसमायोगः कपालः परिपठ्यते ॥

तन्त्रकोश के इस वचन के आधार पर 'क' शब्द परा शक्ति का और 'पाल' शब्द शिव का वाचक है, अतः कपाल शब्द से यहाँ शिव और शक्ति के समायोग (सामरस्य) का ग्रहण होना चाहिये। अनेक स्थानों पर उद्धृत "शक्तयोऽस्य जगत् कृत्स्नं शक्तिमांस्तु महेश्वरः" इस श्रीकण्ठीसंहिता के वचन के अनुसार यह सारा जगत् शिव और शक्ति के, तन्त्रशास्त्र में प्रकाश और विमर्श के नाम से प्रसिद्ध, स्वरूप में विद्यमान है। साधक को इसी स्वरूप में अपने मन को स्थिर करने का अभ्यास करना चाहिये और बाह्य विषयों से अपने इन्द्रिय-चक्र को समेट लेना चाहिये। धीरे-धीरे उसकी भेद-दृष्टि, दूसरे से अपने को अलग समझने का स्वभाव, घटती जाती है और उसकी बाह्य और आन्तर इन्द्रियाँ अन्तर्मुख हो जाती हैं। क्रमशः उसका प्राण—चार, प्राण और अपान की गति, मध्यनाडी सुषुम्णा में लीन हो जाता है और तब उसका मन दृढ़, अर्थात् अत्यन्त स्थिर हो जाता है। इस अवस्था में वह उस स्वात्मस्वरूप उत्तम ज्योति का दर्शन उसी तरह से कर सकता है, जैसे कि कोई मनुष्य घट, पट आदि पदार्थों को अपनी आँखों के सामने देखता रहता है ॥३४॥

[धारणा–१२]

[2]मध्यनाडी मध्यसंस्था[१] बिससूत्राभरूपया।
ध्याताऽन्तर्व्योमया देव्या तया देवः प्रकाशते ॥३५॥

मध्यनाडी सुषुम्णाख्या, मध्यसंस्था हृदयमध्यस्था भवतीत्यन्वयः। बिससूत्राभरूपया सूक्ष्मत्वात् मृणालतन्तुतुल्याकारया ध्याताऽन्तर्व्योमया ध्यातं चिन्तितमन्तर्व्योम चिदाकाशात्मकं यस्यां सा तथाविधया तया देव्या देवः प्रकाशः प्रकाशते। मध्यनाड्या-

---

१. °स्थ°–तवि०।

1. प्रस्तुत श्लोक को इसी श्लोक की व्याख्या में शिवोपाध्याय ने उद्धृत किया है।

2. तन्त्रालोकविवेक (भा० १, आ० १, पृ० १३१) पर यह श्लोक मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मन्तश्चिदाकाशात्मकं शून्यमेवास्ति । तस्मात् प्राणशक्तिर्निःसरतीति विमर्शेन प्रकाशप्रादुर्भाव इति भावः । यद्वा मध्यनाडी मध्यसंस्था चासौ बिससूत्राभरूपा च, मध्यनाडीमध्यसंस्थबिसरूपा चेति विशेषणोभयपदः समासः । तया एवंविधया मरुच्छक्त्या तन्मध्यचिन्तिताकाशया देवः प्रकाशते ॥३५॥

सुषुम्णा नाम की मध्यनाडी हृदय के मध्य में रहती है । यह कमल-नाल में विद्यमान अत्यन्त सूक्ष्म तन्तुओं के समान कृश आकार वाली है । इस मध्यनाडी में चिदाकाश स्वरूप आन्तर व्योम (गगन) का ध्यान करने पर इसकी सहायता से साधक के हृदय में प्रकाशात्मक भगवान् शिव प्रकाशित हो उठते हैं । मध्यनाडी के भीतर चिदाकाश रूप शून्य का निवास है । उससे प्राणशक्ति निकलती है । इस तरह से विमर्श शक्ति की सहायता से प्रकाशात्मक शिवस्वभाव का प्रादुर्भाव होता है । अथवा मध्यनाडी मध्यसंस्था भी है और बिसतन्तु के समान सूक्ष्म आकार वाली भी है, इन दोनों विशेषण पदों का यहाँ समास माना जायगा, अर्थात् 'मध्यसंस्थबिससूत्राभरूपया' यह समस्त एक ही पद रहेगा । इस तरह की प्राण वायु की शक्ति से, जिससे कि बीच में चिदाकाश का चिन्तन किया जाता है, प्रकाशस्वरूप देव, परभैरव प्रकाशित हो उठते हैं । स्पन्दकारिका के इस श्लोक में भी यही बात कही गई है—

तदा तस्मिन् महाव्योम्नि प्रलीनशशिभास्करे ।
सौषुप्तपदवन्मूढः प्रबुद्धः स्यादनावृतः ॥ (२५ श्लो०)

इसका अभिप्राय यह है कि साधक जब मध्यनाडी की सहायता से चिदाकाश में प्रविष्ट होता है, तब सोम और सूर्य अर्थात् अपान और प्राण अथवा मन और प्राण सुषुम्णा में अपने आप विलीन हो जाते हैं । इस अवस्था के उपस्थित होने पर जो योगी अपने वास्तविक स्वरूप को न पहचान कर सिद्धियों के चक्कर में पड़ जाता है, वह तो स्वप्न-सुषुप्ति जैसी मूढ़ दशा में ही पड़ा रह जाता है और जो उस अवस्था में भी आगे बढ़ने के लिये प्रयत्नशील रहता है, वह चिदाकाश में प्रविष्ट हो प्रकाशमय प्रबुद्ध स्वरूप हो जाता है ॥३५॥

[धारणा-१३]

कररुद्धदृगस्त्रेण भ्रूभेदाद् द्वाररोधनात् ।
दृष्टे बिन्दौ क्रमाल्लीने तन्मध्ये परमा स्थितिः ॥३६॥

अङ्गुष्ठतर्जन्यादिक्रमेण कराभ्यां रुद्धानि दृगुपलक्षितानि मुखरन्ध्राण्येवास्त्रं तेन करणेन यद् द्वाररोधनं द्वारस्थगनम्, तस्माद्धेतोर्यो भ्रूभेदो भ्रूमध्यस्थग्रन्थिविदारणम्, तस्माद्धेतोर्बिन्दौ दृष्टे क्रमादेकाग्रताप्रकर्षात् संविद्गगने तस्मिन् बिन्दौ लीने च सति संविद्गगनमध्य एव योगिनः परमा स्थितिः परभैरवाभिव्यक्तिः स्यात् ॥३६॥

भ्रूमध्य में अवस्थित ग्रन्थि को काटने के लिये योगी अपने इन्द्रिय रूपी हथियारों से ही काम लेता है, जब कि वह इन आंख आदि इन्द्रियों को अंगूठे से और अपनी तर्जनी आदि अंगुलियों से दबाकर उनके बाहर जाने के मार्गों को रोक लेता है । योगशास्त्र में इस तरह

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

की क्रिताएँ [1]करण के नाम से प्रसिद्ध हैं । इस प्रकार की क्रिया से योगी को भीतर (भ्रूमध्य में) प्रकाश-बिन्दु का दर्शन होने लगता है । इस बिन्दु में मन को एकाग्र करने का अभ्यास करते-करते यह बिन्दु बोध-गगन में विलीन हो जाता है और उसके साथ ही योगी की इस बोध-गगन में, प्रकाशात्मक अवस्था में, स्थिति हो जाती है, अर्थात् उसका परभैरव स्वरूप अभिव्यक्त हो जाता है ।

यहाँ वर्णित वस्तु का क्रम इस प्रकार होगा—योगी पहले अपनी अंगुलियों से आँख-कान आदि को दबाने जैसे करणों (मुद्राओं) की सहायता से इन इन्द्रियों के बाहर निकलने के मार्ग को रोक देता है । फिर इन्हीं इन्द्रियों को साधन बनाकर वह भ्रूमध्य तक पहुँचता है और इनकी सहायता से वह भ्रूमध्य स्थित ग्रन्थि को काट डालता है । इस क्रिया के बाद योगी को भ्रूमध्य में ज्योति-बिन्दु के दर्शन होते हैं । ब्रह्मरन्ध्र तक पहुँचने के रास्ते को यह ग्रन्थि ही रोके रहती है, अतः जब इस ग्रन्थि का भेदन हो जाता है और बिन्दु में चित्त एकाग्र हो जाता है, तो अनायास ही ब्रह्मरन्ध्र स्थित बोध-गगन में विहार करने वाली परासंविद् देवी के दर्शन हो जाते हैं ॥३६॥

[धारणा–१४]

धामान्तःक्षोभसंभूतसूक्ष्माग्नितिलकाकृतिम् ।
बिन्दुं शिखान्ते हृदये लयान्ते ध्यायतो लयः ॥३७॥

धाम्नो लोचनवर्तिनस्तेजसः, अन्तःक्षोभेण अत्यन्तनिपीडनादिना संभूतं सूक्ष्माग्नितिलकाकृतिं नयनरश्मिरूपं बिन्दुं शिखान्ते[2] द्वादशान्ते हृदि च ध्यायतः । अथवा धाम्नो दीपादितेजसो योऽन्ते निर्वाणसमये क्षोभश्चाञ्चल्यम्, ततः संभूतं सूक्ष्माग्नितिलकाकृतिं बिन्दुं शिखान्तादौ ध्यायतः । लयान्ते गलितविकल्पे पर्यवसाने लयस्तदैक्योपपत्तिर्भवेत् । विकल्पे गलिते तदवसाने परमतेजस्तत्त्वसमावेशः स्यादित्यर्थः ॥३७॥

लोचन (नेत्र) में निवास करने वाला तेज यहां धाम पद से अभिप्रेत है । पूर्व श्लोक में प्रतिपादित प्रक्रिया से नेत्र को जोर से दबाने से सूक्ष्म अग्नि कणों की सी आकृतियाँ चमक उठती हैं । ये आकृतियाँ नायन (नेत्रों के) तेज से निकली किरणें ही हैं । इनमें से किसी एक

---

1. "करणं देहसंनिवेशविशेषात्मा मुद्रादिव्यापारः" (पृ० ३५) शिवसूत्रविमर्शिनी के परिशिष्ट (टि० १९) में करण का यह लक्षण बताया गया है । योगशास्त्र के ग्रन्थों में वर्णित खेचरी प्रभृति मुद्राओं और जालन्धर प्रभृति बन्धों का इसी में समावेश किया जाता है । इनमें शरीर के अंगों को किसी विशेष प्रकार की स्थिति में रखने का अभ्यास किया जाता है । करण की गणना आणव उपाय में की जाती है । अपने सात भेदों के साथ इसका विवेचन तन्त्रालोक के पंचम आह्निक (पृ० ४३८–४४३) में तथा अन्यत्र भी किया गया है ।
2. शिखान्त पद यहां ऊर्ध्व द्वादशान्त के अर्थ में प्रयुक्त है । शिखा (चोटी) के नीचे के इस स्थान में ही उन्मना शक्ति निवास करती है । इस विषय को समझने के लिये श्लो० ४२ की टीका देखनी चाहिये ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इत उत्तरं श्रीशिवोपाध्यायकृता विवृतिः ।

एवं प्रश्नितवस्तुनिर्णयाय क्रमेण भूमिकाज्ञानानि प्रकाशयति—

श्रीभैरव उवाच—

ऊर्ध्वे प्राणो ह्यधो जीवो विसर्गात्मा परोच्चरेत् ।
उत्पत्तिद्वितयस्थाने भरणाद्भरिता स्थितिः ॥ २४ ॥

योऽयमूर्ध्वं इति हृदो द्वादशान्तं यावद् वहन् प्राणः, यश्चाधो जीवो द्वादशान्ताद् हृदन्तमपानः, एषा परादेवी उच्चरेत्, सततं स्वयमुच्चरन्ती स्थिता, कीदृशी विसर्गोऽन्तर्बहिर्भावकरणरूपो विमर्श आत्मा यस्याः सा अप्राणाद्यशाक्तस्पन्दोन्मेषा—तदाच्छुरणेन विना नियतप्राणप्रवाहायोगात् । तदुक्तं श्रीस्वच्छन्दे—

'प्राणः प्राणमयः प्राणो विसर्गापूरणं प्रति ।' इति ।

यत एवमत उत्पत्तिद्वितयस्य बाह्याभ्यन्तरोत्पादद्वयस्य यत् स्थानं हृद् द्वादशान्तश्च, तत्र भरणादिति नित्योन्मिषदाद्यस्फुरत्तात्मभैरवीयशक्त्युपलक्षणाद् भरिता स्थितिः भैरवताभिव्यक्तिर्भवतीति यावत् ।

अथ च ऊर्ध्वं इति सर्वेन्द्रियप्रसरेषु प्राणो विषयानुप्राणकः सूक्ष्मप्राणप्रवाहः, यश्चाधो जीवः स्वीकृतसर्वविषयो विशन्नपानः स एवोक्तयुक्त्या परा उच्चरेत्—सततं चकास्ति, ततो ग्राह्योत्पत्तिस्थाने हृदि ग्राहकोत्पत्तिस्थाने च मेयसङ्घट्टपदे । भरणादिति प्राग्वत् ।

किञ्च, ऊर्ध्वं इति प्राणापानोन्मेषपदे प्राणोऽशेषवाचकानुप्राणकोऽकारः, अध इति अन्ते जीवः सकार इत्यादि सान्तो मातृकागतो वर्णपुञ्जः, सैषा विसर्गात्मा प्रान्तदर्शितहकारकलात्मना नादरूपा परा उच्चरेत्—मातृकाचक्रक्रमेणाशेषवाच्यवाचकान्तं जगदुल्लङ्घ्य गच्छति—स्वौजसा भेदपदमभिभूय स्फुरतीति यावत्, अतश्च उत्पत्तिद्वितयस्थाने अकार-हकारौ विमृश्य शिवशक्तिसङ्घट्टः । हृदि द्वादशान्ते चेति प्राग्वत् ।

अपि च, ऊर्ध्वं इति उत्कृष्टतया प्राणो विश्वानुप्राणक इच्छाज्ञानक्रियाप्रसरः, अध इति इदन्ताविमृश्यतया निकृष्ट ईषणीयज्ञेयकार्यात्मा जीवः, सोमरूपतया संसारिणां जीवितस्थितिहेतुः, सैषा भगवती परा शक्तित्रयात्मना परापरेणापरेण च रूपेणोच्चरेत्—उत्कृष्टतयैव चरन्ती विश्वाभेदस्फुरत्तया प्रसरन्ती सदा स्थितेति कृत्वा उत्पत्तौ मेयपदे, द्वितयशब्दवाच्ये प्रकाश्यप्रकाशकसङ्घट्टरूपे प्रमाणपदे, स्थान इति तदुभयविश्रान्तिधाम्नि प्रमातृपदे, भरणात्

'त्रिषु चतुर्थं तैलवदासेच्यम्' (शि० सू० ३।२०) इति दृष्टया पराभट्टारिकात्मतुर्यानन्दाप्लावनात् भरिता स्थितिः ।

अन्यच्च, ऊर्ध्वं इति मायान्ताध्वोपरि प्राणोऽनुप्राणकं शुद्धाशुद्धाध्वव्यापि शिवशक्तितत्त्वं, तस्यैव चाधो जीवः स्वीकृतमायादितत्त्वग्रामं नरशब्दवाच्यमात्मतत्त्वं यावत्, सैषेत्थं परा उच्चरेत् —शैवी स्वातन्त्र्यशक्तिरेवेत्थं जृम्भते। तेन उत्पत्तिद्वितयस्थाने उत्पद्यमानशुद्धाशुद्धाध्वद्वये भरणात् पराशक्तिव्याप्त्या सर्वसर्वमयत्वभावनया तत्सामरस्यापादनाद्भरिता स्थितिः । अत्र व्याख्याने श्रीपरोक्तमन्त्रव्याप्तिरनुसर्तव्या ।

अपरम्, ऊर्ध्वे प्राणोऽनुत्तराकुलात्मनश्चिद्धाम्नः स्वयमुन्मिषन् हकारः, अधो जीवः सकारो विसर्गात्मा विसर्जनीयानुप्राणितो यः, सैषा हानसमादानहंसीरूपा परैव उच्चरति, अत एव 'अहं सः' इति स्वात्मप्रत्यभिज्ञानविमर्श इवात्रोपलभ्यते । यत एवमतः उत्पत्तिद्वितयस्थाने हकारसकारोदयहृद्द्वादशान्तस्थानयोर्भरणात् तद्वर्णविमर्शपरिशीलनयुक्तितः शक्तिबलासादनाद् भैरवीभावो भवति। एवमत्र प्रथमद्वितीययोर्व्याख्यानयोरविकल्पस्वरूपपरिशीलनात्मा शाम्भवावेश उपक्षिप्तः । चतुर्थपञ्चमयोः सर्वाहम्भावभावनात्मकशुद्धविकल्पावमर्शरूपः शाक्तः । तृतीयषष्ठयोर्वर्णविशेषावमर्शप्रधान आणवः । यदुक्तं मालिनीविजये—

'अकिञ्चिच्चिन्तकस्यैव गुरुणा प्रतिबोधतः ।
उत्पद्यते य आवेशः शाम्भवोऽसावुदाहृतः ॥
उच्चाररहितं वस्तु चेतसैव विचिन्तयन् ।
यं समावेशमाप्नोति शाक्तः सोऽत्राभिधीयते ॥
उच्चारकरणध्यानवर्णस्थानप्रकल्पनैः ।
यो भवेत् स समावेशः सम्यगाणव उच्यते ॥'

शाम्भवसमावेशस्यार्थो यथा—

'अकिञ्चिच्चिन्तकस्येति विकल्पानुपयोगिता ।
तया च झटिति ज्ञेयसमापत्तिर्निरूप्यते ॥
सा कथं भवतीत्याह गुरुणातिगरीयसा ।
ज्ञेयाभिमुखबोधेन द्राक्प्ररूढत्वशालिना ॥
तृतीयार्थे तसि व्याख्या वा वैयधिकरण्यतः ।
आवेशश्चास्वतन्त्रस्य स्वतद्रूपनिमज्जनम् ॥
परतद्रूपता शम्भोराद्याच्छक्त्यविभागिनः ।
तेनायमत्र वाक्यार्थो विज्ञेयः प्रोन्मिषत्स्वयम् ॥

मातारमधरीकुर्वत् स्वां विभूतिं प्रदर्शयत् ।
आस्ते हृदयनैर्मल्यातिशये तारतम्यतः ॥
ज्ञेयं द्विधा च चिन्मात्रं जडं चाद्यं च कल्पितम् ।
इतरत्तु तथा सत्यं तद्विभागोऽयमीदृशः ॥
जडेन यः समावेशः स प्रतिच्छन्दकाकृतिः ।
चैतन्येन समावेशस्तादात्म्यं नापरं किल ॥
तेनाविकल्पा संवित्तिर्भावनाद्यनपेक्षिणी ।
शिवतादात्म्यमापन्ना समावेशोऽत्र शाम्भवः ॥
अविकल्पपथारूढो येन येन पथा विशेत् ।
धरासदाशिवान्तेन तेन तेन शिवीभवेत् ॥
निर्मले हृदये प्राग्रस्फुरद्भूम्यंशभासिनि ।
प्रकाशे तन्मुखेनैव संवित्परशिवात्मता ॥
एवं परेच्छाशक्त्यंशसदुपायमिमं विना ।
शाम्भवाख्यं समावेशममन्यन्त निरासिनः ॥' इति ॥ २४ ॥

इस प्रकार प्रश्न का निर्णय हो जाने पर 'भूमिका-ज्ञान' को प्रकट करते हुए श्रीभैरव ने कहा—

अनुवाद—हे प्रिये ! उर्ध्व में (अर्थात् हृदय से द्वादशान्त-पर्यन्त) प्राण है और अधः (अर्थात् द्वादशान्त से हृदय-पर्यन्त नीचे आने वाला वायु) अपान है, परा का ही यह स्पन्दन अन्तः और बाह्य उन्मेष करने वाली दो प्रकार की (बाह्य एवं आभ्यन्तर) उत्पत्तियों के स्थान (हृदय तथा द्वादशान्त) को भरने के कारण भरितावस्था है, जो भैरव की अभिव्यक्ति करती है ।

व्याख्या—हृदय से द्वादशान्त तक चलने वाला वायु प्राण कहा जाता है और जो 'जीव' द्वादशान्त से हृदय-पर्यन्त चलता है, वह अपान कहलाता है । यह 'प्राण' और 'अपान' की गमनागमन क्रिया परादेवी कहलाती है । वह नित्य श्वास-प्रश्वास के द्वारा अक्षरोच्चारण करती हुइ विद्यमान है । यह भीतर-बाहर, निर्गम-प्रवेश रूप तथा प्राणापान से रहित केवल स्पन्दोत्पत्ति मात्र जिसका स्वरूप है, वह पराशक्ति है । जैसा कि स्वच्छन्दतंत्र में कहा गया है—

'प्राणः प्राणमय प्राणो विसर्गपूरणं प्रति ।'

अर्थात् प्राण प्राणमय है और अपान अपानमय है । यह प्राणापान का आगम-निर्गम ही 'आपूरण' कहलाता है । इसी को भरिता-स्थिति या पराशक्ति के नाम से कहा गया है । क्योंकि प्राणापान की उत्पत्ति बाह्य-आभ्यन्तर उत्पादन से हृदय और बाह्य-द्वादशान्त में भरने के कारण ही भरिता कहलाती है और नित्य उन्मीषित होने के कारण स्फुरण करती हुई 'भैरवी-शक्ति' 'भरिता-स्थिति' या भैरवताभिव्यक्ति के नाम से कही गयी

है। सम्पूर्ण इन्द्रियों में विषयों का संचार करने वाला सूक्ष्म प्राणप्रवाह 'ऊर्ध्व' कहलाता है तथा 'जीव' जिसने सर्व विषयों के भीतर प्रवेश पा लिया है, वह भीतर सूक्ष्म प्रवाह का संचार करता हुआ अपान के नाम से कहा गया है। वही भीतर प्रवेश करता हुआ सूक्ष्म अपान का संचार पराशक्ति कहलाता है। अतः ग्राह्य सूक्ष्म-प्राण-प्रवाह को ग्रहण करने वाला स्थान हृदय और ग्राहक उत्पत्ति-स्थान को ग्रहण करने वाला द्वादशान्त कहलाता है तथा दोनों स्थानों में संचार करने वाला वायु उन्मेष या संघट्ट पद से प्रतिपादित किया जाता है।

इस प्रकार प्राण और अपान को भरने के कारण ही भरिता-शक्ति कहलाती है। प्राण और अपान 'उन्मेष' और 'पद' के नाम से कहे गये हैं। अतः समग्र वाचक वर्णों के भीतर अनुप्राणित होने वाला अकार 'ऊर्ध्व' कहलाता है। और अंतिम वर्ण (अर्थात् सकार, वा सान्त मातृकागत वर्णसमुदाय) 'अधः' कहलाता है। इस प्रकार अकार से सकार तक और सकार से अकार तक गमनागमनात्मिका शक्ति, जिसके अन्त में 'हकार' दिखलाया गया है, तथा जो कलनात्मा नाद-रूप है 'परा' कहलाती है। वह मातृकाचक्र के क्रम से वाच्य और वाचक के अन्तर्गत सम्पूर्ण जगत् में संचार करती है, जो अपने तेज से भेदक पदों को दबाकर उन्मीषित होती है। इसीलिए दोनों उत्पत्ति के स्थान 'अकार' और 'हकार' का विचार करने पर 'शिव' और शक्ति का संघटन (हृदय और द्वादशान्त के भीतर जो निरन्तर होता है) भरिताशक्ति या पराशक्ति कहलाती है। (अथवा) उत्कृष्ट होने के कारण और सारे संसार में प्राण-शक्ति का संचार करने के कारण इच्छा ज्ञान और क्रिया का प्रसार 'ऊर्ध्व' कहलाता है। तथा विमर्श शक्ति के कारण निकृष्ट अर्थात् इच्छा करने योग्य ज्ञेय रूप कार्यात्मा जीव है।

वह सोमरूप होने के कारण संसार के प्राणियों की जीवित स्थिति का कारण है, वही 'अधः' कहलाता है। इसी प्रकार शक्ति त्रयात्मा-परा अपरा और परापरा के रूप में भगवान् की तीनों शक्तियाँ ही भरिता कही जाती हैं। ये उत्कृष्ट होने के कारण 'स्फुरणा' रूप से सम्पूर्ण विश्व में फैलती हुई ईश्वर की उत्पत्ति के समय में 'उन्मेष' और स्थिति के समय में 'पद' शब्द से प्रतिपादित की गई है। इस प्रकार प्रकाश्य और प्रकाशक रूप से संघट्टात्मक स्थान (हृदय और द्वादशान्त) प्रमाण और 'प्रमातृ' से परिपूर्ण करने के कारण यह पराशक्ति के नाम से तुर्यावस्था के आनन्द से प्लावित होने के कारण भरितास्थिति कही गयी है।

जैसा कि 'शिवसूत्र' में भी कहा गया है—

'त्रिषु चतुर्थं तैलवदासेच्यम्'। (३।२०)

अर्थात् परा, अपरा और परापरा शक्ति से अभिन्न जैसे तिल में तेल रहता है, उसी प्रकार इस त्रिशक्ति में व्याप्त रहने वाली चतुर्थ शक्ति तुर्या (जो केवल आनन्द-मय है) ही भरिताशक्ति है और उसी को पराशक्ति कहते हैं। और भी 'ऊर्ध्व'

शब्द से माया-पर्यन्त चलने का मार्ग 'प्राण' कहलाता है। वह शुद्ध-अशुद्ध अध्व में व्यापक होकर शिवशक्ति रूप से संचार करता है, जिसे ऊर्ध्व कहते हैं। मायिक तत्त्व समुदाय को ग्रहण कर लेने के कारण जीव नर शब्द से वाच्य होकर अभिमुख आता है। इसी प्रकार वह प्राणवायु का प्रवेश-निर्गम हृदय और द्वादशान्त दोनों स्थानों में उत्पन्न होने वाला शुद्धाध्व और अशुद्धाध्व दो मार्गों से व्याप्त पराशक्ति को सर्वसर्वमयत्व भावना से सामरस्य उत्पन्न करने के कारण 'भरितास्थिति' है। परातंत्र में कहे गये मंत्रों का अनुसरण करना इस स्थिति की प्राप्ति में प्रथम स्थान है।

अथवा 'अनुत्तराकुलात्माचित्तधाम' में स्वयं उन्मीषित होने वाला 'हकार' 'ऊर्ध्व' है और 'सकार' (विसर्गस्वरूप विसर्जनीय से अनुप्राणित) अधः (अर्थात् जीव) स्वरूप है। यह हानोपादान रूप 'हँसी' ही परादेवी है। इसीलिए 'अहं सः' मैं वही हूँ, इस प्रकार का आत्मप्रत्यभिज्ञान विमर्श के समान उपलब्ध होता है। क्योंकि उत्पत्ति के दोनों स्थानों में 'हकार' और 'सकार' के उदय होने के कारण तथा हृदय और द्वादशान्त दोनों स्थानों को भरने के कारण उन वर्णों में विमर्श के परिशीलन की युक्ति से शक्ति का बल प्राप्त होता है, वही भैरवीभाव है। इस प्रकार इस कारिका की पहली व दूसरी व्याख्याओं के अनुसार अविकल्पस्वरूप परिशीलनात्मक शांभव आदेश दिया गया है। चौथी और पाँचवीं व्याख्याओं में 'सम्पूर्ण मैं हूँ' ऐसा सर्वव्यापक भावनात्मक शुद्ध विकल्प विमर्श स्वरूप शाक्तभाव बतलाया गया है। तीसरी व छठी व्याख्याओं में वर्णविमर्श प्रधान 'आणवमार्ग' का निरूपण किया गया है। मालिनीविजय-तंत्र में भी इसका विस्तार से वर्णन है ॥ २४ ॥

अधुना स्वतः सिद्धाः पूरककुम्भकरेचकाः प्राणस्यावस्थाविशेषाः सर्वेषां सकल-प्रलयाकलादीनां प्रमातॄणामयत्नेन सम्भवन्ति। यथा—

'बाह्योन्मुखत्वं प्राणानां यद्धृदम्भोजकोटरात्।
स्वैरमेवात्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदुः॥
द्वादशाङ्गुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतां हृदः।
प्राणानामङ्गसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते॥
अपानेऽस्तङ्गते प्राणो यावन्नाभ्युदितो हृदि।
तावत्सा कुम्भकावस्था योगिभिर्यानुभूयते॥'

इत्यादिना प्राणापानदशायामेवारोहावरोहक्रमे तच्चिन्तावहितैर्योगिभिर्भूयते इति यद्योगशास्त्रेषु प्रतिपादितं तद्विषयावधानमुपदिशति—

मरुतोऽन्तर्बहिर्वापि वियद्युग्मानिवर्तनात्।
भैरव्या भैरवस्येत्थं भैरवि व्यज्यते वपुः॥ २५॥

मरुतः प्राणस्यापानस्य चान्तर्बहिश्च यद्वियद्युग्मं—हृदाकाशो द्वादशान्तश्च यद्वियद्द्वयं, ततोऽनिवर्तनात् प्रत्यावर्तनाभावेन क्षणमात्रमन्तर्मुखत्वेनावस्थानात्

प्राणापानयोर्द्वयोरस्तंगतत्वात् भैरवीस्वरूपस्य भैरवस्य वपुः 'अन्तः स्वानुभवानन्दा' इत्यारभ्य 'तद्वपुस्तत्त्वतो ज्ञेयं विमलं विश्वपूरणम्' इति कृतलक्षणं धर्मिधर्मात्मकत्वेन शिवशक्तिद्वैधं प्रकाशविमर्शस्वरूपं परमार्थत एकमेव तत्त्वं प्रकटीभवेत्, एतदुक्तं भवति—हृदि स्थितात्पद्मयन्त्रात् प्राणस्योदयः, बहिर्द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते आकाशे प्राणस्यास्तं गतिः। एवं बाह्याद् द्वादशान्तादपानोदयः, हृत्पद्मयन्त्रे त्वपानस्यास्तम्। एवमनवरतम्—

'बाह्यानाभ्यन्तरांश्चैतान् कुम्भकादीननारतम्।
प्राणापानस्वभावान् स्वान् बुद्ध्वा भूयो न जायते॥
गच्छतस्तिष्ठतो वापि जाग्रतः स्वपतोऽपि वा।
एते न रोधमायान्ति प्रकृत्या हि चलोऽनिलः॥'

इत्याद्युक्तनीत्या सर्वेषां प्रमातॄणां पशुपक्षिमृगादीनां च सर्वदा सर्वत्र रात्रिन्दिवमष्टौ प्राणायामाः स्वतः सिद्धाः पुरुषप्रयत्नानपेक्षाः। ते च—

'स्वस्वभावतया बुद्धा यदि स्युस्तर्हि मोक्षदाः।
यत्करोति यदश्नाति बोधेनैताननुस्मरन्॥
कुम्भकादीन्नरः सोऽन्तस्तत्र कर्ता न किञ्चन।'

इत्युक्तेः। ते च यथा—हृत्कमलाद्बहिर्मुखत्वं स्वेच्छयैव यत् प्राणस्य सा प्राणरेचकावस्था १। हृदयात् सकाशाद् बहिर्द्वादशाङ्गुलपर्यन्तं निःसरतां प्राणानामङ्गसंस्पर्शः पूरकः २। बहिःप्रदेशात् पुरुषप्रयत्नं विनैवापाने प्रत्यावृत्ते सति योऽङ्गप्रपूरणस्पर्शः सोऽपि पूरकः ३। अपाने प्रलीने सति हृदयात् प्राणोऽपि योवन्नाभ्युदितस्तावत्कालं कुम्भकावस्था ४। अस्यामवस्थायां योगिनामेवानुभव इति प्राणवायुः सदा देहाद् बहिरन्तश्च प्राणायामपरः। एवमपानोऽप्यनिशं बहिरन्तश्चापानायामवान्, यथा बहिराकाशेऽस्तङ्गते प्राणे यावन्नोद्गतोऽपानो भवेत् तावत्कालं बहिः पूरकावस्था अपानस्य १। तथा अपानस्य द्वादशान्तादुत्थाय यद्रूपपीनत्वं सोऽपि बहिः पूरकः २। तथा बहिर्द्वादशाङ्गुलपर्यन्तप्रदेशेऽपानस्य मृदन्तरस्थानिष्पन्नघटवद्या स्थितिः सा कुम्भकावस्था अपानस्य ३। उदयं विना यदपानस्यान्तर्मुखत्वं स बाह्यरेचकः ४ इति प्राणपूरकापानपूरकद्वैध्येऽष्टौ प्राणायामाः। एतान् स्वस्वभावत्वेन जानीयात्। हृत्कण्ठतालुललाटरन्ध्रद्वादशान्ताः प्राणगतिविषयाः। हृत्कन्दाननसङ्कोचविकासद्वादशान्ता अपानगतिविषयाः। क्षणमस्तङ्गतप्राणमपानोदयरहितमयत्नसिद्धं यद्बाह्यस्थं कुम्भकं, तथा क्षणमस्तङ्गतापानं प्राणोदयरहितमयत्नसिद्धमन्तःस्थकुम्भकं यत्, तदेव परमं पदं मध्यरूपत्वात्। एतदेव मध्यंवासिष्ठे ब्रह्मदर्शने भुसुण्डोपाख्याने—

'एतत्तदात्मनो रूतं शुद्धैषा सा परैव चित्।
एतत्तत्सतताभासमेतत् प्राप्य न शोचते ॥
अस्तं गतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे।
बहिः कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोचति ॥
अपानेऽस्तं गते प्राणे किञ्चिदभ्युदयोन्मुखे।
अन्तःकुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोचति ॥'

इत्यादिना योगिगम्यप्राणापानमध्यदशाविश्रान्त्या द्वयोरनिवर्तनात् प्रत्यावृत्त्य-भावेन तत्तुटि-लव-क्षणमात्रमन्तर्मुखत्वात् मध्यदशाविर्भावः ॥ २५ ॥

अब स्वतःसिद्ध पूरक, कुम्भक और रेचक रूप प्राणायाम की अवस्थिति विशेष का वर्णन करते हैं, जिससे सभी लोगों को सम्पूर्ण प्रलय-पर्यन्त कलना का प्रत्यक्ष हो सके। प्राण और अपान की दशा में आरोह और अवरोह के क्रम से उस पराशक्ति का चिन्तन करने में योगी जिस क्रिया के द्वारा दत्तचित्त हो जाता है, उस (क्रिया) का प्रतिपादन विषयावधान पूर्वक करते हैं—

अनुवाद—भैरवि ! वायु (प्राण तथा अपान) का भीतर और बाहर व्यापक जो आकाश (हृदयाकाश तथा द्वादशान्त) है, उससे न हटने के कारण भैरव का वह तत्त्व प्रकट होता है ॥ २५ ॥

व्याख्या—प्राण और अपान रूप वायु के भीतर-बाहर हृदयाकाश और द्वादशान्ताकाश से, आवर्तन-प्रत्यावर्तन के रूप से और क्षणमात्र अन्तर्मुख होकर अवस्थित होने से जो स्थिति होती है, वह भैरवरूप भैरवी या भैरवीरूप भैरव के रूप में कही जाती है। वह अन्तःकरण में स्वानुभव से आनन्द मात्र स्वरूप वाली है। यह धर्मी और धर्म के रूप से शिवशक्ति या प्रकाश-विमर्श स्वरूप होते हुए भी परमार्थतः एक ही तत्त्व को प्रकट करती है। यहाँ इस रूप में कहा जा सकता है कि हृदय में स्थित जो 'हृदयपद्मरूप यन्त्र' है, उससे प्राणवायु का उदय होता है। वह (प्राणवायु) बाहर बारह अंगुल पर्यन्ताकाश में संचार करता है, तब तक प्राण कहलाता है। बारह अंगुल के बाद प्राणगति के अस्त हो जाने पर क्षणमात्र के लिए, जब तक उसमें अपान गति उत्पन्न न हो तब तक जो अवस्था रहती है, वह भैरवस्वरूप है। क्षणमात्र के बाद जब वह अपान गति को धारण कर लेता है और भीतर जाने लगता है, तब बाहर द्वादशान्त आकाश से अपान का उदय होने के बाद हृदयाकाश में पहुँचने तक उसमें अपानत्व रहता है। हृदय में पहुँचने के बाद अपानत्व शक्ति के नष्ट हो जाने पर और प्राणवायु की उत्पत्ति के पूर्व जो शून्याकार स्थिति रहती है, वह 'भैरवी-स्वरूप' है।

इसी प्रकार जव उसमें पुनः प्राणशक्ति उत्पन्न हो जाती है और वह द्वादशान्त तक आता है और प्राणत्व नष्ट हो जाने के कारण क्षणमात्र के लिए भैरवस्थिति में

रहकर फिर अपानत्वग्रहण कर लेता है, तब 'प्राणापान' के 'निर्गम-प्रवेश' के मध्य में जो स्थितियाँ आती हैं, वे (स्थितियाँ) भैरवीस्थिति के स्वरूप के समान और भैरवीस्थिति भैरवस्थिति के स्वरूप के समान है। इस प्रकार पुरुष-प्रयत्न की अपेक्षा न रखते हुए भी स्वतःसिद्ध प्रकृति द्वारा आठ प्राणायाम प्रत्येक प्राणी के प्रतिदिन हो जाया करते हैं। उन प्राणायामों को ही जो स्व-स्वभाव से होने वाले हैं, कोई प्राणी समझ ले तो वे स्वयं मोक्षप्रद हुआ करते हैं। व्यक्ति जो कुछ करता है वह करता रहे, को कुछ भी खाता है, वह खाता रहे, किन्तु ज्ञान के साथ इनका स्मरण करता हुआ कुम्भकावस्था में रहकर वास्तव में वह कुछ नहीं करता। ऐसा शास्त्रों में कहा गया है—

'जो प्राण और अपान स्वभाव वाले हैं और निरन्तर चलते रहने वाले हैं, इन कुम्भकों को समझ कर मनुष्य पुनः जन्म-मरण के चक्कर में नहीं पड़ता। चलते हुए या खड़े हुए, जगते हुए या सोते हुए ये किसी के भी रुकते नहीं हैं, क्योंकि वायु प्रकृत्ति से ही चल है।

उन प्राणायामों का क्रम इस प्रकार है—जो हृदय-कमल से बहिर्मुख होकर स्वतः से ही प्राणवायु की गति उत्पन्न होती है, वह प्राणवायु की 'रेचक' अवस्था है। हृदय से बाहर निकलते हुए प्राणवायु का प्रत्येक अंग से स्पर्श होना, यह प्राणवायु की प्रथम 'पूरक अवस्था' है। बाहर के प्रदेश से बिना किसी प्रयत्न के जब वायु प्रत्यावर्तन करता है, तो प्रत्येक अंग का स्पर्श करता हुआ हृदयाकाश-पर्यन्त जाता है, वह भी अपानवायु की 'पूरक अवस्था' है। जब तक प्राणवायु का उदय नहीं होता, तब तक की उस अवस्था का नाम 'कुम्भकावस्था' है। इस अवस्था में योगियों के अनुभव मात्र से गम्य प्राणवायु सदा देह के बाहर और भीतर भ्रमण करता हुआ प्राणायाम में तत्पर रहता है। इसी प्रकार अपानवायु भी भीतर और बाहर 'अपानायाम' करता रहता है। जैसे बाहर के 'आकाश' में प्राणवायु के अस्त होने पर जब तक अपान वायु का उदय नहीं होता, तब तक की अवस्था 'अपान कुम्भक' है, जैसे मिट्टी के भीतर रहा हुआ घड़ा। कपाल आदि बनकर मिट्टी का अंत होने पर भी जब तक कपाल संजोग न हो, तब तक घटत्व की उत्पत्ति नहीं होती है। और वह अवस्था न मिट्टीरूप है, और न घटरूप। इसी प्रकार वह अवस्था न प्राण-रूप है, न अपान रूप। वही अवस्था अपानवायु की 'कुम्भकावस्था' है।

अपान का अन्तर्मुखत्व होना बाह्य रेचक है और द्वादशान्त से हृदय-पर्यन्त जाने वाली गति बाह्यपूरक है। इस प्रकार प्राणायाम और अपानायाम रूप आठ प्रकार का प्राणायाम प्रकृति-सिद्ध है, जो प्रत्येक चैतन्य प्राणी के शरीर में प्रतिदिन होता रहता है। हृदय, कंठ, तालु, ललाट और द्वादशान्त ये सभी प्राण की गति के विषय हैं। यही बात 'वासिष्ठ' भूषण्डोपाख्यान के बाह्यदर्शन विषय में कही गई है। 'हृदय-कमल' के संकोच और विकास के कारण द्वादशान्त-पर्यन्त अपानगति के विषय हैं। क्षण भर के लिए अस्तंगत प्राण अपान उदय होने के पूर्व तक जिस निर्विकल्प अवस्था में रहता है

वह बाह्यकुम्भक है तथा क्षण भर के लिए अस्त होने वाला अपानवायु जब तक प्राणवायु का उदय न हो, उतने समय तक बिना प्रयत्न सिद्ध 'अन्तः कुम्भकावस्था' है।

मध्यविकासेन प्राणापानयोः प्रवेशनिर्गमाभावमाह—

न व्रजेन्न विशेच्छक्तिर्मरुद्रूपा विकासिते।
निर्विकल्पतया मध्ये तया भैरवरूपता ॥ २६ ॥

मरुद्रूपा शक्तिर्न व्रजेत्—हृदो द्वादशान्तं न यायात्, न च विशेत्—द्वादशान्तात् हृदयं न गच्छेत्, केवलं मध्ये मध्यनाडीधाम्नि विकल्पहान्युपायतो विकासिते सति। अत्रायं भावः—दर्शनादीनां सर्वशक्तीनां समूहं स्वे स्वे विषये युगपद्भावेन प्रक्षिप्य स्वं स्वभावं स्पन्दतत्त्वात्मकं तदाधारमवलोक्य निर्विकल्पतया निमीलनोन्मीलनसमाधितायुगपद्व्यापकमध्यभूम्यवष्टम्भादध्यासितैतदुभयविसर्गारणिविगलितसङ्कल्पभावाक्रमविस्फारितकरणचक्रतया—

'अन्तर्लक्ष्यो बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता।
एषा वै भैरवी मुद्रा सद्यस्तत्पददायिनी ॥'

इति भैरवी मुद्रानुप्रविष्टत्वे जाते सति मरुद्रूपा शक्तिर्न बहिः प्रसरेत्, नान्तः प्रविशेत्, एवंविधया तया भैरवरूपता भवेत्, तया प्रशमितप्राणापानभावाभिव्यक्तभैरवीयरूपतया भैरवरूपधारी योगी भवति, एतत् श्लोकद्वयं मध्यमधामाश्रया आणवी भूमिः ॥ २६ ॥

अनुवाद—वायुशक्ति न (हृदय से द्वादशान्त तक) जाये और न (द्वादशान्त से हृदय में) प्रवेश करे बल्कि मध्य (अर्थात् मध्यनाड़ी) में विकल्पविहीन होकर विकसित हो जाय तो उससे भैरवमुद्रा बनती है ॥ २६ ॥

व्याख्या—हृदय से द्वादशान्त-पर्यन्त न तो द्वादशान्त से हृदय में जाये न हृदय से द्वादशान्त में आये, इस प्रकार मध्यनाड़ी के भीतर संकल्प-विकल्प से रहित अवस्था में यह स्थिति ही भैरत्व को देने वाली है—

'अन्तर्लक्ष्यो बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता।
एषा वै भैरवी मुद्रा सद्यस्तत्पददायिनी ॥'

भैरवीमुद्रा में प्रविष्ट हो जाने पर वायु की शक्ति प्रवेश-निर्गम रूप व्यापार से रहित होकर रहती है। इसी अवस्था का नाम 'भैरवरूपता' है। अथवा जिसमें प्राणापान क्रिया के अभाव की अभिव्यक्ति होती है, वही 'भैरवीरूप' होकर प्रकाश में आता है। उस भैरवीरूप शक्ति से युक्त होकर ही योगी भैरवी मुद्रा सिद्ध हो जाने पर 'मध्यमधाम' में आश्रय करने के कारण 'आणवभूमि' के रूप में साधक की स्थिति होती है।

इन २४, २५ व २६ वीं कारिकाओं में बतलाई क्रमशः पहली, दूसरी और तीसरी धारणा 'आणवीभूमि' कहलाती है ॥ २६ ॥

कुम्भिता रेचिता वापि पूरिता वा यदा भवेत् ।
तदन्ते शान्तनामासौ शक्त्या शान्तः प्रकाशते ।। २७ ।।

रेचिता सती कुम्भिता, बहिः पूरिता वा कुम्भिता अन्तर्यदा मरुद्रूपा शक्तिर्भवति, तदा तदन्ते यदेति अभ्यासात् प्रशान्तकुम्भकावस्थोदये भेदोपशमात् शान्ताख्या असौ शक्तिः, शान्तः परमस्वभावः नामरूपातीतः प्रकाशतेऽभिव्यक्तप्रथो भवति ।। २७ ।।

अनुवाद—प्राणापान वायु की शक्ति रेचक पूरक के द्वारा जब कुम्भित की जाय, उसके अन्त में वह शान्त नामा शक्ति अवस्था में रहती है, उसी से शान्तरूप प्रकाशित होता है ।। २७ ।।

व्याख्या—'रेचक' करने पर बाहर निकलकर प्राणवायु जब तक प्राणत्व को छोड़ने के बाद अन्तःप्रवेश करने के लिए अपानत्व को ग्रहण नहीं करता है, वह मध्य में स्थित 'कुम्भिकाशक्ति' है । और जब भीतर प्रवेश पाने के लिए 'अपानवायु' अपानत्व को त्याग कर प्राणत्व को ग्रहण नहीं करता, तब उसके मध्य में 'कुम्भितावस्था' है । यही भैरव या भैरवी अवस्था है, जिसे 'शान्ता शक्ति' (भी) कहते हैं । इसे शान्ताशक्ति इसलिए कहा गया है क्योंकि यह शांत, परमस्वभाव और नाम रूप से अतीत है । इसकी अभिव्यक्ति होना ही परमतत्त्व का ज्ञान होना है । इसी बात को 'प्रत्यभिज्ञा' में भी स्पष्ट कहा गया है[1] ।

यह प्राणवायु विच्छिन्न होकर अर्थात् प्राणत्व को त्याग कर कुछ काल तक रुकने के बाद अपानत्व को ग्रहण करता है तथा अपानत्व को ग्रहण कर, हृदयाकाश में पहुँचकर, अपानत्व को त्याग कर, प्राणत्व को नहीं ग्रहण करता है । इन दोनों बिन्दुओं के मध्य में क्षण भर के लिए विश्रान्ति रूप विमर्श का अनुभव होता है । 'वही मैं हूँ' ऐसा अनुभव होना यही 'भैरव-भैरवी रूप अवस्था' कही गई है ।

आ मूलात्किरणाभासां सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरात्मिकाम् ।
चिन्तयेत् तां द्विषट्कान्ते शाम्यन्तीं भैरवोदयः ।। २८ ।।

आ मूलात्—आ जन्माधारात् द्वादशान्तं यावत्, किरणाभासां मरीचिरूपां क्रमात्क्रमं तनुतामाश्रयन्तीं तां मरुच्छक्तिं चिन्तयेत् ध्यायेत्, कीदृशीं द्विषट्कान्ते द्वादशान्ते शाम्यन्तीम्, इत्थं सुसूक्ष्मतमस्यापि ध्येयाकारस्य ध्यानप्रकर्षोत्थापितस्यागलनाद् भैरवस्वरूपता भवति ।। २८ ।।

अनुवाद—आधारचक्र से द्वादशान्त चक्र-पर्यन्त किरण रूप में प्रकाशित होती हुई, क्रमशः सूक्ष्मता को धारण करती हुई, जो प्राणापान वायु की शक्ति है, उसका चिन्तन

१. 'इदमित्यस्य विच्छिन्नविमर्शस्य कृतार्थता ।
या स्वस्वरूपे विश्रान्तिर्विमर्शः सोऽहमित्ययम् ।।'

करते हुए ध्यान करना चाहिए, जो कि द्वादशान्त में जाकर शान्त होती है। इस प्रकार अत्यन्त सूक्ष्म ध्येय-स्वरूप ध्यान के आधिक्य से उत्थापित वह भैरवस्वरूप को अभिव्यक्ति करने वाली है ॥ २८ ॥

व्याख्या—यह किरण रूप से प्रकाशमान, सूक्ष्म से सूक्ष्म 'मूलाधार' से द्वादशान्त चक्र तक चढ़नेवाली और द्वादशान्त में जाकर प्राणत्व का त्याग कर अपानोदय के पूर्व 'भैरवरूप' को प्राप्त करने वाली, अति सूक्ष्म आकार के भी नष्ट हो जाने पर उसके बाद प्राप्त होने वाली 'भैरवावस्था' है। यह पाँचवीं धारणा है ॥ २८ ॥

एतदेव प्रपञ्चयति—

उद्गच्छन्तीं तडिद्रूपां प्रतिचक्रं क्रमात्क्रमम् ।
ऊर्ध्वं मुष्टित्रयं यावत् तावदन्ते महोदयः ॥ २९ ॥

तामेव शक्ति तडिद्रूपां विद्युद्वत् चलद्दीप्त्योज्ज्वलां प्रतिचक्रं कन्दादिब्रह्मरन्ध्रान्तचक्रेभ्यः क्रमात्क्रमम् उद्गच्छन्तीमुल्लसन्तीं चिन्तयेत्, यावत् परं विश्वपूरकं ऊर्ध्वं मुष्टित्रयं द्वादशान्तधाम तावत् महाभैरवैकात्मतोदयः ॥२९॥

इसके आगे छठी धारणा बतलाई जा रही है—

अनुवाद—वह बिजली के समान प्रकाशवाली, प्राणवायु की शक्ति मूलाधार से क्रमशः प्रतिचक्र में दौड़ती हुई, बारह अंगुल ऊँचे तक जा रही है—ऐसा चिन्तन करना चाहिए। जब तक कि अपने में सम्पूर्ण विश्व को समा लेने वाले महाभैरवत्व का उदय नहीं हो ॥ २९ ॥

व्याख्या—मूलकन्द से ब्रह्मरन्ध्र-पर्यन्त ऊपर उठती हुई, विद्युल्लता के समान देदीप्यमान स्वरूप वाली, बढ़ती हुई प्राणवायु की चित्त (चैतन्य) शक्ति जब द्वादशान्त के अन्त में पहुँचती है, तब महान् प्रकाश का उदय होता है; तब—'यह मेरा स्वरूप है'—इस प्रकार अवमर्श होता है। इसीलिए भगवान् श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है—'मैं ही सबकी उत्पत्ति का कारण हूँ और मुझसे ही सारे संसार की प्रवृत्ति चलती है[1]।

और भी 'प्रत्यभिज्ञातंत्र' में इसका स्पष्ट निरूपण किया गया है—

'यह सब मेरा वैभव है', इस प्रकार जानता हुआ विश्वात्मा के विकल्पों के प्रसार होने पर भी वह जीव महेशता को प्राप्त हो जाता है[2] ॥ २९ ॥

क्रमद्द्वादशकं सम्यग् द्वादशाक्षरभेदितम् ।
स्थूलसूक्ष्मपरस्थित्या मुक्त्वा मुक्त्वान्ततः शिवः ॥ ३० ॥

---

१. 'अहं सर्वस्य प्रभवो मत्तः सर्वं प्रवर्तते ।' (गीता)

२. सर्वो ममायं विभव इत्येवं परिजानतः ।
विश्वात्मनो विकल्पानां प्रसरेऽपि महेशता ॥ (प्रत्यभिज्ञा)

जन्माग्र-मूल-कन्द-नाभि-हृत्-कण्ठ-तालु-भ्रूमध्य-ललाट--ब्रह्मरन्ध्र--शक्ति–व्यापिन्याख्यं यत्क्रमाणां चक्राणां द्वादशकं, क्रमेण कुटिलाकृत्यनाहतेन युक्तं यदेतदेव द्वादशकं, तत् सम्यगिति क्रमेणादिविसर्गान्तैर्द्वादशाँक्षरै रञ्जितं, षण्ठस्वरवर्जं द्वादश स्वरभेदाः, प्रत्येकं 'स्वाभाविकं चलं दीप्तम्' इति—स्थित्या आदौ ध्यानं स्फुटीकृतम्, ततः स्पन्दमानं, ततोऽपि ज्योतीरूपतां प्राप्तम्, स्थूलं सूक्ष्मं परमित्यभिधीयते, इति सोपानपदक्रमं मुक्त्वा मुक्त्वा परित्यज्य अन्ततोऽन्ते परमशिवभावः ।। ३० ।।

अब सातवीं धारणा बतलाते हैं —

अनुवाद—क्रमशः अकारादि द्वादश स्वरों के द्वारा, द्वादशचक्रों को भेदन करता हुआ, स्थूल और सूक्ष्म परिस्थितियों को छोड़ते-छोड़ते अन्त में जीव शिव रूप बन जाता है ।। ३० ।।

व्याख्या—अभिप्राय यह है कि जन्माग्र (अकुलचक्र) मूल, कन्द, नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरंध्र, शक्ति और व्यापिनी नाम के बारह चक्र मनुष्य की गुदा से लेकर मस्तक-पर्यन्त क्रमशः ऊपर से ऊपर स्थित है । इन बारह चक्रों में 'शण्डस्वर' (ए, ऐ, ओ, औ) को छोड़कर अकार से लेकर विसर्गान्त बारह स्वर से क्रमशः भेदन करता हुआ साधक स्वभाव से ही, जो दीप्त और चल है,[1] ऐसा ध्यान करता हुआ, इन चक्रों का भेदन करे—तब इस स्पन्दन से ज्योति को प्राप्त करके सूक्ष्म, स्थूल और परमरूप को प्राप्त करने के लिए सीढ़ी-दर-सीढ़ी क्रमशः एक-एक को छोड़ता हुआ अन्त में 'परमस्वभाव' को प्राप्त होता है । तत्पश्चात् ज्योति को प्राप्त होता है । ये दोनों 'सूक्ष्म' और 'पर' के नाम से कहे गये हैं । इससे मनुष्य सर्व-विजयी और सर्वत्र प्रकाशमान् होता हुआ परमार्थतः शिवरूप से प्रकाशित होता है[2] ।। ३० ।।

खेचरीमुद्रामाह—

तयापूर्याशु मूर्धान्तं भङ्क्त्वा भ्रूक्षेपसेतुना ।
निर्विकल्पं मनः कृत्वा सर्वोर्ध्वे सर्वगोद्गमः ।। ३१ ।।

तया जन्मादिचक्राक्रमणशक्त्या प्राणाख्यया अर्धचक्रात्मिकया मूर्धान्तं

१. स्वाभाविकं दीप्तं चलम् ।

२. विवृत्ति में कहा गया है—

(क) इति सोपानपदक्रमं मुक्त्वा मुक्त्वा परित्यज्य अन्ततोऽन्ते परमशिवभावः ।
(क्षेमराज)

(ख) सर्वजित्वात् सर्वत्रावभासकः शिव एव प्रकाशते परमार्थतः ।
(शिवोपाध्याय)

द्वादशान्तमापूर्य, तथा तमेव द्वादशान्तं भ्रूक्षेपसेतुना भ्रूभेदनक्रमेण सेतुनेव वारिप्रवाहं गुरूपदेशयुक्त्या भङ्क्त्वा, तदनन्तरं निर्विकल्पं मनः कृत्वा, सर्वोर्ध्वे द्वादशान्तादप्यूर्ध्वं परमाकाशे सर्वव्यापकत्वं स्यात् ॥ ३१ ॥

अब आठवीं भूमिका द्वारा खेचरी मुद्रा का साधन बतलाते हैं—

अनुवाद—उस प्राणशक्ति के द्वारा तथा भ्रूभेदन के सेतु से उस द्वादशान्त को तोड़कर, मन को विकल्प रहित करके, सबसे ऊपर (द्वादशान्त आकाश से भी ऊपर) सर्वव्यापकता का उदय होता है[1] ॥ ३१ ॥

शिखिपक्षैश्चित्ररूपैर्मण्डलैः शून्यपञ्चकम् ।
ध्यायतोऽनुत्तरे शून्ये प्रवेशो हृदये भवेत् ॥ ३२ ॥

मयूरस्य पतत्राणि आधारत्वेनैषां सन्ति एतादृशैश्चित्ररूपैश्चन्द्रकैर्दीप्यमानैरपि अन्तर्बहिः शून्यरूपैः सादृश्येन शून्यपञ्चकमूर्ध्वाधोमध्यपार्श्वद्वयस्थितं पञ्चेन्द्रियेषु शून्यरूपत्वं वा हृदये ध्यायतः परमाकाशसमावेशो भवेत् । शिखिपक्षचित्ररूपैरिति पाठे त्वयमर्थः—शिखिपक्षवच्चन्द्रकवच्चित्ररूपैः रूपरसादिग्रहणात् नानारूपैः मण्डलैः, मण्डं रससारं लान्तीदृंशि मण्डलानीन्द्रियाणि तैः शून्यपञ्चकं तन्मात्रत्वेनाव्यक्तत्वात् शून्यरूपं विषयपञ्चकं शब्दादिरूपं ध्यायतोऽनुत्तरे शून्ये भैरवरूपे प्रवेशः समावेशो भवेदिति ॥ ३२ ॥

अब नवीं धारणा वर्णित है—

अनुवाद—रंगीन मयूरपंखों की तरह मण्डलों (इन्द्रियों अथवा तन्मात्राओं) को पंचक शून्य मानकर हृदय में ध्यान करते हुए (योगी) का प्रवेश अनुत्तर शून्य में होता है ॥ ३२ ॥

ईदृशेन क्रमेणैव यत्र कुत्रापि चिन्तना ।
शून्ये कुड्ये पर पात्रे स्वयं लीना वरप्रदा ॥ ३३ ॥

ईदृशेन क्रमेण हानादानरूपेण, आक्रमेण, गुदाधार-जन्म-कन्द-नाभि-हृत्कण्ठ-तालु-भ्रूमध्य-लालट-ब्रह्मरन्ध्र-शक्ति-व्यापिन्यन्तं यत्र कुत्रापि स्वात्मनोऽन्यत्र स्वात्मवत् परत्रापि व्योम्नि प्राकारभाजनादौ, यद्वा परे पात्रे निर्मलचित्ते शिष्यादौ चिन्तना स्मरणा, स्वयं लीना अहर्निशं स्वदेहान्तः क्रमद्वादशकारोहणगाढतरध्यानावमर्शनबलात् स्वयमेव लीना सती स्मृतिः वरप्रदा भवेत्—परप्रकाशोदयात्मकोत्कृष्टवस्तुप्रदायिनी भवति । यदुक्तम्—

१. जिस प्रकार मयूरपंख चित्र होने के कारण गन्धर्वनगर की भाँति शून्य होते हैं, उसी प्रकार पाँचों इन्द्रियों और पाँचों तन्मात्राओं को शून्य समझने के कारण ही अनुत्तरशून्य में उनका प्रवेश होता है ।

'सर्वोत्तीर्णं रूपं सोपानपदक्रमेण संश्रयतः ।
परतत्त्वरूढिलाभे पर्यन्ते शिवमयीभावः ॥' इति ।

चिन्तनात् इति पाठे तु पूर्वोक्तां मरुच्छक्तिं प्रथमान्तत्वेन विपरिणमय्य मरुच्छक्तिः मण्डूकप्लुत्या अनुवर्तनीया, तेन चिन्तनात् होतोः मरुच्छक्तिः शून्ये बाह्ये कुडचादौ वा स्वयं लीना सती वरप्रदेत्यन्वयः, बाह्यशून्यकुडचादिकेऽपि स्वात्मवपुषीव प्राणशक्तिक्रमद्वादशकं चिन्तनीयमिति तात्पर्यम् ॥ ३३ ॥

अब साधक को आगे बढ़ने के लिए दसवीं धारणा निरूपित है—

अनुवाद—इस प्रकार क्रम से जहाँ कहीं भी शून्य प्राकार, अथवा किसी पात्र में चिन्तना होती है, तो उसमें स्वतः लीन प्राणशक्ति वरप्रदा बन जाती है ॥ ३३ ॥

व्याख्या—इसी क्रम से त्याग और ग्रहण के द्वारा गुदा, मूलाधार, जन्म, कन्ध, नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरंध्र, शक्ति और व्यापिनी चक्र में चाहे कहीं भी, अथवा किसी भी स्थान में अपनी आत्मा से अन्य स्थान पर, आत्मा के समान की स्थानान्तर में—जैसे आकाश में, अन्य व्यक्ति में, पात्रादि में अथवा उत्तम पात्र, निर्मलचित्त वाले शिष्यादि में चिन्तन करता हुआ, अहर्निश साधना में लीन, अपने शरीर में ही द्वादश चक्र में चढ़ने से, अत्यन्त गाढ़ ध्यान के विचार बल से, स्वयं लीन हो जाने पर जो स्मृति उत्पन्न होती है, वह वरप्रदा (अर्थात् पर प्रकाश के उदय होने के कारण प्राप्त होने वाली उत्कृष्ट वस्तु को देने वाली) होती है। जैसा शास्त्रों में कहा गया है—'सम्पूर्ण चक्रों से पार होकर सोपानक्रम से उत्तरोत्तर उन्नत चक्र का आश्रय करने वाला साधक परमतत्त्व पर चढ़कर अन्त में शिवमय हो जाता है।'

अभिप्राय यह है कि इस प्रकार पूर्वोक्त प्राणायाम रूप वायु की शक्ति को शरीर के द्वादश चक्रों में ध्यान करते हुए अथवा वृक्ष या किसी अन्य सत्पात्र शिष्य में ध्यान करते हुए क्रमशः द्वादश चक्रों का चिन्तन करना चाहिए। जब साधक व्यापिनी चक्र को पार कर लेगा, तब स्वयं शिवस्वरूप हो जायेगा। जैसा कि स्पन्दकारिका में भी कहा गया है—

'जिससे सर्वमय जीव सर्वभाव उत्पन्न होने के कारण संवेदन रूप से तादात्म्य प्रतिपत्ति को प्राप्त हो जाता है, उससे शब्द और अर्थ के चिन्तन से उसके शरीर में ऐसी कोई अवस्था नहीं रह जाती है, जो शिवस्वरूप नहीं है। भोक्ता ही भोग्य रूप बन जाता है और उसकी सर्वदा ऐसी ही स्थिति बनी रहती है, और सभी अवस्थाओं में उसका ज्ञान ऐसा ही रहता है, मानों उसने यह सारा जगत् खेल के लिए बनाया है। जगत् को इस प्रकार देखता हुआ सभी संशयों से मुक्त होकर वह योगी शिवस्वरूप विचरण करता है[1] ॥ ३३ ॥

---

१. 'यस्मात्सर्वमयो जीवः सर्वभावसमुद्भवात् ।
तत्संवेदनरूपेण तादात्म्यप्रतिपत्तितः ॥

कपालान्तर्मनो न्यस्य तिष्ठन्मीलितलोचनः ।
क्रमेण मनसो दार्ढ्यात् लक्षयेल्लक्ष्यमुत्तमम् ।। ३४ ।।

शिरःकपालमध्ये यदन्तश्छिद्रमस्ति तदन्तरे मनो न्यस्य, कपालरन्ध्रस्थिते स्वप्रकाशे प्रभास्वरे ज्योतिषि आलम्बने धारणाध्यानसमाधीन् सम्पादयित्वा (सम्पाद्य) कूणितनेत्रः स्थितः सन् उत्तमं लक्ष्यं लक्षयेत् ।

'मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ।' (योगसूत्र, पा० ३ सू० ३१)

इति न्यायात् । यद्वा—

'कशब्देन पराशक्तिः पालकः शिवसंज्ञया ।
शिवशक्तिसमायोगं कपालं परिपठ्यते ।।'

इति तन्त्रकोशयुक्त्या कपालान्तः प्रकाशविमर्शस्वरूपमध्ये—

'शक्तयोऽस्य जगत् कृत्स्नं शक्तिमांस्तु महेश्वरः ।'

इति नीत्या शिवशक्तिमयं सर्वं जगत्, इति-विमर्शविषयं मनो न्यस्य, मीलितलोचनः सङ्कुचितभेददृष्टिः सन् सर्वोत्तमं लक्ष्यं पश्यतीत्यर्थः ।। ३४ ।।

अब ग्यारहवीं धारणा वर्णित है—

अनुवाद—कपाल के भीतर मन को लगाकर नेत्र बन्दकर बैठा हुआ योगी क्रम से मन को दृढ़ता के कारण उत्तम लक्ष्य को देखे ।। ३४ ।।

व्याख्या—सिर और कपाल के भीतर छो छेद हैं, उसे 'कपालछिद्र' कहते हैं । उसमें प्रकाश अर्थात् चमकती हुई ज्योति है । योगी उसमें धारणा से ध्यान को समाधिस्थ करके टेढ़े नेत्र के द्वारा उत्तम लक्ष्य को देखे । तब उसे सिद्धों के दर्शन होंगे । जैसा कि पातंजलयोगसूत्र में निरूपित है—

'मस्तक की ज्योति में संयम करने से सिद्धों के दर्शन होते हैं ।'

अथवा यों कहा जाय—'क' शब्द से पराशक्ति और 'पालक' शब्द का अर्थ शिव है, इस प्रकार शिवशक्ति का समायोग कपाल कहलाता है । ऐसा तंत्रालोक की उक्ति से—'कपाल के भीतर प्रकाश और विमर्शरूप से शक्ति ही सारा जगत् है और शक्तिमान् (वह) महेश्वर है'—इस नीति से सारा जगत् शिवशक्तिमय है । इस प्रकार के विमर्श में मन लगाकर तथा नेत्र बंद करके संकुचित भेद दृष्टि बनाकर सबसे उत्तम लक्ष्य को देखना चाहिए ।। ३४ ।।

तेन शब्दार्थचिन्तासु न सावस्था न या शिवः ।
भोक्तैव भोग्यभावेन सदा सर्वत्र संस्थितिः ।।
इति वा यस्य संवित्तिः क्रीडात्वेनाखिलं जगत् ।
सम्पश्यत् सततं युक्तो जीवन्मुक्तो न संशयः ।।' (स्पन्दकारिका)

मध्यनाडी मध्यसंस्था बिससूत्राभरूपया ।
ध्यातान्तर्व्योमया देव्या तया देवः प्रकाशते ॥ ३५ ॥

मध्यनाडी सुषुम्नाख्या, मध्यसंस्था हृदयमध्यस्था भवतीत्यन्वयः, सूक्ष्मत्वात् मृणालसूत्रतुल्यरूपया ध्यातं चिन्तितमन्तर्व्योम चिदाकाशात्मकं यस्यां सा, तथाविधया देव्या देवः प्रकाशः प्रकाशते, मध्यनाड्यामन्तश्चिदाकाशात्मकं शून्यमेवास्ति, तस्मात् प्राणशक्तिर्निःसरति—इति विमर्शेन प्रकाशप्रादुर्भावः, यद्वा मध्यनाडी मध्यसंस्था चासौ बिससूत्राभरूपा च मध्यनाडी मध्यसंस्थबिसरूपा च इति विशेषणोभयपदः समासः, तया एवंविधया मरुच्छक्त्या तन्मध्यचिन्तिताकाशया देवः प्रकाशते ॥ ३५ ॥

अब बारहवीं धारणा निरूपित है—

अनुवाद—मध्यनाड़ी अर्थात् सुषुम्ना मध्य (हृदय) में स्थित है, उसका कमलनाल के सूत्र के समान सूक्ष्म चिदाकाशत्मिका देवी का ध्यान करने पर शिव प्रकाशित होता है ॥ ३५ ॥

व्याख्या—मध्यनाड़ी सुषुम्ना हृदय-चक्र में स्थित है। सूक्ष्मता के कारण वह मृणाल-तन्तु सदृश एवं भीतर से पोली है। उसमें चिदाकाश है। उस सुषुम्ना के भीतर पराशक्ति का ध्यान करने से प्राण-शक्ति बाहर निकलती है, इस विमर्श से प्रकाश का प्रादुर्भाव होता है, उस प्रकाश में 'परमशिव' के दर्शन होते हैं। जैसा कि स्पन्दकारिका में भी कहा हैं[1]—'जब उस महाकाश में, जिसमें सूर्य और चन्द्र का प्रकाश भी विलीन हो जाता है, सुषुप्ति अवस्था के सदृश ऐसी विशेष जाग्रत अवस्था होती है, जिसमें गुप्त शिवतत्त्व आविर्भूत होता है ॥ ३५ ॥

कररुद्धदृगस्त्रेण भ्रूभेदाद् द्वाररोधनात् ।
दृष्टे बिन्दौ क्रमाल्लीने तन्मध्ये परमा स्थितिः ॥ ३६ ॥

अङ्गुष्ठतर्जन्यादिक्रमेण कराभ्यां रुद्धानि दृगुपलक्षितानि मुखरन्ध्राणि येन तादृशस्य योगिनोऽस्त्रेण भ्रूमध्यस्थग्रन्थिविदारणात् हेतोर्बिन्दौ दृष्टे क्रमादेकाग्रताप्रकर्षात् लीने संविद्गगने एव मध्येऽस्य योगिनः परमा स्थितिः भैरवाभिव्यक्तिः स्यादित्यर्थः। अयमत्रान्वयः—कररुद्धदृगस्त्रेण करणेन यद् द्वाररोधनं द्वारस्थगनं तस्मात् हेतोर्यो भ्रूभेदस्तस्माद्धेतोः बिन्दुदर्शनम्। यद्वा द्वारं ब्रह्मद्वारं तस्य रोधनं स्थगनं भ्रूमध्यकृतमेव ततो हेतोः—भ्रूमध्यग्रन्थि-

---

१. तदा तस्मिन्महाव्योम्नि प्रलीनशशिभास्करे ।
सौषुप्तपदवन्मूढः प्रबुद्धः स्यादनावृत्तः ॥' (स्पन्दकारिका)

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम्।
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम्।।[25]

योगी अपने दोनों एड़ियों को सीवनी के पास दोनों अण्डकोषों के नीचे स्थापित करें, परन्तु इसमें सिंहासन के विपरीत क्रम में रखना चाहिए अर्थात् सीवनी के बांयें भाग में बांया एड़ी तथा दक्षिण भाग में दक्षिण एड़ी को रखना चाहिए और अपने पैरों का उभय पार्श्वभाग मुट्ठी बंधे हुए हाथों से दृढ़ता के साथ स्थिरतापूर्वक पकड़ कर आसन लगावे। यही क्रिया भद्रासन कहलाती है। यह आसन भी शारीरिक रोगों के नाश में अतिशय ही सहायक होती है।

अतः चौरासी आसनों में इन चार आसनों को मुख्य माना गया है। यह सभी आसनों में श्रेष्ठ कहलाते हैं, परन्तु इनमें भी सुखपूर्वक उपवेशन के लिए साधक हो सिद्धासन का ही उपयोग करना चाहिए, क्योंकि सिद्धासन को सर्वोत्तम माना गया है।

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं, भद्रं चेति चतुष्टयम्।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे, तिष्ठेत् सिद्धासने सदा।।[26]

मुद्रा

आदिनाथोदितं दिव्यम् अष्टैश्वर्यप्रदायकम्।
वल्लभं सर्वसिद्धीनां दुर्लभं मरूतामपि।।[27]

आदिनाथ शिव द्वारा उपदिष्ट मुद्रा ज्ञान समस्त आठ सिद्धियों को प्रदान करने वाली और सभी सिद्धों के लिए अत्यन्त प्रिय है। इनके निरन्तर अभ्यास से जो ऐश्वर्य अथवा सिद्धियों को प्राप्ति होती है, वो इस प्रकार है-

25. वही, 1/53-54
26. वही, 1/34
27. वही, 3/8

1. **अणिमा :** प्राकृतिक नियमों के विपरीत शरीर को परमाणु के तरह सूक्ष्म बनाने की सिद्धि।
2. **महिमा :** आकाश की तरह विशाल शरीर करने की सिद्धि।
3. **गरिमा :** रूई आदि लघुपरिमाण द्रव्य की पर्वत के समान गुरुता।
4. **लघिमा :** पर्वत के समान परिमाण द्रव्य की रूई के समान लघुता।
5. **प्राप्ति :** अभिलषित वस्तु का साधक के पास होना। जैसे- हाथ में चन्द्र का स्पर्श।
6. **प्राकाम्य :** इच्छा का अनभिघात, जब चाहे तब जल के समान पृथ्वी में डूबना और उभरना।
7. **ईशता :** पाँच भौतिक पदार्थों के उत्पाद, पालन एवं विनाश का सामर्थ्य।
8. **वशिता :** भूत एवं भौतिक पदार्थों को वश में रखना।

मुद्राओं का अभ्यास करना सभी देवताओं को भी अत्यन्त प्रिय है। इसके अभ्यास से प्राणायाम, प्रत्याहार आदि अंगों की सिद्धि में सहायता प्राप्त होता है। मुद्राओं की संख्या विभिन्न ग्रंथों में भिन्न-भिन्न स्वीकार की गयी है। घेरण्ड संहिता में 25 मुद्राओं का वर्णन प्राप्त होता है, जबकि हठयोग प्रदीपिका में इनकी संख्या 10 बतायी गयी है। यहाँ हम हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 10 मुद्राओं का वर्णन करेंगे।

महामुद्रा, महाबन्धो, महाबेधश्च, खेचरी।
उडयानं मूलबन्धश्च, बंधो, जालन्धराभिधः।।
करणी विपरीताख्या, वज्रोली, शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकम्, जरामरणनाशनम्।।[28]

28. वही, 3/6-7

1. महामुद्रा 2. महाबंध 3. महावेध 4. खेचरी 5. उड्डियान 6. मूलबन्ध 7. जालन्धर बन्ध 8. विपरीतकरणी 9. वज्रोली एवं 10. शक्तिचालन- ये दश मुद्रायें मुख्य कहलाती हैं जिनके निरन्तर अभ्यास से ऊपर वर्णित सिद्धियाँ शीघ्र ही प्राप्त हो जाती हैं। हठयोग प्रदीपिका में इस मुद्रा अभ्यास के ज्ञान को गोपनीय रखने की बात कही गयी है। कहा गया है कि इसे उसी प्रकार गुप्त रखना चाहिए जिस प्रकार कोई गृहस्थ अपने रत्न-आभूषण को पेटी में सबसे छुपा कर रखता है।

भगवान् शिव देवी पार्वती से कहते हैं कि हे देवि! मैंने तुम्हारे समक्ष जिन मुद्राओं का नाम उल्लेख किया है, जिनके जानने मात्र से ही समस्त सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। इन मुद्राओं को प्रयत्नपूर्वक गुप्त रखना चाहिए अर्थात् किसी को भी अर्थात् जो इसके लायक नहीं हैं उसको प्रदान करने योग्य नहीं है। देवताओं के लिये भी यह दुर्लभ है। ये सभी मुद्रायें योगियों के लिए प्रीतिदायक हैं।[29]

1. महामुद्रा

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीडय दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढ़म्।।
कण्ठे बन्धं सामारोप्य धारयेद् वायुमूर्ध्वतः।
यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते।।[30]

साधक अपने बायें पैर की एडी से योनि स्थान को दबाकर, अपने दाहिने पैर को फैलाते हुए तथा दाहिने पैर की एडी का धरती से स्पर्श कराते हुए उसी पैर के अंगूठे के अग्रभाग को दोनों हाथों की तर्जनी अंगुलियों से दृढ़ता से पकड़े, फिर कण्ठ में जालन्धर बंध

29. घेरण्ड संहिता, पृ0 31
30. ह0 प्र0 3/10-11

लगाकर वायु को सुषुम्ना में ग्रहण करे। जिस प्रकार कुण्डली लगाकर बैठा हुआ सर्प, दण्ड का आघात पाकर दण्ड की तरह लम्बा (सीधा) हो जाता है, उसी प्रकार इस क्रिया के अभ्यास से आधारशक्ति कुण्डली भी तत्काल सीधी हो जाती है। तब इडा एवं पिंगला पर आधृत उस कुण्डली की यह स्थिति मरणावस्था कहलाती है, क्योंकि सुषुम्ना में जब प्राणवायु का संचार हो जाता है तब इडा और पिंगा नाड़ियाँ मृत हो जाती हैं।

इस महामुद्रा की विशिष्टता को अभिव्यक्त करते हुए शिवसंहिता में भगवान् शिव ने माता पार्वती से कहा है कि जो मन्द भाग्य वाले साधक होते हैं वो भी इस महामुद्रा के अभ्यास से सिद्धियों को प्राप्त कर सकते हैं। इसके अभ्यास स्वरूप शरीर के अन्तर्गत स्थित समस्त नाड़ियों का समूह स्वतः परिचालित होने लगती है एवं जीवन के लिए संजीवनी स्वरूप शुक्र स्तम्भित होकर जीवन को भी अवस्थित रखता है। इसके प्रभाव से समस्त पापों एवं रोगों का नाश हो जाता है, शरीर कान्तिमान होता है, जरा-मरण का विनाश होता है, मन वान्छित फल एवं आनंद की प्राप्ति होती है तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त होता है। इस मुद्राभ्यास के परिणामस्वरूप साधक संसार-समुद्र को पार करने में समर्थ होता है तथा सिद्ध हो जाने पर यह मुद्रा समस्त कामनाओं को प्रदान करने वाली है।[31]

2. महाबन्ध

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।।
पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढम्।
निष्पीडय वायुमाकुंच्च मनोमध्ये नियोजयेत्।।[32]

31. घे0 सं0, पृ0 33
32. ह0 प्र0 3/19-20

साधक पूर्वोक्त विधि से अपने बायें पैर की एडी को योनिस्थान में स्थापित कर अपने दाहिने पैर को बायें पैर पर रखें। फिर अपने ठोडी को हृदय स्थान पर स्थापित करते हुए प्राणवायु को खींचकर मध्यनाड़ी सुषुम्ना में स्थापित करे। इस प्रकार ऐसे ही कुम्भक प्राणायाम करते हुए अन्त में उस वायु का रेचन करें। आगे इसी क्रिया को दाहिने पैर से शुरु कर दोहरायें।

इस महाबन्ध के निरन्तर अभ्यास से साधक को महासिद्धियों को प्राप्त करने में सहायता प्रदान करता है। यह साधक के मृत्युपाश को ढीला करने वाला माना गया है। इस मुद्रा के अभ्यास से तीनों नाड़ियों का संगम हो जाता है। अतः यह बंध गंगा, यमुना एवं सरस्वती के संगम वाले तीर्थराज प्रयाग की शोभा प्राप्त करता है तथा यह साधक के मन को शिव स्थान केदार तक पहुँचाने में समर्थ होता है।[33]

3. महावेध

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषः विना।
महामुद्रा-महाबन्धौ निष्फलौ वेध वर्जितौ।।
महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया।।[34]

जिस प्रकार लोक में रूप एवं आभा से सम्पन्न किसी युवति स्त्री का वह मनोहारी रूप एवं लावण्य तब तक व्यर्थ ही माना जाता है जब तक उस स्त्री का कोई पति न हो, वैसे ही महामुद्रा महावेध मुद्रा के बिना ये उपर्युक्त महाबन्ध एवं महामुद्रा भी साधक के लिए निरर्थक ही माने जाते हैं।

33. वही, पृ0 53
34. वही, 3/25-26

सर्वप्रथम महाबंध मुद्रा का साधक एकाग्रचित्त होकर नासिका द्वार से पूरक प्राणायाम कर कण्ठमुद्रा से इस वायु का ऊर्ध्वगमन एवं अधोगमन रोक कर, अपने दोनों हाथों की हथेलियों को समतल धरती पर टिकाकर तथा बायें पैर की एडी को योनि में लगाकर साधक अपने नितम्बों को ऊपर उठा उठाकर बार-बार भूमि पर पटके। इस अभ्यास से साधक की प्राणवायु इडा एवं पिंगला को त्यागकर सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती है यही क्रिया 'महावेध' कहलाती है।

योग को जानने वालों में वही योगी सर्वश्रेष्ठ कहा जाता है, जो महावेध मुद्रा का अनुष्ठान करते हुए महाबन्ध और मूलबन्ध मुद्राओं का भी आचरण प्रतिदिन करें। ऐसा करने वाले योगी साधक को न तो मृत्यु का भय होता है और न ही बुढ़ापा उस पर अपना प्रभाव डाल सकती है। ये तीनों मुद्रायें ही साधकों द्वारा यत्नपूर्वक गोपनीय रखने का उपदेश दिया गया है अर्थात् जो कोई इसका सत्पात्र लगें उसी के समक्ष इसे प्रकाशित करना चाहिए।[35]

4. खेचरी मुद्रा

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।।
छेदन-चालन-दोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत् तावत्।
सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः।।[36]

जिह्वा के निम्न भाग में अवस्थित नाड़ी का छेदन करते हुए उसके अग्रभाग का प्रतिदिन परिचालन करने के साथ-साथ मक्खन की सहायता से उसका दोहन करते हुये लोहे की चीमटी द्वारा जिह्वा को खींचना चाहिए। इस क्रिया का प्रतिदिन अभ्यास करने से जिह्वा की

35. घे0 सं0, पृ0 39
36. ह0 प्र0 3/32-33

लम्बाई बढ़ती है। यह अभ्यास तब तक करे जब तक जिह्वा इतनी लम्बी हो जाये कि दोनों भौंहों के मध्य भाग को स्पर्श करने लगे, तब उसे धीरे-धीरे तालु के भीतर समाविष्ट करना चाहिए। तालु के मध्य भाग में अवस्थित गड्ढ़े में ले जाकर जिह्वा को ऊपर की ओर उलट कर प्रविष्ट करने के पश्चात् दोनो भौहों के मध्य भाग में अपनी दृष्टि को स्थिर करने की क्रिया ही 'खेचरी' मुद्रा कहलाती है।

जो साधक इस खेचरी मुद्रा का अभ्यास करते हैं, उनके ऊपर मूर्च्छा, भूख, प्यास तथा आलस्य का कभी कोई प्रभाव नहीं होता, साथ ही उनपर कभी किसी रोग का भी प्रभाव नहीं पड़ता, न ही बुढ़ापा उनको प्रभावित करता है। मृत्यु का भय भी समाप्त हो जाता है तथा साधक देवशरीर तुल्य हो जाता है। उन्हें न तो अग्नि जला सकती है, न वायु उसे सुखाने में समर्थ हो पाती है। न तो जल उनके शरीर को गीला कर पाता है और न ही उन पर सर्प के दंश का कोई असर होता है। उनके शरीर में अलौकिक लावण्य का प्रादुर्भाव हो जाता है और वो निश्चित रूप से समाधि योग को प्राप्त कर लेते हैं।[37]

5. उड्डीयान बन्ध

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।
तस्माद् उड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहतः।।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः।
उड्डीयानं तदैव स्यात्, तत्र बन्धोऽभिधीयते।।[38]

नाभि के ऊपर उदरभाग के पीछे की तरफ अर्थात् भीतर की ओर बलपूर्वक खींचने और प्राणवायु को उठाने पर सुषुम्ना में प्राणवायु आकाश मार्ग से जाता है, तब साधक को

37. घे0 सं0, पृ0 40
38. ह0 प्र0 3/55-56

गरुड़ के समान आकाश में उड़ने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। इसी कारण इसको 'उड्डीयान बन्ध' कहा जाता है। यह बंध मृत्युरूपी गज के लिए सिंह के समान होता है।

जो योगी प्रतिदिन चार बार इस बन्ध का अभ्यास करता है, उनको नाभिशुद्धि एवं मरूत सिद्धि की प्राप्ति होती है। निरन्तर छः मास तक अभ्यास करने से योगी मृत्यु को भी पराजित करने में समर्थ हो जाता है। अतः बुद्धिमान साधक को गुरु से उपदिष्ट होकर अत्यन्त दुर्लभ इस बंध का अभ्यास करना चाहिए।[39]

दत्तात्रेय संहिता में तो यहाँ तक कहा गया है कि इस बन्ध के सतत् अभ्यास से मनुष्य वृद्धत्व से मुक्त होकर पुनः यौवन को प्राप्त कर लेता है-

अभ्यसेद्यस्तु सत्त्वस्थो वृद्धोऽपि तरूणायते।
षण्मासमभ्यसन्मृत्युं जयत्येव न संशयः।।

6. मूलबन्ध

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोडभिधीयते।।[40]

साधक को अपने पैर की एडी से योनि भाग पूर्णतः दबा कर गुदा को संकुचित करके, अपानवायु को ऊपर की ओर खींचे। इसी क्रिया को मूलबंध कहा जाता है।

आशय यह है कि गुदमार्ग को एड़ी से पीड़ित कर सम्यक् प्रकार से नियन्त्रित करते हुए अपान वायु को बलपूर्वक धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने का अभ्यास करने का नाम ही 'मूलबंध' है।

---

39. घे0 सं0, पृ0 35
40. ह0 प्र0 3/61

अतः जो साधक संसाररूपी प्रकृत सागर को पार करने की कामना रखते हैं, उन्हें एकांत स्थान पर गुप्त रूप से अवस्थित होकर इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। इसका अभ्यास करने से निश्चित रूप से अभ्यासी को मरूत् सिद्धि की प्राप्ति होती है; अतएव साधक को आलस्य का त्याग करके मौन भाव से इस मुद्रा की साधना करनी चाहिए।[41]

7. जालन्धरबन्ध

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्।
जालन्धरे कृते बन्धे षोड्शाधारबन्धम्।
जालन्धरं महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी।।[42]

कण्ठदेश का संकोचन करते हुए ठोढ़ी को हृदय पर स्थापित करना ही 'जालन्धर बन्ध' कहलाता है। इस मुद्रा के अभ्यास के फलस्वरूप सोलह प्रकार के आधारों[43] का बन्धन होता है अर्थात् कण्ठस्थान में अवस्थित जो 16 स्वरों के 16 आधार होते हैं, उनका कण्ठ संकोचन करने के परिणामस्वरूप बन्धन हो जाता है। यह मुद्रा मृत्यु को भी विनष्ट करने वाली होती है।

स्वयं सिद्ध यह जालन्धर बन्ध योगियों के लिए सिद्धि प्रदान करने वाला है, जो ज्ञानी पुरुष छः मास तक निरन्तर इसका अभ्यास करता है, वह अवश्य ही सिद्ध हो जाता है। शिवसंहिता में भी कहा गया है कि जो साधक इस बंध का अभ्यास करके सहस्त्रदल कमल से बहने वाली अमृत को अधोभाग भाग में लाकर स्वयं उसका पान करते हुये अमरत्व का लाभ प्राप्त कर लेता है।[44]

---

41. घे0 सं0, पृ0 37
42. वही, पृ0 3/12
43. ह0 प्र0, पृ0 66
44. घे0 सं0, पृ0 36

8. विपरीतकरणी मुद्रा

यत् किञ्चित स्त्रवते चन्द्राद अमृतं दिव्यरूपिणः।
तत् सर्व ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः।
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम्।
गुरुपदेशतो ज्ञेयम्, न तु शास्त्रार्थकोटिभिः।।[45]

नाभि स्थान में सूर्य अर्थात् इड़ा नाड़ी और तालुमूल में चन्द्र अर्थात् पिंगला नाड़ी का वास रहता है। इसी कारण सहस्त्रदल से जब पीयूषधारा का क्षरण होता है तो उस अमृतधारा को सूर्य अपना ग्रास बना लेता है, जिसके परिणामस्वरूप मनुष्य मृत्यु के मुख में प्रविष्ट हो जाता है, लेकिन यदि चन्द्रनाड़ी द्वारा उस अमृत को अपना ग्रास बनाया जाय तो मनुष्य पर मृत्यु का आक्रमण कभी नहीं हो सकता। इसलिए इस विपरीतकरणी मुद्रा का अभ्यास गुरु द्वारा उपदिष्ट मार्ग अनुसार सूर्य नाडीं को ऊर्ध्व भाग में एवं चन्द्रनाड़ी को अधोभाग में स्थापित करना चाहिए। इस मुद्रा को अन्य सभी ग्रंथों में गुप्त ही रखा गया है किसी में इसका प्रकाशन नहीं किया गया है। साधक को चाहिए कि अपने सिर को भूतल पर पूर्ण तरह से स्थापित करते हुये दोनों हाथों से भूमि को पकड़कर सावधानीपूर्वक दोनों पैरों को आकाश में ऊपर उठाते हुए सीधा खड़ा कर स्थिर हो जाये, यही क्रिया 'विपरीतकरणी मुद्रा' कहलाती है।

जो साधक इस मुद्रा का प्रतिदिन अभ्यास करते हैं, वे जरा और मृत्यु को पराजित करने में समर्थ हो जाते हैं अर्थात् अमर हो जाते हैं। ऐसे साधक सभी लोकों में सिद्ध हो जाते हैं और प्रलयकाल में भी उनका विनाश नहीं होता।[46]

45. ह0 प्र0 3/77-78
46. घे0 सं0, पृ0 42

9. वज्रोली मुद्रा

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसञ्चारकारणात्।।[47]

शीशे की बनी हुई लिंग में प्रविष्ट होने योग्य चौदह अंगुल लम्बी नाली बनवाकर उसको लिंग में प्रविष्ट कराने का अभ्यास करे। प्रथम दिन एक अंगुल, दूसरे दिन दो अंगुल, तीसरे दिन तीन अंगुल प्रविष्ट कराये। इसी विधि से क्रमशः वृद्धि करते हुए 12 अंगुल प्रविष्ट करें। इस प्रकार जब 12 अंगुल नाली प्रविष्ट हो जायें तो साधक का लिंगमार्ग शुद्ध होने की स्थिति में आ जाता है। तब उसी प्रकार की एक दूसरी नाली 14 अंगुल की बनवायें जिसका नाली दो अंगुल तेढ़ा हो और जिसका मुख ऊपर की ओर हो। उसे भी 12 अंगुल तक लिंग में प्रविष्ट करें, परन्तु दो अंगुल तेढ़े भाग को बाहर ही रखें। फिर स्वर्णकार की अग्निधमन शलाका के समान उस नाली के बाहर वाले भाग में मुख से फूंक मारे। इस क्रिया से लिंगमार्ग की पूर्ण शुद्धि हो जाती है। फिर उस नाली के माध्यम से लिंग से जलाकर्षण का अभ्यास करें। इस जलाकर्षण की सिद्धि होने पर वह योगी नारी समागम के अनन्तर स्त्रीयोनि में क्षरित शुक्रबिन्दु के आकर्षण का अभ्यास करें। इस शुक्रबिन्दु के ऊर्ध्वाकर्षण की सिद्धि होने पर ही 'वज्रोली मुद्रासिद्धि' मानी जाती है। यह वज्रोली मुद्रा उसी योगी को सिद्ध होती है जिसने खेचरी मुद्रा द्वारा प्राणवायु को अपने वश में कर लिया हो।

कोई नारी भी इस क्रिया को कर सकती है। यदि वो पुरुष का शुक्र अपनी योनि में खींच कर अपने रज को भी वज्रोली क्रिया से संरक्षित करने का अभ्यास कर लेती है तो वह नारी भी विद्वानों द्वारा योगिनी कहलाती है। दृव्यदृष्टि एवं त्रिकालदर्शिनी हो जाती है तथा इस मुद्रा के अभ्यास से वह निश्चित ही आकाशचारिणी भी हो जाती है। अतः यह मुद्रा का

47. ह0 प्र0 3/86

अभ्यास ऐसा पुण्यप्रद प्राप्त कराने वाली है तथा विषयभोग के पूर्ण आनन्द के साथ मुक्ति प्रदान करने वाली भी है।

10. शक्तिचालिनी मुद्रा

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता।।
यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवं पशुर्यथा।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत्।।[48]

मूलाधार में स्थित आत्मशक्ति रूपा परा देवता कुण्डलिनी शक्ति साढ़े तीन फेरे में लिपटी हुई सर्पिणी के समान शयनावस्था में स्थित रहती हुई जब तक वह कुण्डलिनी शक्ति सोई रहती है, तब तक कितने प्रकार का भी योगाभ्यास करने पर भी जीव में ज्ञान का संचार नहीं हो पाता और वह जीव अज्ञानावृत पशु के समान विचरण करता रहता है।

इसलिए कहा जाता है कि जिस प्रकार ताले से बन्द दरवाजे को खोलने के लिए कुंजी (ताली) की आवश्यकता पड़ती है, उसी प्रकार कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत कर साधक ब्रह्मद्वार अथवा मोक्ष द्वार को खोल देता है, जिससे उसके समस्त अज्ञान का नाश होता है और उसमें ज्ञान का संचार होता है।

शक्तिचालन मुद्रा का अभ्यास करने के लिए सर्पप्रथम सिद्धासन पर विराजमान होकर नासिका छिद्रों द्वारा प्राणवायु को खींचते हुये बलपूर्वक उसे अपान वायु के साथ संयोजित करने का प्रयास तब तक करें जब तक वह वायु सुषुम्ना नाड़ी के भीतर जाकर प्रकाशित न हो

48. घे0 सं0 3/49-50

जाए तब तक अश्विनी मुद्रा द्वारा धीरे-धीरे गुह्यप्रदेश को सिकोड़ते रहना चाहिए।[49] यहीं क्रिया शक्तिचालिनी मुद्रा कहलाती है।

इस मुद्रा का प्रतिदिन अभ्यास करने से जरा-मरण का नाश हो जाता है। इसलिए सिद्धि की कामना रखने वाले साधक को इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

इस प्रकार भगवान् आदिनाथ शिव ने योगशास्त्र में जो दश मुद्राओं का उपदेश दिया है, उनमें प्रत्येक मुद्रा का अभ्यास समस्त सिद्धियों को प्रदान करने वाली है। अतः योगी को किसी योग्य गुरु के निर्देशन में रहकर समस्त मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए और गुरु आदेशानुसार एकाग्रचित होकर, युक्त आहार विहार करते हुए हठयोग साधना में प्रवृत्त होना चाहिए, तभी साधक अणिमादि अष्टसिद्धियों को प्राप्त कर मृत्यु पर विजय पाने में समर्थ हो पाता है।

प्रत्याहार

यतो यतो मनश्चिरति मनश्चचंचलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येत वशं नयेत्।।[50]

प्राणी का मन जैसे-जैसे विचरण करता रहता है, वैसे-वैसे ही वह चंचल एवं अस्थिर भी होता जाता है, अतः उन-उन विषयों से मन को नियन्त्रित करते हुए मन को अपने वश में करना चाहिए।

श्रीमद्भगवद्गीता में भी कहा गया है कि मनुष्य का मन अत्यन्त चंचल एवं अस्थिर रहता है, जबकि योग साधना के लिये मन का वशीकरण अत्यन्त आवश्यक है। इसलिए सर्वप्रथम साधक को अपने मन की चंचलता को नियन्त्रित करने का उपदेश दिया गया है।

---

49. वही, 3/54-55
50. घे0 सं0 4/2

अपान मुद्रा – मध्यमा तथा अनामिका अंगुलियों को अंगूठे के अग्रभाग से मिलाने पर अपान मुद्रा बनती है।

लाभ – शरीर एवं नाड़ियों की शुद्धि होती है। गुदा सम्बन्धी रोगों में लाभ होता है। वायु दोषों एवं मूत्र रोगों में लाभकारी होता है।

प्राण मुद्रा – कनिष्ठिका तथा अनामिका अंगुलियों के सिरों को अंगूठे के अग्रभाग से मिला देने पर प्राण मुद्रा बनती है।

लाभ – शारीरिक कमजोरी दूर होती है। ऑखों की रोशनी तेज होती है। रोग–प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। हठयोग के ग्रंथों में उल्लेख मिलता है कि प्राण एवं अपान की एकता होने पर योग हो जाता है। अतः प्राण मुद्रा एवं अपान मुद्रा को प्रतिदिन अधिकाधिक समय करने से समत्व की प्राप्ति होती है।

ध्यान मुद्रा :– किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर बांए हाथ की हथेली पर दॉए हाथ की हथेली को पीछे की तरफ रखने से ध्यान मुद्रा बनती है।

लाभ – ध्यान करने के लिए सर्वोत्तम मुद्रा है। मन की चंचलता शांत होकर एकाग्रता बढ़ती है। मन में सात्विक विचारों का उदय होता है। ध्यान की उच्चतर स्थिति में पहुॅचाने में सहायक है।

हस्त मुद्राओं के पश्चात् अब हम शरीर की उन विशेष स्थितियों (मुद्राओं) का वर्णन करेगें जिनके द्वारा शरीर की प्राण शक्ति को नियन्त्रित किया जाता है, साथ ही यह चमत्कारिक मुद्रायें कुण्डलिनी जागरण में विशेष लाभकारी है।

महामुद्रा – बायीं ऐड़ी से गुदा प्रदेश को दबायें और दाहिने पैर को फैलाकर उसकी अंगुलियों को हाथ से पकड़े, कण्ठ को सिकोड़ कर, भौहों के मध्य में दृष्टि लगाने पर महामुद्रा होती है।

लाभ – रोगों में लाभ प्राप्त कर शरीर स्वस्थ होता है।

महाबेध मुद्रा – महाबंध और उड्डियान बंध लगाकर, कुंभक किया जाता है।

लाभ : वृद्धावस्था नहीं होती। मृत्यु का भय नहीं होता। महाबेध के बिना मूलबंध और महाबंध निष्फल है।[230]

विपरीतकरणी मुद्रा – विपरीतकरणी मुद्रा में शरीर को उसकी सामान्य अवस्था से विपरीत अवस्था में कर देना होता है। इसके लिए साधक को सबसे पहले सीधे लेटना होता है तत्पश्चात् गहरी श्वास लेते हुए पैरों को एक साथ ऊपर की ओर सिर की तरफ उठाते हुये धड़ को हाथों से सम्भालते हुए पैरों को ऐसे उठाते है कि पैर सीधे होते हुए भी सिर की ओर थोड़ा झुके रहे।

हठयोगियों के अनुसार मनुष्य के ललाट से एक प्रकार का अमृत टपकता रहता है जो नीचे गिरने के कारण नाभि में स्थित सूर्य के द्वारा भस्म कर दिया जाता है। योग में इस अमृत को भस्म ना होने देने हेतु विपरीतकरणी मुद्रा विशेष बताई गयी है।

लाभ – वृद्धावस्था नहीं होती। मृत्यु का भय नहीं होता।

---
[230] घेरण्ड संहिता 3.41।

योनि मुद्रा – किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर दोनों हाथों के अगूठों से दोनों कानों को, दोनों हाथों की तर्जनियों से दोनों नेत्रों को, मध्यमाओं से नासिका को और अनामिका से मुख को बन्द किया जाता है। काकी मुद्रा द्वारा प्राण को खींचकर अपान से मिलाकर, तत्पश्चात् शरीरस्थ षटचक्रों का ध्यान करते करते हुए हॅस मंत्र से कुण्डलिनी को जगाकर प्राण को सहस्त्रार में ले जाती है। यह मुद्रा स्वयं के भीतर कई प्रकार के रहस्य छिपाये रखने वाली मुद्रा होने के कारण ही योनि मुद्रा कहलाती है।

लाभ – संसार के सभी महापाप, उपपाप आदि इस योनि मुद्रा के सिद्ध होने से मिट जाते है।

चैतन्यमानयेदृवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी।[231]

अर्थात् – उपरोक्त अभ्यास के द्वारा भुजंङ्गिनी के रूप में जो त्रिपुर भैरवी जो हमारे भीतर सुषुप्त अवस्था में विराजमान है, उसे चैतन्य किया जाता है।

वज्रोणि मुद्रा – पैरों को सामने फैलाकर बैठें। हथेंलियों को नितम्बों के समीप रखते हुये भुजाओं पर बल डालते हुये शरीर को भूमि से ऊपर उठाने से वज्रोणि मुद्रा होती है। इस क्रिया को करते हुये स्वाभाविक रूप से मूल बंध लग जाता है।

इस मुद्रा को ब्रह्मचारी और ग्रहस्थ दोनों ही कर सकते हैं। आंकुचन के द्वारा इस क्रिया में शुक्र को ऊपर की ओर खींचना होता है।

लाभ –

अयं योगे योग श्रेष्ठो योगिना मुक्तिकारागम्।
अय हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः।।[232]

अर्थात् – यह मुद्रा योगियों को मुक्ति देने व उनका हित करने वाली एवं सिद्धि देने वाली है।

ऐतद् योग प्रसादेन बिन्दसिद्धिर्भवेद ध्रवम्।
सिद्धे विन्दौ महायत्ने कि न सिध्यति भूतले।।[233]

अर्थात् – इसके अभ्यास से साधक के बिन्दु की सिद्धि होती है। तब उसके लिए पृथ्वी पर कोई कार्य असाध्य नहीं होते।

शक्तिचालिनी मुद्रा – शरीर के अधोभाग में सो रही कुण्डलिनी को जगाने के हेतु साधक को बिटटे भर चौडा चार अंगुल लंबा कोमल वस्त्र नाभि पर लगाकर कटि में बॉधना चाहिए। शरीर में भस्म लगाकर सिद्धासन में बैठकर, प्राण को खींचकर अपान से युक्त किया जाता है। अश्विनी मुद्रा द्वारा गुहा को संकुचित किया जाता है। कुण्डलिनी जागरण के लिए यह अति महत्वपूर्ण अभ्यास है।

---

231 घेरण्ड संहिता 3.51।

232 घेरण्ड संहिता 3.58।

233 घेरण्ड संहिता 3.59।

लाभ –

तदावायु प्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङिनी।[234]

अर्थात् – उपरोक्त विधि से वायु को रोकने से सर्प रूपिणी कुण्डलिनी जाग्रत हो जाती है। सर्व सिद्धियों की प्राप्ति होती है। सभी रोगों का नाश होता है।

पाशिनी मुद्रा – पीठ के बल लेटकर, तत्पश्चात् नितम्बों एवं धड़ को जमीन से ऊपर उठाते हुये सिर की ओर मोड़ते हुये जमीन से छुआने का प्रयत्न होता है। भुजाओं को पैरों के पीछे से पाश के समान बांधा जाता है। आंखे बंद कर धीमी एवं गहरी श्वसन क्रिया की जाती है।

लाभ –

सा एव पाशिनी मुद्र शक्ति प्रबोधकारिणी।[235]

अर्थात्–पाशिनी मुद्रा शक्ति/कुण्डलिनी को जाग्रत करने वाली है। बल और पुष्टि देने वाली है।

मुद्राए अनेकों प्रकार की है परन्तु अलग–अलग मुद्राओं का प्रयोग कर्म विशेष के अनुसार किया जाता है, परन्तु निश्चित रूप से मुद्राओं के द्वारा साधक को सिद्धियों की प्राप्ति होती है।

''नास्ति मुद्रासन किंचित सिद्धि दक्षितिमण्डले''[236]

अर्थात् – मुद्राओं के समान सिद्धिदायक कोई अन्य नहीं है।

''मुद्रं रातीति मुद्रा''

अर्थात्ः– मुद्राओं को देवताओं के समक्ष बनाने से वह प्रसन्न होते है। अतः योग की प्राप्ति, देवताओं की प्रसन्नता एवं विविध रोगों के नाश में मुद्राओं को विशेष स्थान है। इन मुद्राओं को जानकर एवं समझकर, साधक को इनकी साधना करनी चाहिए।

कुण्डलिनी जागरण में बंधों का महत्व

बंध का अर्थ होता है बांधना या रोक देना। हठयोग के ग्रंथों में शरीर के कुछ विशिष्ठ अंगों को एक विशेष विधि से सिकोड़ने अथवा नियंत्रित करने की क्रिया को बंध कहा गया है। हठयोग में बंधों के अभ्यास को विशेष महत्व प्रदान किया गया है। इन बंधों के अभ्यास के बिना कुण्डलिनी का जागरण संभव नहीं है। इनका अभ्यास जितना सरल है उतने ही इसके लाभ चमत्कारिक बताये गये है। योग ग्रंथों में बन्धों का महत्व आसन एवं प्राणायाम से भी अधिक कहा गया है। बंधों के नियमित अभ्यास से शरीर में ऊर्जा प्रवाह की दिशा बदली जा सकती है। बंध को छोड़ने के पश्चात् ऊर्जा का प्रवाह शरीर में अधिक गति से होने लगता है।

बंधों के अभ्यास से चक्रों के जागरण में सहायता मिलती है। इसके अतिरिक्त चित्त को एकाग्र करने में भी इनका अभ्यास सहायक सिद्ध होता है।[237]

---

234 घेरण्ड संहिता 3.68।

235 घेरण्ड संहिता 3.84।

236 घेरण्ड संहिता ।

बंध मुख्य रूप से चार प्रकार के होते है :–

मूलबंध, उड्डियान बंध, जालंधर बंध एवं महाबंध।

मूलबंध – समस्त बंधों में मूलबंध को कुण्डलिनी जागरण के लिए सर्वश्रेष्ठ कहा गया है। गुदा के छिद्रों को सिकोड़कर ऊपर की ओर खींचकर रखना मूलबंध कहलाता है।

पार्ष्णिना वामपद्स्य योनिमाकुच्येत्ततः।

नाभिग्रन्थिं मेरूद्ण्डे सुधीः संपीडय यत्नतः।।[238]

अर्थात् – बायीं एड़ी से गुप्त प्रदेश को संकुचित करें और प्रयत्नपूर्वक मेरूदण्ड में नाभि–ग्रंथि को लगाकर दबायें और दायीं एड़ी से उपस्थ को दृढ़तापूर्वक दबाया जाता है। मूलबंध लगाते समय अपनी सजगत्ा को श्वास पर केन्द्रित कर, बंध भली प्रकार से लगाने के बाद संकुचन स्थल पर मूलाधार पिण्ड पर ध्यान को एकाग्र किया जाता है। इस बंध के नियमित अभ्यास से शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक तीनों ही स्तरों पर लाभ प्राप्त होते हैं।

इस बंध का अभ्यास श्रोणि प्रदेश की नाड़ियों को उत्तेजित कर स्वस्थ बनाता है। इसके अतिरिक्त इसके प्रभाव से वीर्यवाहिनी नसों, मूत्र वाहिकाओं एवं सम्पूर्ण गुदा प्रदेश की नस–नाड़ियां स्वस्थ्य एवं मजबूत हो जाती है।

इस अभ्यास का प्रभाव मनोकायिक रोगों के उपचार पर भी पड़ता है, इसके प्रभाव से मस्तिष्क एवं अन्तःस्त्रावी तंत्र की सक्रियता बढ़ जाती है जिसका सकारात्मक प्रभाव सम्पूर्ण शरीर पर पड़ता है।

इस बंध के अभ्यास से ऊर्जा की अधोगति रुककर, ऊर्जा की दिशा बदलकर ऊधर्व हो जाती है। कुण्डलिनी साधना प्रारम्भ करने वाले अभ्यासियों के लिए मूलबंध की साधना अति सहायक है क्योंकि उस परम् शक्ति का निवास स्थान यहीं है। अभ्यास से मूलाधार में अवस्थित उस कुण्डलिनी में चैतन्यता उत्पन्न होने लगती है। यह क्रिया अत्यन्त चमत्कारिक क्रिया है। इसके नियमित अभ्यास से साधक के शरीर में दिव्य ऊर्जा का उदय होता है, कुछ समय के प्रयास से ही साधक अभ्यास के चमत्कारिक प्रभाव स्वयं में अनुभव करने लगता है एवं उसकी एकाग्रता में दिनों दिन उन्नति होने लगती है।

मूलबंध के निरंतर अभ्यास से जब मूलाधार स्थित सुप्त शक्ति का उत्थान आरम्भ होने लगता है तब वह शक्ति अग्नि की लपटों की भाति षठ्चक्रों एवं तीनों ग्रन्थियों को भेदती हुई उस शिव के स्थान तक पहॅुच जाती है। तब उस योगी का मन, बुद्धि एवं इन्द्रियां सब उसके वशीभूत हो जाता है।

कुण्डलिनी जागरण द्वारा मुक्ति का यह मार्ग बड़ा ही रहस्यमय एवं चमत्कारिक है। मूलबंध द्वारा कुण्डलिनी जागरण की यह क्रिया एक ऐसी महत्वपूर्ण क्रिया है, जिसको जाने बिना कुण्डलिनी साधना करने वाले साधक की स्थिति ऐसी है जैसे बिना लगाम का कोई घोड़ा।

---

237 गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियां, पृ0 78, पं0 श्री राम शर्मा

238 घेरण्ड संहिता 3.6।

मूलबंध की स्थिति दृढ़ हो जाने पर जब अपान वायु ऊपर की ओर गमन करने लगती है तब इसका सम्पक्र प्राण वायु से होता है, प्राण के अपान से सम्पक्र में आने से एक प्रकार का विद्युत प्रवाह होने लगता है। तब उस योगी की चेतना का विस्तार होने लगता है, चेतना एक नये लोक में जाने लगती है, जिससे साधक के विचार, व्यवहार एवं कर्म भी परिवर्तित होने लगते है तथा उसके भीतर सुख शक्तियों का उदय प्रारम्भ होने लगता है।

उड्डियान बंध – घेरण्ड संहिता में महर्षि घेरण्ड ने सभी बंधों में उड्डियान बंध को सर्वोत्तम कहा है क्योंकि यही मोक्ष को सहज रूप से दिलाता है।

समग्राद बन्धनाद्धयेतदुड्डियानं विशिष्यते।
उड्डियाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभविकी भवेत्।।[239]

उन्होनें इस बंध को करने की विधि इस प्रकार बताई है –

उद्रे पश्चिमं तानं नाभिरूर्ध्वं तु कारयेत्।
उड्डीनं कुरूते यस्माद्विश्रान्तं महाखगः।।[240]

अर्थात् – नाभि के ऊपर के उदर को पीठ की ओर सम्भाव में सिकोड़े जिसके परिणाम स्वरूप महाखग (प्राण) ऊपर उठता है। इसे ही उड्डियान बंध कहते है, जो मृत्यु रूपी गज के लिए सिंह के समान है।

जैसा कि उपरोक्त सूत्र में वर्णित है कि उड्डियान बंध के अभ्यास में पेट को मात्र अन्दर नहीं खिंचना होता अपितु खीचने के साथ ऊपर को भी उठाना होता है। इस बंध के अभ्यास हेतु बहिर्कुम्भक का प्रयोग किया जाता है।

शारीरिक स्तर पर इस बंध का प्रभाव मुख्य रूप से पाचन संस्थान के अंगों पर पड़ता है। इसके अतिरिक्त नियमित अभ्यास से पूरे धड़ में रक्त परिसंचरण बढ़ता है एवं सभी भीतरी अंगों में मजबूती आती है। आध्यात्मिक स्तर पर यह मणिपुर चक्र की जाग्रति में सहायक होता है। मणिपुर चक्र की जाग्रति होने का सबसे बड़ा लाभ यह है कि जब कुण्डलिनी का जागरण मूलाधार चक्र में होता है तो वह ऊपर को उठती तो है किन्तु यह आवश्यक नहीं है कि ऊपर उठने के पश्चात् वह पुनः नीचे न जाये। ऊपर उठने के पश्चात् भी उसकी सुषुप्ति अवस्था में लौटने की संभावना बनी रहती है। जिससे साधक का प्रयास व्यर्थ हो सकता है लेकिन एक बार कुण्डलिनी यदि मणिपुर चक्र को पार कर जाये तो फिर उस शक्ति की अधोगति नहीं होती। अतः मणिपुर चक्र को पार करने पर मोक्ष के द्वार खुल जाते है, ऐसा योग के ग्रंथों में उल्लेख मिलता है।

उड्डियान बंध के नियमित अभ्यास से अपान एवं प्राण के प्रवाह की दिशा में परिवर्तन हो जाता है, वह समान प्राण के साथ मिल जाते है। फलस्वरूप मणिपुर चक्र जाग्रत हो जाता है।

---

239 घेरण्ड संहिता 3.13।

240 घेरण्ड संहिता 3.12।

उड्डियान बंध का अभ्यास सदा खाली पेट करना चाहिए। यह अभ्यास बैठकर या खड़े होकर दोनों प्रकार से किया जा सकता है। यह एक अद्‌भुत क्रिया है इसके अभ्यास से प्राण वायु सुषुम्ना के मार्ग से ब्रह्मरंध्र की ओर बढ़ने लगती है।

जालंधर बंध – शरीर के सोलह आधार होते है। यह सोलह आधार है – दो पैर, गुदा, मूत्रेन्द्रिय, वज्र नाड़ी, नाभि प्रदेश, कण्ठ प्रदेश, गला, जीभ का मूल, ऊपर का जबड़ा, तालू, नासिकाग्र, भ्रूमध्य, दो नेत्र, और ब्रह्मरन्ध्र। जालन्धर बंध उनमें से एक आधार को बन्द करने की क्रिया है, मात्र इस आधार को बॉध देने से शरीर के अन्य आधारों पर भी योगी नियन्त्रण प्राप्त कर लेता है।

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं ह्रदये न्यसेत।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्।।[241]

अर्थात् – कंठ को संकुचित करें और ह्रदय पर ठुड्डी को रखें तो जालन्धर बंध होता है। इससे सोलह आधारों पर नियन्त्रण हो जाता है। जालंधर बंध का अभ्यास बहिर्कुम्भक एवं अन्तर्कुम्भक दोनों में से किसी भी प्रकार से किया जा सकता है। जब तक श्वास को सहजता पूर्वक रोक सके तब तक रोकनी चाहिए। शारीरिक स्तर पर यदि समझे तो कण्ठ के माध्यम से ही धड़ की समस्त नाड़ियां मस्तिष्क क्षेत्र में प्रवेश करती है। मस्तिष्क प्रवेश से जो हार्मोन स्त्रावित होते है वह कण्ठ के माध्यम से ही समस्त शरीर में प्रवेश करते है। कण्ठ क्षेत्र में ही थायरॉइड एवं पैराथायरॉइड नामक ग्रन्थियां है

उपरोक्त वर्णन से यह स्पष्ट होता है कि जालंधर बंध के नित्य अभ्यास से सम्पूर्ण शरीर सकारात्मक रूप से प्रभावित होता है। आध्यात्मिक दृष्टि से देखें तो यह बंध अनाहत, विशुद्धि एवं आज्ञा तीनों चक्रों की सक्रियता को बढ़ाता है, उसमें शक्ति का संचार होता है और वह जाग्रत हो जाते है।

महाबन्ध – महाबंध अर्थात् तीनों बंध – मूलबंध, उड्डियानबंध एवं जालंधर बंध को एक साथ लगाने का अभ्यास। इस बंध का अभ्यास बाह्‌य कुम्भक अर्थात् श्वास को बाहर रोक कर किया जाता है। श्वास को बाहर फेंक कर, छाती के पूर्ण रूप से खाली हो जाने पर साधक द्वारा क्रमशः जालन्धर बंध, उड्डियायन बंध और मूलबंध को लगाने का नित्य अभ्यास किया जाता है। यथा संभव श्वास को रोकने के पश्चात् विपरीत क्रम अर्थात् पहले मूलबंध, फिर उड्डियान बंध और अन्त में जालन्धर बंध को खोला जाता है। बंध के दौरान मानसिक रूप से यह भावना की जाती है कि अपान वायु मूलाधार चक्र से उठती हुई मणिपूर में प्रवेश कर रही है। जालंधर बंध लगे होने के कारण विशद्धि चक्र से प्राण वायु नीचे की ओर प्रवाहित होती है तब मणिपूर चक्र में इन दो वायु (प्राण–अपान) का मिलन होने से मणिपुर चक्र जाग्रत होकर समान वायु के साथ मिलकर उस शक्ति को ऊपर की ओर ले जाता हैं।

यह अभ्यास चक्रो के जागरण हेतु महत्वपूर्ण क्रिया है। विशेषकर मूलाधार, मणिपुर एवं विशुद्धि चक्र को जाग्रत करने हेतु, परन्तु यह बात विशेष रूप से ध्यान रखने योग्य है कि महाबंध का अभ्यास

---

241 घेरण्ड संहिता 3.10।

तभी प्रारंभ करें जब अन्य तीन बंधों को लगाने में पूर्ण रूप से निपूर्ण हो जायें। इस बंध के निरन्तर अभ्यास से साधक अन्तमुखी होते हुए ध्यान साधना के लिए तैयार हो जाता है

अतः इस सुषुप्त कुण्डिलिनी रूपी महाशक्ति के जागरण हेतु साधक नियमित रूप से उपरोक्त बंधों का अभ्यास पूर्ण एकाग्रता एवं विश्वास के साथ करता है।

कुण्डलिनी मंत्र एवं स्त्रोत्र

प्राणवायु का निरोध करके मूलाधार में स्थित साढ़े तीन वलय वाली कुण्डलिनी को **''ओम् हूॅ ऐं ह्रीं श्रीं''** इस मंत्र का जप करते हुये ध्यान करना चाहिए।

विनियोग,

ऋष्यादिन्यास

कर हृदयादिन्यास

प्रार्थना स्त्रोत्र :— कुण्डलिनी शक्ति की प्रार्थना हेतु अनेकों स्त्रोत्र रूद्रयामल तंत्र में वर्णित है। उनमें से एक स्त्रोत यहा लिखा जा रहा है जिसका पाठ कुण्डलिनी की साधना करने वाले अभ्यासी के लिए अति सहायक सिद्ध हो सकता है। निम्नलिखित स्त्रोत्र प्रातः उठते ही कुण्डलिनी रूपी महाशक्ति का ध्यान करते हुये करना चाहिए।

।।श्रीगुरुः शरणम्।।

सार्थ श्रीकुण्डलिनीस्तुतिस्तोत्र

जन्मोद्धारनिरीक्षणीहतरूणी वेदादिबीजादिमां

नित्यं चेतसि भाव्यते भुवि कदा सद्वाक्यसंचारिणी।

मां पातु प्रियदासभावकपदं संघातये श्रीधरे

धात्रि त्वं स्वयमादिदेववनिता दीनातिदीनं पशुम् ।।1।।

रक्ताभामृतचन्द्रिका लिपिमयी सर्पाकृतिर्निद्रिता

जाग्रत्कूर्मसमाश्रिता भगवती त्वं मां समालोकय।

मांसोद्गन्धकुगन्धदोषजडितं वेदादिकार्यान्वितं

स्वल्पास्वामलचन्द्रकोटिकिरणै र्नित्यं शरीरं कुरू ।।2।।

सिद्धार्थी निजदोषवित्स्थलगति र्व्याजीयते विद्यया

कुण्डल्याकुलमार्गकुक्तनगरी मायाकुमार्गःश्रिया।

यद्येवं भजति प्रभातसमये मध्याह्नकालेऽथवा

नित्यं यः कुलकुण्डलीजपपदा–म्भोजं स सिद्धो भवेत ।।3।।

वाय्वाकाशचतुर्दलेऽतिविमले वांछाफलोन्मूलके

नित्यं सम्प्रति नित्यदेहघटिता सांकेतिता भाविता।

विद्याकुण्डलमानिनी स्वजननी मायाक्रिया भाव्यते

यैस्तैः सिद्धकुलोभ्दवैःप्रणतिभिःसत्स्तोत्रकेःशम्शुभिः ।।4।।

वाताशंकविमोहिनीति बलवच्छायापटोद्रामिनी

संसारादिमहाऽसुखप्रहरणी तत्र स्थिता योगिनी।

सर्वग्रान्थि–विभेदिनी स्वभुजगा सू मातिसू मा परा

ब्रह्मज्ञान–विनोदिनी कुलकुटी–व्याघातिनी भाव्यते ।।5।।

वन्दे श्रीकुलकुण्डलीं त्रिवलिभिः सांगेः स्वयंभू–प्रियं,

प्रावेष्टयाम्बर–मार चित्तचपलां बालाबलां निष्कलाम्।

या देवी परिभाति वेदवदना सम्भावनी तापिनी,

स्वेष्टानां शिरसि स्वयंभू–वनिता तां भावयामि क्रियाम् ।।6।।

वाणीकोटि – मृदंगनादमदना – निश्रेणिकोटि –ध्वनिः,

प्राणेशी रसराशिमूलकमलोल्लासैक – पूर्णानना।

आषाढोद्भव–मेघवाल–नियुत–ध्वान्तानना स्थायिनी,

माता सा पारपातु सूक्ष्मपथगा मां योगिनां शंकरी ।।7।।

त्वामाश्रित्य नरा व्रजन्ति सहसा वैकुण्ठ–कैलसयो–

रानन्दैक–विलासिनी शशिशतानन्दाननां कारणाम्।

मातः श्रीकुलकुण्डली प्रियकरे काली कुलाद्दीपनेः

तत्स्थानं प्रणमामि भद्रवनिते मामुद्धर त्वं पशुम् ।।8।।

कुण्डली–शक्ति–मार्गस्थं स्तोत्राष्टक–महाफलम्।

यः पठेत् प्रातयत्थाय स वै योगी भवेद् ध्रुवम् ।।9।।

कुण्डलिनी ध्यान योग में सावधानियां

जैसा कि पूर्व में ही वर्णन किया जा चुका है कि कुण्डलिनी की साधना करने वाले साधक को योग शास्त्रों में वर्णित विभिन्न क्रियाओं को सिद्ध करना परम् आवश्यक है। इन क्रियाओं को सिद्ध किये बिना कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करना ठीक वैसा ही है जैसे नंगे हाथों से बिजली के तारों को छूना।

कुण्डलिनी शक्ति एक पराविद्युत शक्ति है जिसकी गति एवं तीव्रता को मापना संभव नहीं है। जब तक योग साधना के द्वारा शरीर और मन पूर्ण रूप से शुद्ध एवं नियंत्रित ना हो जाये तब तक इस काल से भी अधिक भंयकर शक्ति को छेड़ना अति विनाशक सिद्ध हो सकता है।

कुण्डलिनी साधना सदैव कुशल गुरु के निर्देशन में ही किया जाता है। गुरु का चयन सोच समझकर किया जाता है। अयोग्य गुरु या स्वयं पुस्तकों से पढ़कर, मात्र अपनी जिज्ञासा को शांत करने के उद्देश्य से कभी भी इस शक्ति को जाग्रत करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। साधना अपरिपक्व हो, कामवासना पर पूर्ण नियंत्रण ना हो पाया हो तथा संयम शक्ति दुर्लभ हो, तो भी इस महा सर्पिणी को छेड़ना अति जोखिम भरा हो सकता है।

कभी कभार किसी साधक को पूर्व जन्मों की साधना के फल–स्वरूप या मन में अति भक्ति एवं समपर्ण का भाव होने के कारण भी कुण्डलिनी शक्ति का जागरण स्वतः ही हो जाता है। ऐसी स्थिति में साधक को अपने आचार–विचार को पूर्णतः सात्विक रखना होता है। उसे काम–क्रोध, लोभ मोह, आदि से दूर रहते हुए, उस परम्–शक्ति की निरन्तर साधना करनी चाहिए, इसके अतिरिक्त उस साधक को उस परम् शक्ति से प्राप्त सिद्धियों का प्रयोग जन–कल्याण हेतु करना चाहिए।

यदि कई प्रयासों के बाद भी साधक कुण्डलिनी जागरण में असमर्थ रहे तो उसे हताश ना होते हुए साधना का त्याग नहीं करना चाहिए अपितु उस परम् शक्ति पर पूर्ण विश्वास रखते हुए साधना के अभ्यास को नियमित रूप से करते रहना चाहिए।

कुण्डलिनी जाग्रत होने के पश्चात् साधक को शरीर एवं मन की पवित्रता को बनाये रखने के साथ–साथ, वैराग्य की भावना का भी मन से त्याग नहीं करना चाहिए। यदि साधक मन से वैराग्य का त्याग करके पुनः वासनाओं को अपने मन में लाता है तो कुण्डलिनी पुनः उतर जायेगी, तब उस मनुष्य के हाथ पछतावे के अतिरिक्त कुछ शेष नहीं रह जाता ।

कुण्डलिनी जाग्रत होने के पश्चात् मूलबंध को सावधानी से लगायें रखना चाहिए। कुण्डलिनी जागरण के समय साधक के समक्ष कुछ भंयकर दृश्य भी दृष्टिगत होते देखं गये हैं। ऐसा होने के पीछे कारण है – साधक का परिचय स्थूल जगत् से हटकर सूक्ष्म जगत् से हो रहा होता है। ऐसी स्थिति उत्पन्न होने पर साधक को भयभीत नहीं होना चाहिए। यह दृश्य मात्र तब तक अनुभव होगें जब तक कुण्डलिनी भृकुटि तक नहीं पहुॅच जाती। आज्ञा चक्र में इसके प्रवेश के पश्चात् सारे भय समाप्त हो जाते हैं।

कुण्डलिनी के आज्ञा चक्र में प्रवेश होने की स्थिती ही समाधि की स्थिति कहलाती है। इस स्थिति में प्रवेश होने के पश्चात् साधक समस्त ब्रह्माण्ड से एकाकार हो जाता है।

कुण्डलिनी मूलाधार में स्वयंभू लिंग में साढ़े तीन चक्कर लगायें सुषुम्ना के मुख को बंद करके सुप्तावस्था में स्थित है। योग में वर्णित अनेकों क्रियाओं द्वारा साधक इस सोई हुई शक्ति को जगाकर सुषुम्ना मार्ग से ब्रह्मरन्ध तक पहॅुचाने का प्रयास करता है। इस यात्रा में कुण्डलिनी मानव देह में अवस्थित अनेकों ग्रन्थियों का भेदन करती हुई सहस्त्रार में पहॅुचकर परमात्मा के साथ एकात्मय प्राप्त करती है।

सहस्त्रार में कुण्डलिनी का पहॅुचना ही कुण्डलिनी साधना का अन्तिम लक्ष्य है। कुण्डलिनी जागरण हेतु अनेकों उपायों का निर्देश योग के ग्रंथों में वर्णित है। प्रत्येक सम्प्रदाय की अपनी–अपनी पद्धति है। जो जिस पद्धति का अनुसरण करता है, उसे उसी सम्प्रदाय में वर्णित मार्ग का अनुसरण करते हुये आगे बढ़ना होता है।

कुण्डलिनी के विषय में उपरोक्त वर्णन अति संक्षेप में दिया गया है। अतः कुण्डलिनी शक्ति का पूर्ण ज्ञान हेतु और अधिक अध्ययन एवं श्रेष्ठ गुरु का मार्ग–दर्शन अति आवश्यक है।

ही यह स्थिति प्राप्त कर लेता है। योगशिरवोपनिषद् में स्पष्ट रूप से लिखा है "षट्चक्रों का ज्ञान प्राप्त करके साधक प्राण द्वारा सुषुम्ना के भीतर सुखमण्डल में प्रवेश करता है। वहाँ प्रवेश करने के पश्चात् उसे प्राण को ऊर्ध्वगति में नियोजित करना चाहिए। उसे प्राण, बिन्दु तथा चक्रों का क्रमशः अभ्यास चित्त के साथ करना ही अपेक्षित है। इस प्रकार योगी अमृतपान कर समाधि अवस्था की प्राप्ति करता है।"[1]

4.6 मुद्रा एवं बन्ध–विज्ञान

4.6.1 मुद्रा एवं बन्ध–विज्ञान : सामान्य परिचय

'मुद' अर्थात् आनन्दस्वरूप प्रदान करने के कारण इसकी संज्ञा है– 'मुद्रा'। 'अष्टमहासिद्धियों के सौभाग्य को तिरस्कृत करने वाली ऐश्वर्यरूपिणी तथा परमात्म विशर्म के आनन्दोत्कर्ष की परमाह्लादिनी शक्ति की स्वात्मानुभूतिमयी प्रकाशन ही 'मुद्रा' है तथा यही देवताओ की तात्त्विक पूजा है।"[2] अतः नामानुरूप योगियों को परम ऐश्वर्य की प्राप्ति करवाने वाली तथा ब्रह्म को प्रसन्न करने वाली 'मुद्रा' का विशिष्ट ज्ञान प्रत्येक योगी के लिए आवश्यक है। मुद्रा का विधान भारतीय धर्म–साधना की समस्त पद्धतियों में अपेक्षित है। इसीलिए प्रत्येक साधना पद्धति द्वारा धर्म–दृष्टि के अनुसार विभिन्न मुद्राओं का निर्माण होता रहा है, जिससे अनेक दृष्टियों से निर्मित एवं वर्गीकृत किए जाने के कारण ये अनेक प्रकार की दृष्टिगोचर होती हैं। मुख्यतः ये मुद्राएं तन्त्र लोक में तीन प्रकार की कही गई है "मनोजा, वाग्भवा एवं देहोद्भवा– मनोजा मुद्राएं जो

---

1 षट्चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत् सुखमण्डलम्।
प्रविशेद्वायुगाकृष्य तथैबोर्ध्वं नियोजयेत्।
वायुं बिन्दुं तथा चक्रं चितं चैव समभ्यसेत्।
समाधिनैकेन सममृतं यान्ति योगिनः।। यो० शि० उ०, ७४–७५

2 आनन्दोल्लासश्रीः क्षुल्लकिताष्टमहासिद्धि सौभाग्या।
दृश्यते यत्र दशायां सैव दैवस्य सर्वमुद्राः।। म० मं०, ५१

मानसिक अनुसन्धान से उद्भूत होती है। वाग्भवा मुद्राए, जो मन्त्रों द्वारा उद्भूत होती है तथा देहोद्भवा मुद्राएं जो शरीराङ्गों की विशिष्ट आकृतियों को बनाने से उद्भूत होती है।"[1] इन्हे अङ्गविक्षेपात्मक मुद्राएं कहतें है। इन तीनों वर्गों के अन्तगर्त समस्त मुद्राओं का समावेश हो जाता है।

योग साधना में जिन मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है, वे यौगिक मुद्राएं कही जाती है। बन्धों की गणना अधिकाशतः इसी के अन्तर्गत की जाती है। इन मुद्राओं के अभ्यास में विशेष विधि एवं आसन की आवश्यकता होती है। ये मुद्राएं परमात्मा या परा शक्ति का स्वरूप प्रतिबिम्बित करती है तथा देह के द्वारा साधक को आत्म स्वरूप के अनुरूप आनन्द प्रदान वाली कुण्डलिनी जागरण हेतु अत्यावश्यक है। वराहोपनिषद् के अनुसार "इड़ा, पिंगला, के मध्य सुषुन्ना नाड़ी में विशेष रूप से मुद्रा–बन्ध द्वारा वायु को उर्ध्वमुख किया जाता है।"[2] शिव संहिता में भी इसी भाव की अभिव्यक्ति हुई है "सब प्रकार से प्रयत्न करके ब्रह्मरन्ध्र के मुख में सोती हुई कुण्डलिनी को जागृत करने के लिए मुद्रा का अभ्यास अत्याश्वयक है।"[3] "हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता मुद्राओं को दिव्य ऐश्वर्यों का साधन कहते हुए इन्हे सिद्धों को प्रिय, परम गोपनीय तथा देवों के लिए भी अप्राप्य बताया गया है।"[4]

---

1 मनोजा गुरुवक्त्रस्था वाग्भवा मन्त्रसम्भवा।
देहोद्भवाङ्गविक्षेपैर्मुद्रैयं त्रिविधा स्मृता।। मुद्राः विज्ञान एवं साधना में उदधृत, पृ० स०, ८

2 इडापिङ्गलयोर्मर्ध्य सुषुम्नाडिमण्डले।।
मद्राबन्धविशेषण वायुमूर्ध्व च कारयेत्। वरा० उ०, ५/६७–६८

3 तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।
ब्रह्मरन्ध्रमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्।। शि० स०, ४/२३

4 क– आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम्।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरूतामपि।। ३/८
ख– घे० स०, ३/४–५

संख्या

योगतत्त्वोपनिषद्[1] में महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी मुद्रा, जालन्धर बन्ध उडिडयान बन्ध, मूलबन्ध, वज्रोली, अमरोली, सहजोली एवं विपरीतकरणी इन ग्यारह मुद्राओ का उल्लेख है। योगचूडामण्युपनिषद्[2] में महामुद्रा, नभोमुद्रा खेचरी मुद्रा, बन्धत्रय, योनिमुद्रा, शक्तिचालन वज्रोली एवं षण्मुखी– ध्यानबिन्दूपनिषद[3] में बन्धत्रय, खेचरी, वज्रोली एवं महामुद्रा का, योगकुण्डल्युपनिषद्[4] में शक्तिचालन, एवं खेचरी मुद्रा का, शाण्डिल्योपनिषद्[5] में बन्धत्रय, वैष्णवी तथा खेचरी मुद्रा का, योगशिखोपनिषद्[6] में बन्धनत्रय एवं खेचरी मुद्रा का, त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्[7] में षण्मुखी मुद्रा का तथा अद्वयतारकोपनिषद्[8] में शाम्भवी मुद्रा का उल्लेख प्राप्त होता है।

हठयोग से सम्बन्धित मुख्य ग्रन्थों में भी इन्हीं मुद्राओं का स्वरूप प्रकट किया गया है। हठयोग प्रदीपिका[9] तथा शिवसंहिता[10]– महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, जालन्धर, मूल, विपरीतकरणी, उड्डियान, वज्रोली एवं शक्तिचालन– इन दस मुद्राओं को, गोरक्ष पद्धति[11]– महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध एवं मूलबन्ध को तथा

---

1 क– महामुद्रा महाबन्धों महावेछश्त
जालन्धरोड्डियाणश्च मूलबन्धस्तथैव च।।
वज्रोली चामरोली च सहजोली त्रिधा मता।। यो० त० उ०, २६–२७
ख– वही, १२२–१२३

2 यो० चू० उ०, ४५,४६–५६, ६३, ६५–७०, ११४–११५

3 ध्या० बि०उ०, ७३–६३

4 यो० कु० उ०, १/७–८, ४२–५३, २ अ०

5 शा० उ०, १/७/११, १४–१७, ३६–४२

6 त्रि० शि० उ०, १/१०४–११२, ५/३८–४५

7 त्रि० ब्रा० उ०, २/३२–४२

8 अ० ता० उ०, १२

9 महामुद्रा, महाबंधो महावेधश्व खेचरी। उडचानं मूलबंधश्व बंधो जालंधराभिः।।
करणी विपरीतताख्या वज्रोली शक्तिचालम्। इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशम्।।
ह० यो० प्र०, ३/६–७

10 शि० सं०, ४/२४–२५

11 महामुद्रांनभोमुदां उड्डीयानं जलंधरम्। मूलबन्धञ्च योवेत्ति स योगी मुक्तिभाजनः।।
गो० प०, १/४७

घेरण्ड संहिता[1]– उपर्युक्त १० मुद्राओं सहित शक्तिचालन , ताड़ागी, माण्डवी, शाम्भवी, पञ्चधारणा, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातङ्गी, भुञ्जगिनी, पार्थिव, आम्भसी, आग्नेय, वायवी एवं आकाशी इन २५ मुद्राओं को स्वीकृत करती है। यहां विभिन्न उपनिषदों में वर्णित मुद्राओं की विधि एवं फल का वर्णन किया जा रहा है –

1. **महामुद्रा**

"नाड़ी समूह का शोधन, सूर्य चन्द्र का चालन तथा रस का शोषण करने से ही इसे महामुद्रा कहा गया है।"[2] "वांम पैर की ऐड़ी से योनि स्थान पर दबाव डालते हुए, ठोढ़ी को छाती से लगाकर तथा दायां पैर सीधा फैलाकर, दोनों हाथों से उसे पकड़कर उदर में पूर्ण श्वास भरकर शनैः शनैः निकालना चाहिए। अभ्यास काल में क्रमशः प्रथम बायीं नासिका चन्द्र अंश द्वारा श्वास आकृष्ट कर, रेचन करते हुए तथा पुनः दायीं नासिका 'सूर्य अंश' द्वारा श्वास आकृष्ट कर रेचन का अभ्यास करना उचित है।"[3] इसमें कण्ठ में जालन्धर बन्ध लगाकर वायु को उपर ले जाकर रोकना चाहिए। महामुद्रा के निरन्तर अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति सीधी होकर उर्ध्वगति को प्राप्त हो जाती है। इसी कारण विद्वानों ने इसे महामुद्रा की संज्ञा से अभिहीत किया है। "विभिन्न योगशास्त्रों में इस मुद्रा का समान स्वरूप उपलब्ध होता है।"[4]

---

1 घे० स०, ३/६–१००

2 क– शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते।। यो० चू० उ०, ६५
ख– वही, ध्या० बि० उ०, ६१–६२
ग– वही, गो० प०, १/७६

3 वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचिरं योनि च वामाङ्घ्रिणा हस्ताभ्यामनु–धारयन्प्रसरितं पादं तथा। आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनै रेचयेत्सेयं व्याधिविनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते।। चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्यांशेनाभ्यसेत्पुनः या तुल्या तु भवेत्संख्या ततो मुद्रा विसर्जयेत्।।
यो० चू० उ०, ६६–६७

4 क– ध्या० बि० उ०, ६३
ख– शि० सं०, ४/२६–३०

लाभ

महामुद्रा के निरन्तर अभ्यास द्वारा पथ्य–अपथ्य अथवा समस्त प्रकार के नीरस भोजन भी सुपाच्य हो जाता है। अधिक भोजन तथा विष भी ग्रहण कर लेने पर वह अमृत के समान पच जाता है तथा योगी को क्षय, कुष्ठ, गुदावर्त, गुल्म, अजीर्ण आदि एवं भविष्य में होने वाले सभी रोगों से मुक्ति प्राप्त होती है। यह महासिद्धि प्राप्त करवाने वाली मुद्रा गुप्त रखने योग्य है इसीलिए प्रयत्नपूर्वक गुप्त रखना चाहिए।"[1] शिव संहिता में इस मुद्रा के लाभ बताते हुए कहा गया है "इस उपाय से समस्त रोगों का उपशमन होकर जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। शरीर सुन्दर स्वच्छ भांति से युक्त हो जाता है तथा मृत्यु का नाश होता है। इससे योगी समस्त इच्छित फल तथा इन्द्रिय संयम बनाए रखने की सामर्थ्य भी प्राप्त करता है।"[2]

2. महाबन्ध

योगतत्त्वोपनिषद् में महाबन्ध की विधि का उपरोक्त महामुद्रा की विधि के समान वर्णन उपलब्ध है "वाम पैर की एड़ी द्वारा योनिस्थान को दबाये तथा दायें पैर को

ग– ह० यो० प्र०, ३/१०–१३
घ– घे० सं, ३/६–७
ड.– गो० प०, १/५८–५६
च– द०यो०शा०, २६२–२६७

1 क– नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः।
अतिभुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते।।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः।
तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रा तु योऽभ्यसेत्।।
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम्।
गोपनीया प्रयत्नने न देया यस्य कस्यचित्।। यो०चू०उ०, ६८–७०
ख– ध्या० बि० उ०, ६३
ग– गो० प०, १/६०–६२

2 सर्वरोगोपशमनं जठराग्निविवर्धनम्।
वपुषा कान्तिममलां जरामृत्युविनाशनम्।।
वांछितार्थकलं सौख्यमिंद्रियाणाञ्च मारणम्। शि० सं०, ४/३३–३४

फैलाकर उप पैर के अँगूठे को शनैः शनै पूरक, शक्ति–अनुसार कुम्भक एवं पुनः रेचक करना चाहिए।"[1] यहां उपरोक्त महामुद्रा से भिन्न–महाबन्ध की "इस क्रिया का निरन्तर अभ्यास प्रथम बाँये अंग से, उपरान्त दांये अंग से अर्थात् प्रथम बाई एड़ी योनी पर, दायां पैर प्रसारित कर हाथो से पकड़े, इसके पश्चात् दाई एड़ी से योनि को दबाकर, बायां पैर प्रसारित कर हाथों से पकड़ने का निर्देश है। इसे ही महाबन्ध कहा गया है जिसका दोनों विधि से अभ्यास आवश्यक है।"[2]

हठयोग प्रदीपिका में इसका स्वरूप कुछ भिन्न प्रकार से वर्णित है– "वाम पैर की एड़ी को योनि स्थान में लगाकर दायां पैर वाम जंघा पर रखे, तदुपरान्त वायु को पूरित करके ठोढी को हृदय में लगाते हुए योनि को संकुचित कर, मन को नाड़ी के मध्य प्रविष्ट करे। पुनः वायु को यथा शक्ति कुम्भक, ततप्श्चात् शनैः शनै रेचन करे। इस प्रकार बाँये अंग द्वारा अभ्यास करके दाँये अङ्ग द्वारा करना चाहिए।"[3] शिव संहिता[4] महाबन्ध की समान पद्धति का अनुसरण करती है जबकि घेरण्ड संहिता[5] में योगी बायां पैर की एड़ी गुदा मूल पर तथा दक्षिण पैर से यत्नपूर्वक बायी एड़ी को दबाता हुआ समान रूप से क्रिया सम्पन्न करता है।

---

1 पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम्।।
चुबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः
कुम्भकेन यथाशक्ति धारयित्वा तु रेचयेत्।। यो०त०उ०, ११२–११३

2 वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन ततोऽभ्यसेत्।
प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि नामयेत्।।
अयमेव महाबन्ध उभयत्रैवमभ्यसेत्। वही, ११४–११५

3 पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।
पूरयित्वा ततो वायु हृदये चिबुकं दृढ़म्।
निष्पीड्य वायुमाकुंव्य मनोमध्ये नियोजयेत्।।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः।
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत्।। ह०यो०प्र०, ३/१६–२१

4 शि०सं०, ४/३७–३८

5 घे०सं०, ३/१८–१६

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित है कि इस महाबन्ध के अभ्यास काल में जालन्धर बन्ध की उपेक्षा राजदन्त स्थित जिह्वा का बन्ध लगाना चाहिए क्योंकि इससे प्राणों की गति ब्रह्मरन्ध्र की ओर हो जाती है[1]

लाभ

"महाबन्ध के अभ्यास से समस्त नाड़ियों की उर्ध्वगति रूक जाती है। ये बन्ध निश्चय से महासिद्धि की प्राप्ति करवाता है। इसे त्रयबन्ध सम्मिलित होने से त्रिवेणी संगम प्राप्त कराने वाला, काल के पाश को छुड़ाने वाला तथा केदार की प्राप्ति कराने वाला कहा गया है।"[2]

3. महावेध

योगतत्त्वोपनिषद् में महाबन्ध की विधि को लक्षित करते हुए कहा गया है– "सिद्ध योगीजन इस महावेध का निरन्तर अभ्यास करते हैं।"[3] इस उपनिषद् में महामुद्रा, महाबन्ध तथा महावेध, इन तीनो की एक ही विधि अर्थात् समान स्वरूप उपलब्ध होता है।

हठयोग प्रदीपिकानुसार "पूर्व वर्णित महाबन्ध की स्थिति में योगी एकाग्र बुद्धि द्वारा पूरक करके कण्ठ मुद्रा से वायु गति रोककर प्राणायाम करे। तदुपरान्त दोनों हथेलियों को भूमि पर लगाकर सम्पूर्ण शरीर निर्देश को तुला के समान दोनों हथेलियों

---

1 मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत्।
राजदंतरस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति।। ह०यो०प्र०, ३/२२

2 अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्व गतिनिरोधकः।
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः।।
कालपाश महाबंधविमोचन विचक्षणः।
त्रिवेणसिङ्गमं धत्ते केदारं प्रापतेन्मनः।। वही, ३/२३-२४

3 अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम्। यो०त०उ०, ११७

पर उठाले और नितम्ब प्रदेश को भूमि पर ताड़न करें। इससे प्राणवायु इड़ा–पिंगला त्यज् कर सुषुम्ना में चलने लगती है।"[1]

घेरण्डसंहिता में इस मुद्रा का उल्लेख अव्यक्त रूप में वर्णित है– इस को अधिक सुस्पष्ट विधि से "प्रथम महाबन्ध मुद्रा का अभ्यास कर उड्डियाणबन्ध करते हुए कुम्भक द्वारा वायु को रोके, यही महावेध कहा जाता है।"[2] शिवसंहिता में "महाबन्ध की स्थिति में अपान एवं प्राण को एकीकृत करके दोनों पार्श्वों को ताड़ित करने का निर्देश है।"[3]

महावेध की महत्ता

"महावेध के बिना मूलबन्ध तथा महाबन्ध भी उसी प्रकार निष्फल है, जिस प्रकार कि पुरूष के बिना स्त्री का रूप, यौवन एवं लावण्य व्यर्थ है।''[4] अतः ''महावेध के अभ्यास से रहित महामुद्रा तथा महाबन्ध दोनों व्यर्थ है इसलिए इन तीनों का अभ्यास सावधानीपूर्वक यथाक्रम में करना चाहिए।"[5]

लाभ

"इस महासिद्धिदायक मुद्रा में सोम, सूर्य, अग्नि सम्बन्धी–क्रमश इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना का परस्पर सम्बन्ध होने पर अमृतत्व की प्राप्ति होती है तथा वली, पलित,

---

1 महाबन्धस्थिता योगी कृत्वा पूरकमेकधोः।
वायुनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया।।
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः।
पुटद्वयमयिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः।। ह०यो०प्र०, ३/२६-२७

2 महाबन्ध समासाद्य उड्डीयान कुम्भकं चरेत्।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः।। घे०सं०, ३/२२

3 अपनाप्राणयोरैक्यं ऊत्वा त्रिभुवनेश्वरि।
महावेधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना।
स्फिचौ संताडयेद्धीमान् वेधोऽयं कीर्तितो मया।। शि०सं०, ४/४३

4 रूपयौवन लावण्य नारीणां पुरुषं विना।
मूलबन्ध महाबन्धौ महावेध बिना यथा।। घे०सं०, ३/२१

5 महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ।
तस्माद्योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमांत।। शि०सं०, ४/४७

कम्पनादि दूर होते हैं।"[1] "सिद्धि की कामना करने वाले साधक का कर्त्तव्य है कि वह अपने अभ्यास को प्रयास पूर्वक गोपनीय रखे। यह निश्चित है कि इस मुद्रा को साधारण लोगों के प्रति प्रकट कर जाने पर सिद्धि प्राप्ति नहीं हो सकती।"[2]

4. खेचरी मुद्रा

यह सर्वविदित है कि देह में तालुमूल के समीप एक विवर से चन्द्ररस रूपी अमृत का स्राव होता रहता है जो नाभि प्रदेश अर्थात् जठराग्नि पहुंच कर समाप्त हो जाता है, इसकी धीरे–धीरे समाप्ति वृद्धावस्था तक पर्यन्त तथा पूर्णतया विनष्टि मृत्यु तक पहुंचाती है। "इस अमृत रस को रोकने हेतु जिह्वा को विपरीत कर कपालगुह्या में पहुँचाना तथा ध्यान को भृकुटियों के मध्य बनाए रखना खेचरी मुद्रा कही गई है"[3]

विधि

"सर्वप्रथम साधक को सात दिन पर्यन्त तालुमूल को गुरु के उपदेशानुसार घिस कर उसका मैल दूर करना चाहिए। फिर थूहड़ के पत्ते की तरह तीक्ष्णधारायुक्त किसी पवित्र औजार से जिह्वा मूल को बाल के बराबर गुरु से कटवाए यां स्वयं काटे। कटे हुए स्थान पर हरड़ और सैंधे नमक का चूर्ण लगाया जाए। सात दिन तक पुनः उसी

---

1 ह०यो०प्र०, ३/२८–२६

2 यज्ज्ञात्वा साधनाः सर्वे सिद्धिं सम्यग्लभन्ति वै।।
गोपनीय प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिमीप्सुभिः।
अन्यथा च न सिद्धि : स्यान्मुद्राणामेष निश्चयः।। शि०सं०, ४/४६–५०

3 क– यो०चू०उ०, ५७
ख– यो०त०उ०, ११७–११८
ग– यो०शि०उ०, ५/४०
घ– शा०उ०, १/७/४२
ङ– ध्या०बि०उ०, ७६–८०
च– ह०यो०प्र०, ३/३२
छ– घे०सं०, ३/२७
ज– गो०प०, १/६३
झ– शि०सं०, ५१–५३

प्रकार काटे। इस तरह निरन्तर छः मास तक अभ्यास करते रहने पर जीभ का तालु के साथ बन्धन कट जाने पर, जिह्वा के अग्र भाग में वस्त्र लपेट कर शनैः शनैः बाहर की ओर को दोहन करना चाहिए। इस प्रकार नियमित अभ्यास द्वारा जिह्वा में निरन्तर वृद्धि होने से, वह बढ़कर बाहर भृकुटियों के बीच, बगल में कर्ण–छिद्रो तक, और बाहर ठोढी तक पहुँचने लगेगी। यह अभ्यास निरन्तर तीन वर्षो तक किए जाने पर जिह्वा बालों, कन्धों तथा नीचे कण्ठकूप तक पहुँचने में समय हो जाती है। पुनः तीन वर्ष के अभ्यास द्वारा यह ब्रह्मरन्ध्र तक पहुँच कर उसे ढक लेती है, इसमें कोई संशय नहीं है कि जिह्वा ग्रीवा के पीछे तथा कण्ठ के अन्त तक पहुँच जाएगी। इस प्रकार जिह्वा धीरे–धीरे ब्रह्मरन्ध्र को भेद देती है।''[1] "खेचरी मुद्रा की समान विधि का वर्णन अन्य ग्रन्थो में भी इस प्रकार उपलब्ध होता है।"[2]

---

1 तालमूलं समुत्कृष्य सप्तवासरमात्मवित्।
स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्व विशोधयेत्।।
स्नुहिपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्ण स्निग्धनिर्मलम्।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत्।।
हित्वा सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत्।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत्।।
एवं क्रमेण षाण्मास नित्योद्युक्तः समाचरेत्।
षाण्मासाद्रसनामूलं सिरबन्धं प्रणशीत।।
अथ वागीश्वरधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत्।
शनैरूत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित्।।
पुनः षाण्मासमात्रेण नित्यं संघर्षणान्मुने।
भ्रूमध्यावधि चाप्येति तिर्यक्कर्णबिलावधि।।
अध्श्च चुबुकं मूलं प्रयाति क्रमचारिता।
पुनः सवंत्सराणां तु तृतीयादेव लीलया।।
केशान्तमूध्व। क्रमेति तिर्यक्शाखावधिर्मुने।
अधस्तात्कण्ठकूमपान्तं पुनर्वर्षत्रयेण तु।।
ब्रह्मरन्ध्रं समावृत्य तिष्ठेदेव न संशयः।
तिर्यक् चूलितलं याति अधः कण्ठबिलावधिः।।
शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभित्। यो०कु०उ०, २/२८–३७

2 क– ह०यो०प्र०, ३/३४–३५
ख– घे०सं०, ३/२५–३२

सिद्धि

"छेदन, चालन एवं दोहन के द्वारा जिह्वा को ज्यादा से ज्यादा नुकीला बनाकर, भ्रकुटि के मध्य में दृष्टि स्थिर करके, कपाल के छिद्र में जब जिह्वा विपरीत होकर गमन करने लगे तभी खेचरी मुद्रा सिद्ध होती है।"[1] "इस का अभ्यास मेलन के साथ किए जाने पर ही इसकी सिद्धि होती है अर्थात् गुरु के मुख से 'मेलन' मंत्र ग्रहण कर शास्त्रीय परम्परानुसार साधनोंपरान्त सिद्धि की प्राप्ति होती है।"[2] ''इस विद्या के द्वारा योगी आकाश में उड़ने में समर्थ हो जाता है, अतः खेचरी का अभ्यास खेचरी बीज के साथ करना चाहिए। खेचरी के बीज मन्त्र में खेचर का रूप 'ह' कार, आवसथ अर्थात् धारणा का रूप 'ई' कार, अग्नि का रूप 'र' कार और जल का रूप 'अनुस्वार' अर्थात् बिन्दू है। खेचरी योग इससे सिद्ध होता है। सोमांश चन्द्र बीज 'स' कार, इसकी विपरीत गणना करने पर नवें अक्षर 'भ' पुनःचन्द्रबीज 'स' कार, इसकी विपरीत गणना करने पर अष्टम् अक्षर 'म' और इसके पांच अक्षर उल्टा गिनने पर 'प' तथा 'चन्द्रबीज 'स' कार एवं संयुक्त वर्ण युक्त 'क्ष' सबसे अन्तिम अक्षर माना गया है। अतः ह्रीं, भं, सं, मं, पं, सं, क्षं से खेचरी मंत्र निर्मित होता है। गुरु द्वारा विधिवत् उपदेश प्राप्त कर इस मंत्र का जप करने से सभी प्रकार की सिद्धियों को प्राप्त किया जा सकता है। इस मंत्र के प्रतिदिन द्वादश बार जप करने से देह में स्थित माया का स्वप्न में भी प्रभाव नहीं

---

1 छेदनचालनदोहै– फलां परां जिह्वां कृत्वा दृष्टिं भ्रूमध्ये स्थाप्य
कपालकुहरे जिह्वा विपरीतगा यदा भवति तदा खेचरी मुद्रा जायते। शा०उ०, १/७/४२–क

2 क– अभ्यासं मेलनं चैव युगपन्नैव सिध्यति।
अभ्यासमात्रनिरता न विन्दन्ते ह मेलनम्।। यो०कु०उ०, २/५
ख– यदा तु मेलनं योगी लभते गुरुवक्त्रतः।
तदा तत्सिद्धिमाप्नोति यदुक्ता शास्त्रसंततौ।। वही, २/८

पड़ता तथा जो नियमपूर्वक इसका पांच लाख बार जाप करता है, उस साधक की खेचरी स्वयमेव सिद्ध हो जाती है। इस प्रकार छः बीजाक्षरों से करन्यास एवं षड़ांगन्यास द्वारा खेचरी पूर्ण रूप से सिद्ध होती है। यह अभ्यास अत्यन्त सावधानी से धीरे धीरे क्रमशः करना चाहिए। शीघ्रता से किया गया अभ्यास शरीर को हानि पहुँच सकता है।"[1]

लाभ

"खेचरी मुद्रा सिद्ध हो जाने पर अमृत अग्नि के ऊपर गिर कर नष्ट नहीं होता तथा न ही वायु गतिमान होती है। न क्षुधा, न प्यास, न निद्रा तथा न ही आलस्य का उदय होता है और जो योगी यह जानता है उसे मृत्यु का भय नहीं रहता।"[2] "उसे न

---

1 क– अनया विद्यया योगी खेचरीसिद्धिभाग्भवेत्।
खेचर्या खेचरीं युञ्जन्खेचरीबीजपूरया।।
खेचराधिपतिर्भूत्वा खेचरेषु सदा वसेत्।
खेचरावसथं वह्निमम्बुमण्डलभूषितम्।।
आख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिध्यति।
सोमांशनवकं वर्णं प्रतिलोमेन चोद्धरेत्।।
तस्मात् त्र्यंशकमाख्यातामक्षरं चन्द्ररूपकम्।
तस्मादप्यष्टमं वर्णं विलोमेन परं मुने।।
तथा तत्परमं विद्धि तदादिरपि पञ्चमी।
इन्दोश्च बहुभिन्ने च कूटोऽयं परिकीर्तितः।।
गुरूपदेशलभ्यं च सवयोगप्रसिद्धिदम्।
यत्तस्य देहजा माया निरूद्धकरणाश्रया।।
स्वप्नेऽपि न लभेतस्यनित्यं द्वादशजप्यतः।
य इमां पञ्च लक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः।।
तस्य श्री खेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते। यो०कु०उ०, २/१६–२३
ख– तस्याः षड्ङ्ग कुर्वीत तथा षट्स्वरभिन्नया।
कुर्यादेवं करन्यासं सर्वसिद्धयादिहैतवे।।
शनैरेवं प्रकर्तव्यमभ्यासं युगपन्न हि।
युगपद्वर्तते यस्य शरीरं विलयं व्रजेत्।। वही, २/३८–३९

2 क– खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न पीयुषं पतत्यग्नो न च वायुः प्रधावति।।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नौवालस्यं प्रजायते।
न च मृत्युर्भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।। यो०शि०उ०, ५/४१–४२
ख– ध्या०बि०उ०, ८०
ग– ह०यो०प्र०, ३/३८–४०
घ– घे०सं०, ३/२८

मूर्च्छा आती है, न रोग कष्ट देते हैं और न ही वह कर्मों में लिप्त होता है"[1] "सिर से लेकर पांव पर्यन्त शरीर के समस्त अंग जिनके द्वारा पुष्ट होते हैं, उन सभी शिराओं का मूल बिन्दू खेचरी मुद्रा है तथा जिस साधक ने इस मुद्रा द्वारा जिह्वा से कपाल कुहर को ढक लिया है, उस साधक का रमणी के आलिंगन से भी बिन्दुपात नहीं हो सकता और जब तक बिन्दु शरीर में स्थित है तब तक मृत्यु से कोई भय नही।"[2] घेरण्ड संहिता के अतिरिक्त लाभों की चर्चा करते हुए कहा गया है – "इस मुद्रा में स्थित योगी को न अग्नि भस्म कर सकती है, न वायु शुष्क कर सकती है, न जल आर्द्र कर सकता है तथा न सर्प काट सकता है। इसकी सिद्धि से योगी के शरीर में दिव्य कान्ति का प्रादुर्भाव हो जाता है तथा कपाल एवं रसना के योग से अनेक रस उत्पन्न होने लगते हैं। नए नए आनन्द की अनुभूति होने लगती है। प्रारम्भ में लवण, क्षार, तिक्त एवं कषाय रस का तथा तत्पश्चात् मक्खन्, घृत, दुग्ध, दधि, तक्र, मधु, द्राक्षा तथा फिर अमृतादि रसों का स्वाद उत्पनन होता है।"[3]

---

1 क– न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेति खेचरीरम्।
पीऽयते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।। ध्या०बि०उ०, ८१
ख– यो०चू०उ०, ५४

2 क– बिन्दुमूलशरीराणि शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः।
भावयन्ती शरीराणि आपादतलमस्तकम्।।
खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।
न तस्य क्षीयते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च।।
यावद्बिन्दु : स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः। वही, ५६–५८
ख– ह०यो०प्र०, ३/४२–४४

3 नाग्निनादह्यतेयात्रं न शोषयति मारुतः।
न देह क्लेदयन्तयापो दशयेन्न भुजंगमः।।
लावण्यं च भवेद् गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम्।
कपाल वक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात्।।
नाना रससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने।
आदौ लवणक्षारं च ततस्तिक्त कषायकम्।।
नवनीतं लवणक्षारं च ततस्तिक्त कषायकम्।।
नवनीतं धृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च।
द्राक्षा रसं च पीयूषं जायते रसनोदकम्।। घे०सं०, ३/२६–३०

5. मूल बन्ध

अधिकाशतः सभी योग शास्त्र ग्रन्थबन्धों में से "मूल बन्ध को प्रथम उड्डियान बन्ध को द्वितीय तथा जालन्धर बन्ध को तृतीय स्थान दिया गया है।"[1] इनका क्रमशः विवेचन इस प्रकार है। "एड़ी से गुदा कों अत्यन्त दृढ़ता से दबाकर वायु को ऊपर की ओर बलपूर्वक बारम्बर आकृष्ट किया जाता है ताकि अपान वायु ऊपर आ सके। इस क्रिया को मूलबन्ध कहते हैं।"[2] इस क्रिया के माध्यम से अधोमुखी अपान को, उर्ध्वमुखी बनाने के लिए ऊपर की ओर आकृष्ट किया जाता है जिसका लक्ष्य सुषुम्ना में शक्ति प्रवाहित करना है। अतः मूलबन्ध कुण्डलिनी में पूर्णतया सहायक है। "इस बन्ध का अभ्यास करते हुए नाभिग्रन्थि अर्थात् ब्रह्म ग्रन्थि को दबाना चाहिए ताकि वायु सरलता से सुषुम्ना में प्रविष्ट हो सके।"[3]

लाभ

"मूलबन्ध के अभ्यास से प्राण तथा अपान, नाद तथा बिन्दु एक हो जाते हैं अर्थात् इनकी दूरी समाप्त हो जाती है, जिसके परिणाम स्वरूप योग का अभ्यास करने

---

1 क– प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयतूड़ीडयाणकः।
जालन्धरस्तृतीयस्तु लक्षणं कथायाम्यहम्।। यो०शि०उ०, १/१०३
ख– यो०कु०उ०, १/४१

2 क– गुदं पार्ष्ण्या तुसंपीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात्।
बारं बारं यथा चोर्ध्वं समायति समीरणः।।
ख– ब्०बि०उ०, ७४
ग– यो०कु०उ०, १/४२
ध– यो०चू०उ०, ४६
ङ– यो०त०उ०, १२०–१२१
च– ह०यो०प्र०, ३/६१–६२
छ– घे०सं०, ३/१४–१५
ज– गो०प०, १/८१
झ– शि०सं०, ४/६४

3 नाभिग्रन्थि मेरूढण्डे सम्पीड्य यत्नतः सुधीः। घे०सं०, ३/१४

वाला निश्चित रूप से सिद्धि प्राप्त है।"[1] "प्राण अपान की एकता से मलमूत्र कम तथा वृद्ध भी युवा हो जाता है।"[2] "अपान, की उर्ध्वगमन द्वारा जब वह्निमण्डल से योग करता है , उस समय वायु से आहत होकर अग्नि अत्यन्त तीव्र हो जाती है। तत्पश्चात् उष्ण स्वरूप वाले प्राण में अग्नि एवं अपान का संयोग होने पर उत्पन्न प्रभाव से देहजन्य विकार नष्ट हो जाते हैं तथा उस अग्नि से संतप्त होकर सुप्त कुण्डलिनी जागृत होकर सर्पिणी के समान फुंकारती हुई सीधी हो जाती है।"[3] अतः मूलबन्ध का अभ्यास योगियों को सदैव करते रहना चाहिए। "इस प्रकार मूलबन्ध से प्राप्त होने वाले लाभो की चर्चा विभिन्न ग्रन्थों में भी उपलब्ध होती है।"[4]

6. उड्डियान बन्ध

"उड्डियान बन्ध कुम्भक के अन्त में तथा रेचक के प्रारम्भ में किया जाता है, इसके अभ्यास से प्राण बँध कर सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश करने लगता है, प्राणों के इसी उड्डीयान के कारण योगी जन इस बन्ध को 'उड्डीयान बन्ध कहतें है। गुरु द्वारा बताए

1 प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्।
गत्वा योगस्य संसिद्धि यच्छतो नात्र संशय।। यो०शि०उ०, १/१०५

2 अपानप्राणयौरक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबन्धनात्।। यो०चू०उ०, ४७

3 अपाने चोर्ध्वगे याते संप्राप्ते वह्निमण्डले।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता।।
ततो यातौ वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम्।
तेनात्यन्तप्रदीप्तेन ज्वलनो देहजस्तथा।।
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते।
दण्डाहतभुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्।। यो०कु०उ०, १/४३-४५

4 क- ह०यो०प्र०, ३/६४-६६
ख- घे०सं०, ३/१५-१७
ग- शि०सं०, ४/३७-३८

जाने पर यह बहुत सरल हो जाता है तथा इसका अभ्यास बिना आलस्य प्रतिदिन करने से वृद्ध भी युवा हो जाता है।"[1]

"नाभि के ऊपर ओर नीचे के पेट के भाग को प्रयत्नपर्वूक पीछे की ओर लगाने से 'उड्डियान बन्ध की क्रिया सम्पन्न होती है।"[2] "जिस प्रकार थके बिना महापक्षी उड़ने की क्रिया करता है, उसी प्रकार पेट की पश्चिम 'ताण' क्रिया के साथ नाभि को ऊपर की ओर खींचना चाहिए।"[3] "इसकी तुलना मृत्यु रूपी हाथो के लिए सिंह के समान की गई है जिससे प्राण सुषुम्ना में उठ जाता है।"[4]

लाभ

"इस बन्ध के छः मास तक निरन्तर अभ्यास द्वारा योगी निश्चित रूप से मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है। सभी चिन्हों में से यही बन्ध श्रेष्ठ है जिसके सिद्ध हो जाने पर स्वाभाविक मृत्यु होती है।"[5] "इससे समस्त पेट के विकार शान्त होते हैं। इसीलिए

---

1 क– कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डियाणकः।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते तथा।।
तस्मादुड्डीयणाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः।
उड्डियाण तु सहजं गुरुणा कथितं सदा।।
अभ्यसेत् तदतन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्। यो०शि०उ०, १/१०६–१०८
ख– यो०कु०उ०, १/४७–४८
ग– ह०यो०प्र०, ३/५५–६६
ध– गो०प०, १/७७

2 नाभोरूर्ध्वमधश्चापि ताणं कुर्यात् प्रयत्नतः।। यो०शि०उ०, १/१०८
क– यो०चू०उ०, ४६
ख– ह०यो०प्र०, ३/५७
ग– घे०स०, ३/८
घ– गो०प०, १/७८
ड.– शि०सं०, ४/७२–७३

3 उड्डियाणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः।।
उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते।
उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूधर्वं कारयेत्।। ध्या०बि०उ०, ७५–७६

4 क– उड्डीयानं ह्यसौ बंधो मृत्युमातङ्गकेसरी।। ह०यो०प्र०, ३/५७
ख– अऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी। बन्धोयेन सुषुम्नायां प्राणस्तुड्डीयतेयतः। यो०त०उ०, ११६

5 क– षण्मासमभ्येन्मृत्यु जयत्वेव न संशयः।।
सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः।

इसका सदैव अभ्यास आवश्यक है।"[1] इस बन्ध से विष्णु ग्रन्थि पर दवाब पड़ता है जिस कारण उससे सम्बन्धित समस्त कार्य सरलता से सम्पन्न होते हैं। वराहोपनिषद्[2] मे भी इसके लाभों की चर्चा विस्तृत रूप से उपलब्ध होती है।

7. जालन्धर बन्ध

"कण्ठ को सिकोड़ कर दृढ़ता पूर्वक हृदय पर इस प्रकार स्थापित करें कि प्राण वायु अन्दर से बाहर न जा सके। ऐसी क्रिया 'जालन्धर बन्ध' कहलाती है। इसके अभ्यास से ब्रह्मरन्ध्र से स्रावित होने वाला अमृत द्रव शोषित होने लगता है, वह जठराग्नि में पहुँच कर व्यर्थ नष्ट नहीं होता यह क्रिया सदैव पूरक के अन्त में की जाती है ताकि वायु का निरोध हो सके।"[3] इससे प्राण सुषुम्ना की ओर प्रेरित होते हैं। इस बन्ध से रूद्रग्रन्थि पर दवाब पड़ता है तथा सोलह प्रकार के आधारो का बन्ध हो जाता है। वे सोलह आधार है– अगुष्ठ, गुल्फ, जानु, ऊरू, सीवनी, लिङ्ग, नाभि, ग्रीवा, हृदय, कण्ठदेश, लम्बिका, नासिका, भ्रमध्य, मस्तक, मूर्धा तथा ब्रह्मरन्ध्र। इन आधारों का बन्ध अत्यावश्यक है, इनके बिना योगपथ पर सफलता सम्भव नही।

उड्डियाने दृढ़े बंधे मुक्ति स्वाभाविकी भवेत्।। ह०यो०प्र०, ३/५९-६०
ख– यो०शि०उ०, १/११०
ग– गो०प०, १/७८/४

1 तुन्ददोषं विनिर्धूय कर्त्तव्यं सततं शनैः।। यो०कु०उ०, १/५०

2 वरा०उ०, ५/६-९

3 क– पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बन्धोजालन्धराभिधः।
कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्ग निरोधकः।।
कण्ठमाकुञ्च्य हृदयेस्थापयेद् दृढ़निश्चयः।
बन्धोजालन्धराख्योऽयमृतव्ययकारकः। यो०शि०उ०, १/१०९-११०
ख– ध्या०बि०उ०, ६९
ग– यो०कु०उ०, ६९
घ– यो०चू०उ०, १/५१
ङ– यो०त०उ०, ११८-११९
च– ह०यो०प्र०, ३/७०
छ– गो०प०, १/८०
ज– शि०सं०, ४/६०

लाभ

शरीर में नीचे की ओर जाने वाले आकाश तथा जलतत्त्व को शिर में ही स्थिर रखता है, ऐसा जालन्धर बन्ध दुख तथा रोगों को नष्ट करता है। इसे करने से अमृत अग्नि में नहीं पड़ता तथा वायु भी स्थिर रहती है।"[1] शिव संहिता में इसके निरन्तर अभ्यास प्राप्त होने वाले लाभ की चर्चा करते हुए कहा गया है कि "यह बन्ध देवताओं के लिए भी दुर्लभ है। इसके अभ्यास से बुद्धिमान साधक स्वयं अमृतपान में समर्थ हो जाता है तथा वह अमृत प्राप्त कर त्रिलोकी में सुख पूर्वक विचरण करता है। यह बन्ध सिद्धों के लिए सिद्धिदायक है। इस प्रकार नित्य प्रति इसके अभ्यास द्वारा वह इच्छित सिद्धि प्राप्ति सफल हो जाता है।"[2]

त्रयबन्ध अभ्यास

"इन तीनों बन्धों का एक साथ अभ्यास कुण्डलिनी जागरण को सरल बनाता है। इनके लिए मूलबन्ध के द्वारा अधोभाग में गुदा का संकोचन करके, कण्ठ संकोचन द्वारा जालन्धर बन्ध मध्य में उड्डियान बन्ध द्वारा प्राण वायु को खींच कर प्राण को सब ओर से रोकने पर वह सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश करके उर्ध्वगामी हो जाता है।"[3]

---

1 क– बध्नाति हि शिरोजायमधोगामिनभोजनम्।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठे दुःखौघनाशनः।।
जालन्धरे ऊते बन्धे कण्ठ सकोचलक्षणे।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति।। यो०चू०उ०, ५०–५१
ख– गो०प०, ७६–८०

2 बन्धो जालंधरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः।।
बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान्।
अमरत्वञ्च सम्प्राप्य मोदते भुवनत्रये।।
जालंधरो बन्ध एष सिद्धानां सिद्धिदायकः।
अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छता।। शि०सं०, ६१–६३

3 क– अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने ऊते।
मध्ये पश्चिमताणेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः।। यो०कु०उ०, १/५२

8. विपरीतकरणी मुद्रा

"सिर नीचे तथा पैर ऊपर की ओर करने से इस मुद्रा की स्थिति बनती है। पहले क्षण भर के लिए तथा इसके पश्चात् प्रत्येक दिन एक–एक क्षण अभ्यास बढ़ते रहना चाहिए।"[1] हठयोग प्रदीपिकानुसार "उर्ध्व भाग में नाभि और अधो भाग में तालु की स्थिति होने पर विपरीतकरणी मुद्रा कही जाती है। जिसे गुरु के निर्देश द्वारा ही किया जाना चाहिए।"[2] घेरण्ड संहिता में इस मुद्रा की समान पद्धति की चर्चा करते हुए कहा गया है– "नाभिमूल में सूर्य नाड़ी तथा तालुमूल में चन्द्रनाड़ी का वास है। सहस्रार के अमृतस्राव को सूर्यनाड़ी ग्रहण करती है जिनसे प्राणी की मृत्यु कहीं गई है। यदि उसी स्रावका पान चन्द्रनाड़ी करे तो जीव को मृत्यु का भय नहीं सताता। अतः सूर्यनाड़ी को ऊपर तथा चन्द्र नाड़ी को नीच करना विपरीतकरणी मुद्रा है। इसमें सिर को भूमि पर लगाकर दोनों हाथ टेके और दोनों पांवो को ऊपर उठाकर कुम्भक के द्वारा वायु को रोके।"[3] शिव संहिता[4] भी समान विधि का अनुसरण करती है। "इस मुद्रा के अभ्यास काल में योगी को यथेष्ट भोजन ग्रहण करना चाहिए अन्यथा प्रदीप्त जठराग्नि उसके

ख– ध्या०बि०उ०, १०१
ग– यो०शि०उ०, १/१११
घ– शा०उ०, १/७/१२

1 अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमें दिने।।
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेतु दिनेदिने। यो०त०उ०, १२४–१२५

2 ऊर्ध्व नाभेरधस्तालोरूर्ध्व भानुरधः शशी।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते।। ह०यो०प्र०, ३/७८

3 नाभिमूले वसेत् सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः।
अमृत ग्रसते मृत्युस्ततो मृत्युवशो नरः।।
उर्ध्व च जायते सूर्यश्चन्द्रं च अध आनयेत्।
विपरीतकरणी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता।।
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मा समाहितः।
उर्ध्वपादः स्थिरोभूत्वा विपरीतकरी मता। घे०सं०, ३२–३५

4 शि०सं०, ४/६८

शरीर को उसी समय समाप्त कर देती है।"[1]

लाभ

जठराग्नि प्रदीप्त होने के कारण "छः मास में ही साधक के शरीर की झुर्रियां तथा बालों की सफेदी समाप्त हो जाती है। जो योगी प्रतिदिन एक प्रहर तक इस मुद्रा का अभ्यास करता है, वह काल को अपने वश में कर लेता है।"[2]

9. वज्रोली

"शीशे की चौदह अंगुल लम्बी और उपस्थ के छिद्र में प्रविष्ट होने योग्य मोटी सलाई बनवाकर उसे उपस्थ में प्रतिदिन एक–एक अंगुल परिणाम से ऊपर की ओर प्रवेश कराना चाहिए। बारह दिन पर्यन्त लिगेन्द्रिय के पूर्णतया शुद्ध हो जाने पर वायु का ग्रहण तथा त्याग करना चाहिए। अभ्यास में अग्रसर होते हुए क्रमशः जल, दूध, तेल, शहद तथा पारा ग्रहण करना ही अपेक्षित है। इस मुद्रा के सिद्धहस्त होने पर योगी द्वारा रज को आकर्षित करने पर इस मुद्रा की सिद्धि हो जाती है।"[3]

शिव–संहिता में इस मुद्रा के स्वरूप पर प्रकाश डालते कहा गया है "पहले साधक विधि–विधान से प्रयत्न–पूर्वक योनि से रज का उपस्थ नाल में आकर्षण कर अपनी देह में प्रविष्ट करे। इस क्रिया में यदि दैववशात् बिन्दु अपने स्थान से च्युत हो जाय तो उसको योनिमुद्रा के द्वारा निबद्ध कर ऊपर की ओर आकर्षित करें तथा बायें

---

1 क– आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च।।
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं हरेत्क्षणात्। यो०त०उ०, १२३–१२४
ख– ह०यो०प्र०, ३/८०–८१

2 क– वली च पलितं चैव षण्मासाधन्नि दृश्यते।।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित्। यो०त०उ०, १२५–१२६
ख– ह०यो०प्र०, ३/८२

3 ह०यो०प्र०, द्रष्टव्य, पृ०सं०–१३१

भाग में स्थित कर, क्षणभर के लिए लिंग चालन क्रिया को रोक कर पुनः गुरु उपदेशानुसार वह हूँ हुँकार शब्द का उच्चारण करता हुआ चालन क्रिया में प्रवृत्त हो जाय तथा बलपूर्वक अपान वायु का आकुंचन करता हुआ रज का आकर्षण करें यही वज्रांली मुद्रा है।"[1] ध्यानबिन्दूपनिषद् योगचूडामण्युपनिषद् इत्यादि "अग्नितत्त्व में बिन्दुपात को रोकने हेतु योनिमुद्रा द्वारा उसे रोककर उर्ध्वगामी बनाने"[2] की चर्चा उपलब्ध होती है। घेरण्ड संहिता में कहा गया है – "दोनों हाथों को पृथ्वी पर टिकाकर दोनों पैरो एवं मस्तक को आकाश में उठा देना ही वज्रोली मुद्रा कही जाती है।"[3] इस प्रकार मुद्रा का यह स्वरूप वज्रोली मुद्रा से साम्य नहीं रखता।

लाभ

"योगी वज्रोली मुद्रा का नित्य अभ्यास करता शीघ्र सिद्धावस्था को प्राप्त कर सकता है तथा सिद्धि को उसके हस्तगत जानना चाहिए वह भूत, भविष्य का ज्ञाता होकर आकाश मार्ग से गमन करने में समर्थ हो जाता है।"[4]

---

1 आदौ रजः स्त्रियो योन्याः यत्नेन विधिवत्सुधीः।
आकुंचय लिंगनालेन स्वशरीरे प्रवेशयेत्।।
स्वकं बिन्दुञ्च सम्बन्ध्य लिंगचालनमाचरेत।
देवाच्चलति चेदूर्ध्वं निबद्धो योनिमुद्रया।।
वाममार्गेपि तद्बिन्दुं नीत्वा लिंग निवरायेत्।
क्षणमात्रं योनितो य पुमांश्चालनमाचरेत्।।
गुरूपदेशतो योगी हुं हुं कारेण योनितः।
अपानवायुमाकुंच्य बलादाकृष्य तद्रणः।। शि०स०, ४/८१-८४

2 क– गलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डले।।
व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रा। ध्या०बि०उ०, ८५
ख– ज्वलितोऽपि यथा बिन्दुः संप्राप्तश्चहुताशनम्।
व्रजात्यूर्ध्व गतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया।। यो०चू०उ०, ५६

3 धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् उर्ध्व क्षितेत्पादयुगंशिरः।
शक्तिप्रबोधाय चिरंजीवनाय वज्रोलिमुद्रां कवयोवदन्ति।। घे०सं०, ३/४५

4 वज्रालीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धिभाजनम्।।
लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धि करे स्थिता।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रूवम्।। यो०त०उ०, १२६-१२७

"योनि में पतित हुआ बिन्दु भी उक्त मुद्राभ्यास द्वारा आकर्षित करके अपने पूर्वस्थान पर स्थापित किया जा सकता है। इस प्रकार जो योगबिन्दु की रक्षा करता है वह मृत्यु को जीत लेता है।"[1]

9. सहजोली मुद्रा

योगतत्त्वोपनिषद् में इस मुद्रा का केवल नामोल्लेख ही उपलब्ध होता है हठयोग प्रदीपिका में इस संबंध में कहा गया है, " ये दोनों मुद्राएं सहजोली तथा अगरोली वज्रोली मुद्रा के ही दो भाग है। सहजोली मुद्रा में जलाए हुए कुण्डों की सुन्दर भस्म को जल में डालकर, मैथुनान्तर सुखपूर्वक बैठ कर पुरूष तथा स्त्री द्वारा अपने–अपने अङ्गों पर लेप करने का विधान वर्णित है।"[2]

लाभ

"यह क्रिया योगियों द्वारा सदैव श्रद्धा के योग्य तथा शुभकारी योग, भोग एवं मोक्ष प्रदान करने वाली है। यह योग पुण्यवान्, धीर, तत्त्वदर्शी और द्वेष रहित पुरूषों द्वारा ही सिद्ध हस्त होता है।"[3]

---

1 क– नारीभगे पतिद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वगासरेत्।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत्।।
एवं संहक्षयेद्विदुं मृत्यु जयति योगवित्। ह०यो०प्र०, ३/८१-८८
ख– घे०सं०, ३/४६-४८

2 सहजोलिश्चामामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः।
जले सुभस्म निक्षित्य दग्धगोमयसंभवम्।।
वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुन्सोः स्वांगलेपनम्। ह०यो०प्र०, ३/६१-६२

3 सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रे सुया योगिभिः सदा।
अयं शुभकरो योगी भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः।।
अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम्।
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशीलनाम्।। वही, ३/६३-६४

10. अमरोली मुद्रा

वज्रोली मुद्रा के द्वितीय भेद अमरोली का स्वरूप योगतत्त्वोपनिषद् में इस प्रकार वर्णित है– "जो योगी अमरी अर्थात् स्वाम्बु का प्रतिदिन घ्राणेन्द्रिय के माध्यम से उसका नस्य करता है तथा साथ ही वज्रोली का अभ्यास करता है, तो उसे अमरोली का साधक कहा जाता है।"[1] हठयोग प्रदीपिका का कथन "अधिक पित्त वाली प्रारम्भिक बिन्दुधारा तथा सार अंश से शून्य एवं अन्त की बिन्दुधारा का त्याग करके शीतल मध्य धारा का ही इस मुद्रा में सेवन करना अमरोली कहा जाता है।"[2] शिव संहिता में "लिंगनाल द्वारा रज–बिन्दु के शोषण को अमरोली मुद्रा स्वीकार किया है।"[3]

लाभ

इस अभ्यास से देह–सिद्धि योगसिद्धि एवं मुक्ति या स्वरूपावस्था की प्राप्ति होती है।

11. शाम्भवी मुद्रा

"योगी की अन्तः एवं बाह्य लक्ष्य को देखने की सामर्थ्य से युक्त दृष्टि जब स्थिर हो जाती है, तब वह स्थिति शांभवी मुद्रा कहलाती है।"[4] "यह दृष्टि प्रथम अग्निमण्डल, ऊपर सूर्य मण्डल, उनके मध्य सुधा स्वरूप चन्द्रमण्डल तथा उनके बीच तेजोमय अखण्ड ब्रह्म पर स्थिर होकर शाम्भवी मुद्रा को लक्षित करती है।"[5] हठयोग प्रदीपिकानुसार "अन्र्तलक्ष्य एवं ब्रह्म लक्ष्य विषयों में निमेष एवं उन्मेष दृष्टि रहित चित्त

---

1 अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने।
वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते।। यो०त०उ०, १२८

2 पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बुधारां विहाय निःसारतयान्त्यधारा।
निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खण्डमतेऽमरोली।। ह०यो०प्र०, ३/९६

3 अमरोलिरियं प्रोक्ता लिंगनालेन शोषयेत्। शि०सं०, ४/९६

4 अन्तर्बाह्यलक्ष्ये द्वष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां सत्यां शांभवी मुद्रा भवति। अ०ता०उ०, १२

5 आदावग्निमण्डलम्। तदुपरि सूर्यमण्डलम्। तन्मध्येसुधाचन्द्रमण्डलम्।
तन्मध्येऽखण्ड ब्रह्मतेजो मण्डलम्। तद्विद्युल्लेखावच्छुक्लभास्वरम्।
तदेव शाम्भवी लक्षणम्।। म०ब्रा०उ०, २/१/५

को आज्ञा चक्र में स्थित करना शाम्भवी मुद्रा कही गई है जो वेद शास्त्रों में छिपी हुई है।"[1] घेरण्ड संहिता में भी "दृष्टि को दोनों भौहों में स्थिर कर एकाग्र मन से चिन्तन करते हुए परमात्मा का दर्शन करने को शाम्भवी मुद्रा स्वीकृत किया गया है।"[2]

सिद्धि

शाम्भवी मुद्रा की सिद्धि भृकुटियों के मध्य ब्रह्म के दर्शन करने की दृष्टि पर निर्भर करती है। दृष्टि के तीन स्वरूप कहे गए हैं– अमावस्या, प्रतिपदा तथा पूर्णिमा। निमीलित दृष्टि अमावस्या स्वरूप है, अर्धनिमीलित दृष्टि प्रतिपदा स्वरूप है तथा पूरी तरह खुली हुई दृष्टि पूर्णिमा है। इसीलिए पूर्णिमा रूप दृष्टि का ही अभ्यास करना चाहिए।"[3] इसका भाव यह है कि पलक बन्द होने पर आलस्य से चित्त का लय अर्धखुले नेत्रों से विक्षेप तथा पूर्ण खूले नेत्रो से चित्त का लय अन्तर्मुखी होता है इसीलिए पूर्णिमा रूप दृष्टि ही श्रेयस्कर है। "इससे सहज ही मन आनन्द में लीन हो जाता है, तब शाम्भवी मुद्रा सिद्ध होती है।"[4]

लाभ

"इसके अभ्यास से मन स्थिर तत्पश्चात् बुद्धि स्थिर हो जाती है।"[5] घेरण्ड संहिता में स्पष्ट लिखा है, "वेद शास्त्रों में शाम्भवी मुद्रा कुलवधु के समान छिपे हुए बताया गया है तथा इसका अभ्यास करने वाला स्वयं आदिनाथ नारायण तथा जगत्स्रष्टा ब्रह्म ही

---

1 अन्तर्लक्ष्यम् बहिर्दृष्टि निर्मिषोन्मेषवर्जिता। एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता।।
ह०यो०प्र०, ४/३६

2 नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्।
साभवेच्छाम्भवीं मुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता।। घे०सं०, ३/६४

3 तद्दर्शने तिस्त्रो दृष्टयः अमा प्रतिपत् पूर्णिमा चेति।
निमीलितदर्शनममादृष्टिः। अर्धोन्मीलितं प्रतिपत्।
सर्वोन्मलिनं पूर्णिमा भवति। तासु पूर्णिमाभ्यासः कर्त्तव्यः।। म०ब्रा०उ०, २/१/६

4 एवं सहजानन्दे यदा मनो लीयते तदा शाम्भवी भवति। वही, २/१/८

5 तदभ्यासान्मनः स्थैर्यम्। ततो बुद्धिस्थैर्यम्।। वही, ६

है।"[1] हठयोग प्रदीपिका "शाम्भवी मुद्रा द्वारा लित लय का विस्तारपूर्वक वर्णन करती है।[2]

12. षण्मुखी मुद्रा

अंगूठो से दोनों कान, तर्जनी एवं मध्यमा से नेत्र अनामिका एवं कनष्ठिका से नासारन्ध्रों को बन्द करके ध्यान लगाना 'षण्मुखी मुद्रा कहलाता है। इस मुद्रा की त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्[3] दर्शननोपषिद्[4] तथा मण्डलब्राह्मणोंपनिषद्[5] आदि में चर्चा प्राप्त होती है।

लाभ

"इस मुद्रा का अभ्यास करने वाले को कर्म लिप्त नहीं करते। सूर्यास्त के समय कर्म सम्पन्न किए जाते हैं किन्तु चिदादित्य का तो उदय–अस्त होता ही नही; इसीलिए इसे जानने वाले के लिए कोई कर्म शेष नहीं रहते।"[6]

13. शक्तिचालन मुद्रा

महाशक्ति, कुण्डलिनी कही गई है तथा समस्त मुद्राओं का प्रधान लक्ष्य ही महाशक्ति का जागरण अर्थात् सोई हुई शक्ति को जगाना है। उपरोक्त जिन मुद्राओं का वर्णन किया गया है सभी का परिप्रेक्ष्य यही है। योगकुण्डल्युपनिषद् इसकी परिभाषा

---

1 वेदशास्त्र पुराणानि सामान्य गणिका इव
इयन्तु शाम्भवीमुद्रा गुप्ताकुलवधूरिव।।
स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम्।
स च ब्रह्म सृष्टिकारो योमुद्रां वेत्ति शाम्भवीम्।। घे०स०, ३/६४–६६

2 ह०यो०प्र०, ३/३६–३७

3 त्रि०ब्रा०उ०, २/११६

4 दर्श०उ०, ६/३३–३४

5 म०ब्रा०उ०, २/२/२

6 तस्या न कर्मलेप। खेरुदयास्तमययोः किल कर्म कर्तव्यम्।
एवं विर्धाश्चदादित्यस्योदयास्तमयाभावात्सर्वकर्माभावः।। वही, २/२/३

देते हुए कहता है – "योगी, जिस चालन क्रिया के द्वारा महाशक्ति को नीचे से ऊपर दोनों भृकुटियों के मध्य ले जाता है, उसे शक्तिचालन नाम से सम्बोधित करते हुए इसकी विधि का निर्देश किया गया है– "इस क्रिया में सर्वप्रथम इड़ा नाड़ीप्रवाह समय पद्मासन में दृढ़तापूर्वक स्थित होकर दोनों नासिका छिद्रों को अंगुष्ठ तथा तर्जनी अंगुली से पकड़कर निर्भयता पूर्वक दो मुहूर्त तक पहले बायीं फिर दायीं नासिका छिद्र से निरन्तर रेचक तथा पूरक करने के उपरान्त सूर्य नाड़ी अथवा दायीं नासिका छिद्र से रेचक करके कण्ठ संकोचन संहित पेट को ऊपर की ओर खींचें। इससे वायु वक्षस्थल से ऊपर की ओर गमन करेंगा। इसी क्रम से पूरक द्वारा समान क्रिया करनी चाहिए। ऐसा अभ्यास प्राण गति अवरूद्व कर कुण्डलिनी को सुषुम्ना नाड़ी में अविष्ट करा देता है। इसीलिए नियमित रूप से शब्दमयी सरस्वती चालन अर्थात् शक्तिचालन करना चाहिए।"[1] योगशिखोपनिषद्[2] शक्तिचालन की समान विधि का उल्लेख करता है। अन्तर मात्र इतना है कि यह उपनिषद् वज्रासन में इस प्रक्रिया के सम्पन्न कसे का निर्देश देता है। हठयोग प्रदीपिका में इस मुद्रा की चर्चा इस प्रकार है– "सोती हुई भुजङ्गी की

1 यस्याः संचालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली।
इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम्।।
अगुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम्।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनः पुनः।।
मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयात्चालयेत्सुधीः।
उर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्नां कुण्डलीगताम्।।
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत्।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः।।
तुन्दे तु ताणं कुर्याच्च कण्ठ संकोचने ऊते।
सरस्वत्याश्चालनेन वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत्।।
सूर्येण रेचयेद्वायुं सरस्वत्यास्तु चालने।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत्।।
तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भा सरस्वतीम्।
यस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते।।
गुल्मं जलोदरः प्लीहा ये चान्ये तुन्दमध्यगाः।
सर्वे तु शक्तिचालेन रोगा नश्यन्ति निश्चयम्।। यो०कु०उ०, १/८०, १२-१८

2 यो०शि०उ०, १/८३-८५

पूँछ को पकड़कर प्रबोधन करने से वह शक्ति निद्रा छोड़कर ऊपर उठकर स्थिर हो जाती है। वह फणवती प्रातः काल सायंकाल में आधे प्रहर तक सूर्य से पूरित परिधान से ग्रहण करके नित्य करनी चाहिए। मूल स्थान से चार अंगुल ऊपर विस्तार वाले कोमल श्वेत तथा वेष्टित किये वस्त्र के समान कहा जाता है। वज्रासन में स्थित होकर दोनों पाँवो को एड़ियों के पास से हाथों द्वारा दृढ़ता से धारण कर उस बन्द का प्रपीड़न करें। पुनः नाभिदेश के आकुंचल से वहां स्थित सूर्य के आकुंचन कर लेते कुण्डलिनी का सचांलन होता है। इस प्रकार दो मुहूर्त तक चालन करने से शक्ति सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती है।"[1] घेरण्ड संहिता[2], गोरक्ष पद्धति[3] तथा शिव संहिता[4] समान रूप से इस क्रिया का व्याख्यान भिन्न शब्दों में किया गया है।

लाभ

इस शक्तिचालन मुद्रा से प्राण सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाता है, उस अरूंधती का, जो सुख से सोती है, नित्य चालन करने से योगी रोगो से मुक्त हो जाता है तथा अणिमादि सिद्धियों की प्राप्ति होती है तथा योगी अनायास ही मृत्यु को अपने वश में

---

1 पुच्छे प्रग्रह्यं भुजंगी सप्तामुद्बोधयेच्च ताम्।
निद्रां विहाय सा शक्तिरुर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात्।।
अवस्थित चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम्।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रग्रह्य नित्यं परिचालनीया।।
उर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम्।
मृदुलं धाववलं प्रोक्तं वेष्टितांवरलक्षणम्।।
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धान्येद्दृढ़म्।
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत्।।– – –
भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडली चालयेत्ततः।– – –
मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निभयं चालनादसौ
उर्ध्वमाकृष्यते किचित्सुषुम्नायां समुद्गता।। ह०यो०प्र०, ३/११-११४, ११६-११७

2 घे०स०, ३/४६-५७

3 गो०प०, १/५२

4 शि०सं०, ४/१०५

कर लेता है।"[1] इस प्रकार शक्ति चालन मुद्रा की सिद्धि से फल प्राप्ति की चर्चा विभिन्न योग ग्रन्थों में भी उपलब्ध होती है।[2]

अतः इन यौगिक मुद्राओं के अतिरिक्त उपनिषदों में ज्ञान मुद्रा[3], वैष्णवी मुद्रा[4] चिन्मुद्रा इत्यादि का भी उल्लेख प्राप्त होता है।[5]

4.6.2 अष्टांग–योग में मुद्रा एवं बन्ध विज्ञान की उपयोगिता

आसन के सन्दर्भ में उपयोगिता

प्रत्येक आसन मुद्रा–बन्ध से युक्त होकर सम्बन्धित लाभ में वृद्धि प्राप्त करता है। मुद्राओं का मुख्य उद्देश्य उर्जा क्षेत्र की संरचना को सन्तुलित करना है। जिस क्षेत्र में ऊर्जा की जितनी आवश्यकता है, मुदाएं उतनी ही शक्ति का वितरण करती है। आसनों द्वारा प्राप्त उर्जा को यदि मुद्राओं के माध्यम से नियन्त्रित न किया जाए तो अधिक उर्जा का विचरण शरीर के उस भाग को हानि पहुँचा सकता है।

प्राणायाम के सन्दर्भ में उपयोगिता

मुद्राएँ प्राणायाम अभ्यास काल में प्राणों के बिखराव पर नियन्त्रण स्थापित करती है जैसे जालन्धर बन्ध कण्ठ से निकलने वाली समस्त नाड़ियों को बांध लेता है जिससे

---

1 तस्मात्सञ्चालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुधतीम्।
तस्याः सञ्चालनेनैन योगी रोगै : प्रमुच्यते।
योन सञ्चालिता शक्तिः स योगो सिद्धि भाजनम्।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया।। ह०यो०प्र०, ११६–१२०

2 क– वही, १२१–१२५
ख– घे०स०, ३/५०–६०
ग– गो०प०, ५३–५६
घ– शि०सं०, ४/१०६–१११

3 ना०बि०उ०, ३१

4 क– ब्र०वि०उ०, ५६
ख– शा०उ०, १/७/१४

5 त्रि०ब्रा०उ०, २/६३

प्राणायामाभ्यास से उत्पन्न उर्जा का अधिक भाग केवल मस्तिष्क में न जाकर सम्पूर्ण शरीर में आवश्यकतानुसार वितरित होता है। इसी प्रकार मूल बन्ध तथा उड्डियान बन्ध प्राणों को एक केन्द्र पर संचित कर, उचित दिशा की ओर गतिशील करते हैं। इसीलिए अधिकांश ग्रन्थों में बन्ध सहित प्राणायाम करने का निर्देश प्राप्त होता है।

ये प्राणायाम मुद्राओं के साथ सम्मिलित रूप में कुण्डलिनी जागरण हेतु प्रवृत्त होते हैं। केवल प्राणायाम या केवल मुद्राएं इस शक्ति को जगाने में असमर्थ है इसलिए इन दोनों का साथ–साथ अभ्यास निसंदेह लक्ष्य की प्राप्ति करवाता है उदाहरण के लिए प्राण–निरोध समय योनिमुद्रा द्वारा गुदा भाग का आकुंचन तथा साथ में उड्डियानबन्ध द्वारा नाभिका अकुंचन निश्चित रूप से कुण्डलिनी को जागृत कर सुषुम्ना में प्रवेश करा देती है।

प्रत्याहार तथा धारणा के सन्दर्भ में उपयोगिता

चित्त वृत्तिया स्वभावतः बहिर्मुखी होती है किन्तु प्राण के निरूद्ध होने पर ये वृत्तिया भी अन्तर्मुखी होती जाती है। यहीं पर साधक मुद्राओं के अभ्यास द्वारा चेतना को अन्तर्मुखी बनाकर प्रथम प्रत्याहार तथा पश्चात् धारणा की स्थिति को प्राप्त करता है।

ध्यान तथा समाधि के सन्दर्भ में उपयोगिता

मुद्राओं द्वारा प्राणों के बिखराव को रोकने पर शरीर में स्नायु तथा नाड़ियो को शान्ति प्राप्त होती है तथा समस्त विक्षेप समाप्त हो जाते हैं जिससे एकाग्रता बढ़ती है और ऐसी अवस्था ध्यान के लिए अति उत्तम स्वीकृत की गई है। तब साधक ध्यान के अभ्यास द्वारा समाधि स्थिति तक सरलता से पहुँच सकता है।

4.7 कुण्डलिनी–विज्ञान

4.7.1 कुण्डलिनी–विज्ञान : सामान्य परिचय

'कुण्डलं इव शीलं अस्या' अर्थात् कुण्डल के सदृश प्रकृति वाली 'कुण्डलिनी' कहलाती है। "मृणालसूत्र की तरह सूक्ष्म अष्ट प्रकृति रूपा (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश, मन, बुद्धि और अंहकार युक्त) आठ प्रकार से कुण्डली किए हुए ब्रह्मरन्ध्र अथवा सुषुम्ना के मुख को वायु–चेष्टा, जल तथा अन्न आदि का अवरोध करके अपने मुख से आच्छादित कर सोई रहती है।"[1] "यह तिर्यक स्वरूप वाली सर्प की भाँति लिपटी हुई है।"[2] "इसे कुटिलांगी, भुजंगी, शक्तिरीश्वरी, अरूंधती इत्यादि नामों से सम्बोधित किया जाता है।"[3] जिस प्रकार कुंजी के द्वारा घर के किवाड़ खोले जाते हैं, उसी प्रकार योगी कुण्डलिनी के द्वारा मोक्ष के द्वार को खोलते हैं।"[4]

कुण्डलिनी जागरण विधि

"कुण्डलिनी जागरण अनेक प्रकार से हो सकता है। वे है– 1. जन्म, 2. मंत्र, 3. तपस्या, 4. जड़ी–बूटियां, 5. राजयोग, 6. प्राणायाम, 7. क्रिया–योग, 8. शक्तिपात, 9.

---

1 क– अष्टप्रकृतिरूपा सा चाष्टधा कुण्डलीऊता।
यथावद्वायुसारं च ज्वलनादि च नित्यशः।।
परितः कन्दपार्श्वे तु निरुध्यैवसदा स्थिता।
मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा।। त्रि०ब्रा०उ०, ६३–६४
ख– दर्श०उ०, ४/११–१२
ग– ध्या०बि०उ०, ४४–४५
घ– यो०कु०उ०, १/८२–८३
ङ– यो०चू०उ०, ३६
च– यो०शि०उ०, ८२
छ– ष०च०नि०, ८/५०–५१

2 कुण्डलिनी कुटिलाकारा सर्पवद्वेष्टिता भवति।। शा०उ०, १/७/३६–ग

3 कुटिलांगी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी।
कुण्डल्यरूंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः।। ह०यो०प्र०, ३/१०४

4 क– उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया गृहम्।
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षदारं प्रभेदयेत्।। यो०चू०उ०, ३६
ख– ध्या०बि०उ०, ६७–६८
ग– शा०उ०, १/७/३६–ख
ध– ह०यो०प्र०, ३/१०५

तन्त्र, 10. शरणगति, 11. कर्मयोग, 12. भक्तियोग तथा 13. ज्ञान योग।"[1] अतः शास्त्रों में कुण्डलिनी जागरण की विविध विधियों का उल्लेख प्राप्त होता है परन्तु यहां योगोपनिषदों में वर्णित कुण्डलिनी जागरण हेतु विधियों का उल्लेख किया जा रहा है।

योगकुण्डल्युपनिषद् "मुख्य रूप से कुण्डलिनी जागरण के दो साधन कहते हैं, सरस्वती चालन तथा प्राणनिरोध।"[2]

क. सरस्वती चालन

सरस्वती चालन को ही शक्तिचालिनी क्रिया अथवा मुद्रा कहा गया है। यह शक्ति अर्थात् कुण्डलिनी को जागृत करने की प्रमुख विधि है जिसका विस्तार पूर्वक वर्णन मुद्रा विज्ञान के अन्तगर्त कर दिया गया है। यहां इतना कहना ही श्रेयस्कर है – यह क्रिया, शक्ति को जागृत करने वाली समस्त मुद्राओं का आधार एवं लक्ष्य है तथा इससे शीघ्र ही शक्ति जागृत होकर सुषुम्ना में प्रवेश करती है।

ख. प्राणनिरोध

कुण्डलिनी जागरण का मुख्य आधार ही 'प्राणनिरोध' है। विधि चाहे किसी भी प्रकार की हो कुण्डलिनी जागरण तभी सम्भव है जब प्राण का स्पन्दन अवरूद्ध होगा। सर्वप्रथम प्राण निरोध हेतु प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है।

प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास द्वारा जब साधक केवल कुम्भक की सिद्धि प्राप्त करता है तब रेचक और पूरक का विलय होकर वायु निरन्तर स्थिर रहने लगता है तब वायु की यही स्थिरता ही प्राण की गति अवरूद्ध कर कुण्डलिनी पर उष्णता द्वारा दवाब

---

1 पूर्ण योग, स्वामी शान्तिधर्मानन्द सरस्वती, पृ०सं०, २२८

2 तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनम्।
प्राणरोधमथाभ्यासादृज्वी कुण्डलिनी भवेत्।। यो०कु०उ०, १/८

डालती है इसीसे कुण्डलिनी सीधी होकर उर्ध्वगमन करती है। अतः महाशक्ति उत्थापन के लिए प्राणायाम का धैर्य पूर्वक अभ्यास करना अत्यावश्यक है।

प्राणायाम के अतिरिक्त शाण्डिल्योपन्षिद् में प्राण गति अवरूद्ध करने की विभिन्न विधियों को उल्लेख किया गया है–

"1. सांसारिक वृत्तियों के प्रति अनास्था उत्पन्न करने के पश्चात् लम्बे काल तक ध्यान द्वारा एक तत्त्व का दृढ़ अभ्यास होने पर प्राण का स्पन्दन बन्द हो जाता है।

2. बिना श्रम के अधिक देर तक श्वास खींचते हुए पूरक आदि वायु के दृढ़ अभ्यास तथा एकान्त चिन्तन करने से मन की गति पूर्णतया रूक जाती है।

3. ऊँकार के उच्चारण के पश्चात् शब्द तत्त्व की अनुभूति होने से सद्ज्ञान द्वारा सुषुप्ति का रूप जान लेने पर प्राण तत्त्व वश में आ जाता है।"[1]

4. तालु मूल में स्थित रहने वाली ग्रन्थि को जब जिह्वा द्वारा सतर्क पूर्वक दबाया जाता है। तब प्राणवायु के ऊपर छिद्र में आने से प्राण गति अवरूद्ध होती है।

5. तालु से उर्ध्व की ओर बारह अंगुल दूर तक गमन करने वाला प्राण चेष्टा–शून्य हो जाता है, तब अभ्यास मात्र से ही ऊपर के छिद्र द्वारा प्राण का स्पन्दन अवरूद्ध किया जाता है।

---

1 यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोहितात्।।
एकतत्त्वदृढाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते।
पूरकाद्यनिलायामद्दृढाभ्यासादरवेदजात्।।
एकान्तध्यानयोगाच्च मनः स्पन्दो निरुध्यते।
ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्द तत्त्वानुभावानात्।
सुषुप्ते संविदा ज्ञाते प्राणस्पन्दो निरुध्यते।। शा०उ०, १/७/२६

6. नासिका के अग्रभाग के सामन द्वादश अंगुल की दूरी पर पवित्र आकाश में ज्ञान–दृष्टि के अत्यन्त शान्त हो जाने पर प्राणों की गति रूक जाती है।

7. भौहों के मध्य में तारक ब्रह्म के साक्षात्कार होने पर शान्ति के मिल जाने से जगत् व्यापर बन्द होने लगते हैं तथा मानसिक संकल्प विराम लेते हैं, तो प्राणगति अवरूद्ध होती है।

8. केवल प्रणव के स्वरूप में ही प्रादुर्भूत जो ज्ञान ज्ञेय रूप मंगलमय बनकर प्रकट होता है तथा जिसमें विकल्प के अंश का स्पर्श भी नहीं रहता, तब प्राण की गति अवरूद्ध हो जाती है।"[1]

9. "चिरकाल तक हृदय प्रदेश में एकान्त आकाश की अनुभूति होने से वासना विहीन मन ध्यान–मग्न होने लगता है। इससे प्राण का स्पन्दन अवरूद्ध हो जाता है।

इस प्रकार क्रमानुसार अन्य अनेक गुरुओं के अमृत वचनो उपदेशों का अनुसरण करके भाँति–भाँति के संकल्पों की कल्पना के माध्यम से प्राण का स्पन्दन अवरूद्ध हो जाता है।"[2]

---

1 तालुमूलगतां यत्नाज्जिह्वयाक्रम्य घण्टिकाम्।
उर्ध्वरन्ध्रं गते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।
प्राणेगलितसंवित्तौ तालूर्ध्वं द्वादशान्तंगे।
अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलेऽम्बरे।
संविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।
भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते।
चेतनैकतने बद्धे प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।
ओमित्येव यदुद्भूतं ज्ञानं ज्ञेयात्मकं शिवम्।
असंस्पृष्टविकल्पांशं प्राणस्पन्दो निरुध्यते।। शा०उ०, १/७/३०–३४

2 चिरकालं हृदेकान्तव्योमसंवेदनान्मुने।
अवासनमनोध्यानात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।

ग. हंस मन्त्र द्वारा कुण्डलिनी जागरण

उपर्युक्त विधियों के अतिरिक्त हंस मन्त्रोच्चारण द्वारा भी कुण्डलिनी जागरण होता है। हंसोपनिषद् स्पष्ट रूप से "'हं' को बीज तथा 'स' को शक्ति कहता हुआ कुण्डलिनी उत्थापन के माध्यम से सृष्टि की प्रलय प्रक्रिया की ओर सकेंत करता है तथा 'सोऽहम्' को कीलक कह कर कुण्डलिनी की प्रत्यागमन विधि बताता हुआ सृष्टि उत्पति प्रक्रिया की ओर संकेत करता है।"[1]

इनके अतिरिक्त महामुद्रा, इत्यादि, मुद्राएं, जालन्धर आदि त्रयबन्ध कुण्डलिनी जागरण में परम सहायक है। इन सभी की परस्पर सहायता से ही यह प्रक्रिया सम्पन्न होती है। जैसे महामुद्रा या मूलबन्ध द्वारा गुदा भाग से उड्डियाण बन्ध द्वारा नाभिभाग से महाशक्ति को बार–बार ताड़ित करने पर ही वह उर्ध्वमुखी होती है। इस प्रकार उपर्युक्त समस्त विधियां महाशक्ति उत्थापन के लिए सहायक है।

त्रयग्रन्थि भेदन

उपनिषदों में कुण्डलिनी जागरण प्रक्रिया को त्रय ग्रन्थि भेदन के माध्यम से दर्शाया गया है। उपर्युक्त विधियों के माध्यम से उत्पन्न "अग्नि एवं वायु द्वारा तपाये जाने पर त्रिलोक को मोहित करने वाली जीवनशक्ति अर्थात् कुण्डलिनी जागृत हो जाती है अर्थात् कुण्डलिनी का मुख सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है। सुषुम्ना का आभ्यन्तर आवरण ब्रह्मनाड़ी नाम से सम्बोधित किया जाता हैं इसीलिए सुषुम्ना मुख के इस भेदन को 'ब्रह्मग्रन्थि भेदन' कहते हैं तथा इसे ही कुण्डलिनी जागरण भी कहते हैं।

एभिः क्रमैस्तथान्यैश्च नानासंकल्पकल्पितैः।
नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते।। वही, १/७/३५–३६

1 हमिति बीजम्। सं इति शक्तिः। सोऽहमिति कीलकम्।। हं०उ०, १०

इस प्रकार वायु अथवा प्राण से प्रदीप्त अग्नि के द्वारा संतप्त कुण्डलिनी ब्रह्मग्रन्थि का भेदन करती है। इसके पश्चात् यह शक्ति सुषुम्ना नाड़ी के अन्दर ऊपर को उठती हुई हृदय कमल के समीप आकर रूक जाती है। निष्ठा पूर्वक साधना में निरन्तर क्रियाशील रहने के कारण अनाहत चक्र भी जागृत हो जाता है। यह हृदय चक्र विष्णु का स्थान माना गया है, अतः इसके खुलने को अथवा जागृत होने को 'विष्णु ग्रन्थि भेदन' कहा जाता है। इसके अन्तर कुण्डलिनी ब्रह्मनाड़ी में ऊपर की ओर जाती हुई आज्ञा एवं विशुद्धि चक्र को पार करती हुई मस्तिष्क में स्थित सहस्रार चक्र पर पहुँचती है। इसको रूद्र का स्थान माना गया है। अतः इसके भेदन को 'रूद्रग्रन्थि भेदन' कहा जाता है। यह ब्रह्मनाड़ी का सबसे ऊपर का स्थान है जहाँ पर पहुँचने का अर्थ है– सर्वसन्देह समाप्ति तथा परब्रह्म की प्राप्ति। इस प्रकार इस स्थिति में समस्त भेद मिट जाते हैं तथा अद्वैत की ही प्रतिष्ठा रह जाती है।"[1] इस प्रक्रिया का उल्लेख अन्य योग शास्त्रों द्वारा भी किया गया है।[2]

त्रयग्रन्थि तथा चक्रों में सम्बन्ध

"ये तीनो ग्रन्थियां ब्रह्म, विष्णु एवं रूद्र– सुषुम्ना नाड़ी से होकर प्राण के मुक्त प्रवाह को अवरूद्ध करती है और चक्रों के जागरण एवं कुण्डलिनी के उत्थान को बाधित करती है। इन तीनों ग्रन्थियों के बिन्दुओं पर सुषुम्ना की जागृति होने पर

---

1 वायुना ज्वलितो वह्निः कुण्डलीमनिशं दहेत्।
सतंप्त साग्निना जीवा शक्तिस्त्रैलोक्यमोहिंनी।।
प्रविशेच्चन्द्रदण्डे तु सुषुम्नावदनान्तरे।
वायुना वह्निना सार्धं ब्रह्मग्रन्धि भिनत्ति सा।।
विष्णुग्रन्थि ततो भित्त्वा रूद्रग्रन्थौ च तिष्ठति। यो०शि०उ०, १/८३-८७

2 क– यो०कु०उ०, १/६५-६६
ख– वरा०उ०, ५/६१-६६

विशेष प्रकार से मेरूदण्डीय संकुचन का अनुभव होता है जो इनका चक्रों से सम्बन्ध प्रकट करता है। ब्रह्म ग्रन्थि ब्रह्म का प्रतीक है तथा जीवन एवं सृष्टि की व्यक्त शक्ति है। इसके प्रभाव क्षेत्र में मूलाधार तथा स्वाधिष्ठान चक्रों का समावेश है। इसे मूलाधारीय ग्रन्थि भी कहा जाता है। कुण्डलिनी शक्ति से इस ग्रन्थि का भेदन स्वाधिष्ठान चक्र के निकट होता है। द्वितीय ग्रन्थि विष्णु ग्रन्थि है जिसके प्रभाव क्षेत्र में मणिपुर चक्र, अनाहत चक्र तथा विशुद्धि चक्र आते हैं। इसे नाभिग्रन्थि भी कहा जाता है। कुण्डलिनी शक्ति द्वारा इस ग्रन्थि का भेदन अनाहत चक्र के निकट होता है। इसके भेदन के पश्चात् मानवीय व्यक्तित्त्व तथा ब्रह्माण्ड के मध्य की अन्तः क्रिया स्वाभाविक तथा सहज रूप से होने लगती है। रूद्र ग्रन्थि आज्ञा तथा सहस्रार चक्रों का संचालन करती है। इसे ग्रीवा ग्रन्थि भी कहते हैं। इसके भेदन से वैयक्तिकता समाप्त हो जाती है। व्यक्त चेतना का त्याग तथा अव्यक्त चेतना में प्रवेश हो जाता है। अतः रूद्र ग्रन्थि भेदन ही अन्तिम स्थल है जहां आत्मा तथा परमात्मा का अन्तिम विलय घटित होता है।"[1]

कुण्डलिनी प्रंशसा

कुण्डलिनी को आधार शक्ति कहते हुए योगशिखोपनिषद् में उल्लेखित है – "सुषुम्ना तथा सरस्वती जहाँ मिलतें है वही से उत्पन्न तथा वहीं पर लय प्राप्त करता है। इसीलिए प्रत्येक सम्भव प्रयास करके गुरु की शरण में आ जाना चाहिए; क्योंकि वही आधार शक्ति का वास्तविक स्वरूप दिखाने में सक्षम है। कुण्डलिनी अर्थात् आधार

---

1 यो॰द॰, पृ॰सं॰—३५८-३६०

शक्ति जब सोई होती है तब सम्पूर्ण विश्व पर निद्रा का प्रभाव होता है तथा इस शक्ति के जागने पर तीनों लोक जागृत हो उठते हैं। ऐसा ज्ञान प्राप्त कर योगी अन्धकार में भी वस्तु को ज्ञात कर पाप–पुण्य से मुक्त हो जाता है। गुरु की प्रसन्नता द्वारा इस आधार शक्ति से विद्युत पुञ्ज निकलता है जिससे निःसदेह मुक्ति की प्राप्ति होती है। प्राण को आधार शक्ति में समर्पित करने से योगी का शरीर कम्पित होता है जिससे वह सदैव आनन्दित अथवा नृत्य मुद्रा में रहता है। उसको अनुभव हो जाता है कि समस्त पदार्थ आधार शक्ति द्वारा रचित है तथा इस के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है। यही समस्त देवताओं का आधार तथा सभी वेदों का निवास स्थान है। यहीं पर त्रिवेणी (इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना) का संगम होता है जहां स्नान कर एवं पाने कर योगी पाप–पुण्य से मुक्ति प्राप्त करता है। इस आधार में पश्चिम लिङ्ग के द्वार है अर्थात् तीन गाठें है जिनके खोल कर ही आवागमन से मुक्ति सम्भव है। इस आधार शक्ति के दो भाग कहे गए है बाह्य एवं अन्तरिक इसका बाह्य भाग सुषुम्ना है जिसमें सम्पूर्ण विश्व प्रतिष्ठित है तथा आन्तरिक भाग निराकार ब्रह्म है जिसको जान कर योगी ब्रह्म है जिसको जान कर योगी ब्रह्ममय ही हो जाता है।"[1] इसी सन्दर्भ में

---

1 केचिद्वदन्ति चाधारं सुषुम्ना च सरस्वती।
आधाराज्जायते विश्वं विश्वं तत्रैव लीयते।।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन गुरुपादं समाश्रयेत्।
आधारशक्तिनिद्रायां विश्वं भवति निद्रया।।
तस्यां शक्तिप्रबोधेन त्रैलेक्यं प्रतिबुध्यते।
आधारं यो विजानाति तमसः परमश्नुते।।
तस्य विज्ञानमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते।।
आधारचक्रमहसा विद्युत्पुञ्जसमप्रभा।
तदा मुक्तिर्न संदेहो यदि तुष्टः स्वयं गुरुः।।
आधारचक्रमहसा पुण्यपापे निकृन्तयेत्।
आधारवारोधेन लीयते गगनान्तरे।।

सिद्धसिद्धान्त पद्धति में कुण्डलिनी को कुल शक्ति तथा अकुल शक्ति, इन दो प्रकारों में विभक्त करते हुए कहा गया है – "कुण्डलिनी कुलशक्ति रूप में परा, सत्ता, अहन्ता, स्फुरता एवं कला–इन पाँच रूपों में समस्त विश्व के आधार रूप में अभिव्यक्त होती है तथा अकुल रूप में अनादि पब्रह्म, परमेश्वर, निराकार, निरञ्जन शिव रूपी पराशक्ति का निवास है जो जाति, वर्ण, गोत्र आदि अखिल निमित्तों से रहित है।"[1]

इस प्रकार समस्त विश्व की रचना करने वाली शक्ति का व्यष्टि रूप मानव शरीर में कुण्डलिनी के रूप में विद्यमान है। इसकी प्रसुप्ति की अवस्था मानव को लौकिक सृष्टि की ओर कार्यरत रखती है। वह मोह–माया इत्यादि को प्रभाव से उस को शाश्वत् सत्य से पृथ्क कर आवागमन के चक्र की ओर अग्रसर करती है पर जब मानव गुरु की शरण में आकर कुण्डलिनी का ज्ञान प्राप्त कर इसको जागृत करता है तब वह सभी पाशों को काट कर सीधा ब्रह्म में लीन हो जाता है। इसीलिए योगचूडामण्युपनिषद् में इस महाशक्ति को योगियों के लिए मोक्षदायिनी तथा अज्ञानियों के लिए बन्धनकारिणी कहा गया है।"[2]

आधारवातरोधेन योगी नृत्यति सर्वदा।
आधारवातरोधेन विश्व तत्रैव दृश्यते।।
सृष्टिराधारमाधारमाधारे सर्वदेवताः।
आधारे पश्चिमे भागे त्रिवेणीसंगमो भवेत्।
तत्र स्नात्वा च पत्वा च नरः पापात् प्रमुच्यते।।
आधारे पश्चिमं लिङ्ग कवाटं तत्र विद्यते।
तस्योद्घाटनमात्रेण मुच्यते भवबन्धनात्।।
आधारपश्चिमे भागे चन्द्रसूर्यो स्थिरौ यदि।
तत्र तिष्ठति विश्वेशो ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत्। यो० शि० उ०, ६/२२-३२

1 कुलमिति। परा सत्ता अहन्ता स्फुरता कलास्वरूपेण सैव पञ्चधा विश्वस्याधारत्वेन तिष्ठति।।
अकुलमिति। जातिवर्णगोत्राद्यखिलनिमित्तत्वेनैकमेवास्तीति प्रसिद्धम्।। सि०सि०प०, ४/३,६

2 बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा।। यो०चू०उ०, ४४

कुण्डलिनी जागरण लय प्रक्रिया

"मन्त्रोच्चारण, शक्तिचालिनी क्रिया अथवा प्राणायाम इत्यादि के दृढ़ अभ्यास द्वारा जब योगी प्राण एवं अपान का निरोध कर लेता है, तब उसकी गर्मी से तप्त होकर कुण्डलिनी जागृत हो जाती है अर्थात् तप्त कुण्डलिनी के मुख में बन्द पड़ा हुआ सुषुम्ना मुख उससे बाहर आ जाता है तथा कुण्डलिनी का मुख सिकुड़कर सुषुम्ना के मुख में चला जाता है। ऐसी स्थिति में उर्ध्वगमोन्मुखी कुण्डलिनी मुलाधार स्थित ब्रह्म एवं डाकिनी शक्ति तथा उस पद्म पर कामादि चतुर्वृत्तियों से युक्त चारों दलों पर स्थित "बं शं षं सं" का स्वयं में लय कर मात्र 'लं' बीज सहित ऊपर बढ़ती है। मुलाधार का त्याग कर स्वाधिष्ठान में पहुँचने पर कुण्डलिनी विष्णु एवं राकिनी शक्ति तथा प्रज्ञय, अविश्वास, अवज्ञा, मूर्छा, सर्वनाश एवं क्रूरता इन वृत्तियों से युक्त षट् दलों पर स्थित "बं भं मं यं रं लं" का स्वयं में लय करती है। यहां पृथ्वी बीज 'लं' जल में लय प्राप्त कर जल बीज 'वं' में परिणत होकर कुण्डलिनी के मुख में स्थित हो जाता है। इसके पश्चात् मणिपुर चक्र पर पहुंचकर कुण्डलिनी समान क्रम से रूद्र एवं लाकिनी शक्ति तथा लज्जा, पिशुनता, ईर्ष्या, सुषुप्ति, विषाद, कषाय, तृष्णा, मोह, घृणा तथा भय वृत्तियों से युक्त दश दलों पर स्थित "डं, ढं णं तं थं दं धं नं पं फं" का स्वयं में लय करती है। इस स्थल पर 'वं' बीज अग्नि मण्डल में लय प्राप्त कर अग्नि बीज 'रं' में परिणत होकर कुण्डलिनी के मुख में अवस्थान प्राप्त करता है। मणिपुर चक्र से ऊपर अनाहत चक्र तक आ जाने पर कुण्डलिनी द्वारा वहां स्थित ईशानरूद्र एवं काकिनी शक्ति तथा आशा, चिन्ता, चेष्टा, नम्रता, दम्भ, विकलता,

विवेक, अंहकार, कपट, वितर्क और अनुताप–इन वृत्तियों से युक्त द्वादश दलों पर स्थित "कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं" का स्वयं में लय किया जाता है। यहां पर अग्नि बीज 'रं' वायु मण्डल में तीन होकर वायु बीज 'यं' में तुष्ट हुआ उसके (कुण्डलिनी) मुख में स्थान प्राप्त करता है। अनाहत चक्र भेदन पश्चात् कुण्डलिनी विशुद्धि चक्र की ओर प्रस्थान करती है। वहां पहुँच कर पंचवक्त्र एवं साकिनी शक्ति तथा षोडश वृत्तियो से युक्त षोडश दलो पर स्थित "अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अंः" का स्वयं में लय करती है। यहां वायु बीज 'यं' आकाश में लीन होकर आकश बीज 'हं' प्रणव 'ऊँ' में परिणत होकर कुण्डलिनी आज्ञा चक्र में पहुँच कर वहाँ स्थित लिङ्ग एवं हं, लं, क्षं इन तीन मातृका वर्णों, त्रय गुणों तथा ब्रह्म–शिव प्रवृति पद्मा स्थित देव समूह को स्वयं में लीन करती है। यहां आकाश बीज 'हं' प्रणव ऊँ में परिणत होकर कुण्डलिनी के शरीर में लीन हो जाता है। यहां से कुण्डलिनी नाद, बिन्दु, हकारार्ध और निरालम्ब पुरी प्रवृति का स्वयं में 'लय करती हुई अर्ध चन्द्र कपाट का भेदन कर ऊपर ब्रह्मरन्ध्र–स्थित सहस्त्रदल पदम् में परम पुरूष के साथ संयुक्त हो जाती है। इस प्रकार महाशक्ति कुल–कुण्डलिनी स्थूल भूत से लेकर प्रकृति पर्यन्त सांख्य के चौबिस तत्त्वों का ग्रास करके मस्तिष्क में स्थित सहस्रार में पहुँचकर ब्रह्म के साथ संयुक्त हो जाती है। ऐसी अवस्था में योगी ब्रह्म ज्ञान से शून्य होकर अनिर्वचनीय आनन्द मे निमग्न हो जाता है। इस लय क्रिया के पश्चात् कुण्डलिनी समान पथ से प्रत्यागमन करती है, तथा लय क्रिया के समय ग्रास किए समस्त देवताओं, शक्तियों वृत्तियों इत्यादि को उत्पन्न कर पूर्ववत् यथास्थान में

विद्यमान करती हुई पुनः अपने मूल स्थान पर श्यानावस्था में चली जाती है। इसकी उर्ध्वयात्रा लय क्रम तथा अधोयात्रा सृष्टिक्रम कहलाती है।"[1] षट्चक्रनिरूपण[2] तथा अन्य योग विषयक शास्त्रों में कुण्डलिनी जागरण की यही लय क्रिया सर्वत्र प्रयोज्य है।

इस प्रकार कुण्डलिनी जागरण की लय प्रक्रियां एक क्षण में सम्पन्न हो जाती है किन्तु इसको जगाने में अथक योगाभ्यास, धैर्य, दीर्घ काल अत्यन्त अवश्यक है।

उपनिषदों में इसी लय प्रक्रिया की ओर संकेत करते हुए कहा गया है, "वाम तथ दक्षिण भाग अर्थात् इड़ा एवं पिंगला को निरूद्ध कर सुषुम्ना में प्रवेश पाकर महाशक्ति षट्चक्र भेदन कर जब सभी का स्वयं में लय करती हुई ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश कती है तब एक मात्र ब्रह्म ही शेष रह जाता है जिससे एकाकार होकर परम गति प्राप्ति है।"[3]

इस प्रक्रिया में सर्वाधिक अपेक्षित है – योग्य गुरु निर्देशन। बिना गुरु के या अयोग्य गुरु के मार्गदर्शन में किया गया अभ्यास योगी को उसके लक्ष्य के विपरीत गमन करता है जिसके भयंकर परिणाम उसे जीवन पर्यन्त भोगने पड़ सकते हैं। इसीलिए योगी को गुरु के निर्देशन में ही अभ्यास करना चाहिए।

पूर्ण गुरु ही सर्वस्व देने में समर्थ होता है "उसकी प्रसन्नता ही शिष्य के शरीर के आधार चक्र में से ऐसा प्रकाश पुञ्ज उत्पन्न कर देती है, जिससे मुक्ति की

---

1 कुण्डलिनी शक्ति, पृ०सं०, ९९–१०१

2 ष०च०नि०, पृ०सं०–८०–९०

3 षट् चक्राणि च निर्भिद्य ब्रह्मरन्ध्रछहिर्गतम्।।
वामदक्षे निरुद्धन्ति प्रविशन्ति सुषुम्ना।
ब्रह्मरन्ध्र प्रविश्यन्ति ते यान्ति परमां गतिम्।। यो०शि०उ०, ६/३३–३४

निःसन्देह प्राप्ति होती है।"[1] इसी सन्दर्भ में शिव संहिता कहती है, "गुरु के प्रसन्न होने पर जब सुप्त कुण्डलिनी जागृत होती है, तब सभी पद्म और सभी ग्रन्थियों का भेदन हो जाता है "[2] जो योगी अथवा शिष्य को निसंदेह परम गति प्राप्त करवाती है।

4.7.2 अष्टांग–योग में कुण्डलिनी–विज्ञान की उपयोगिता

आसन के सन्दर्भ में उपयोगिता

कुण्डलिनी जागरण हेतु प्रत्येक विधि का आधार आसन है अर्थात् किसी न किसी आसन में यह प्रक्रिया सम्पन्न की जाती है। जैसे– पद्मासन सिद्धासन, वज्रासन आदि। योगासन समय कुण्डलिनी ज्ञान योगी को विशेष आसन के प्रति चेतन कर देता है जिसके निरन्तर अभ्यास द्वारा वह इस शक्ति को जागृत करने की क्षमता प्राप्त करता है। इस शक्ति को ध्यान में रखकर किए गए आसनों का अभ्यास अतिरिक्त फलदायक होता है। जिससे शक्ति उत्थापन में सहायता मिलती है।

प्राणायाम के सन्दर्भ में उपयोगिता

प्राण ही वह बाण है जिससे महाशक्ति कुण्डलिनी सुषुम्ना का भेदन कर ऊर्ध्वगामी होती है। प्राणायाम की रेचक, पूरक एवं कुम्भक क्रिया का सतत अभ्यास ही प्राण निरोध के लिए किया जाता है तथा यही प्राणायाम का लक्ष्य है। यदि साधक कुण्डलिनी से अनभिज्ञ होकर प्राणायामभ्यास में प्रवृत्त हो जाए तो वह इसमें केवल शारीरिक स्तर तक के लाभ ही प्राप्त करेगा तथा जिस अमृतपान के लिए मानव योनि प्राप्त हुई है उससे अछूता ही रह जाएगा।

---

1 आधारचक्र महसा विद्युत्पुञ्जसमप्रभा
तदा मुक्तिर्न संदेहो यदि तुष्टः स्वयं गुरुः।। यो०शि०उ०, ६/२६

2 सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च।। शि०सं०, ४/२२

धारणा, ध्यान तथा समाधि के सन्दर्भ में उपयोगिता

"इस शक्ति का मन के द्वारा दर्शन करने मात्र से मनुष्य पापों से मुक्त हो जाता है।"[1] इसका तात्पर्य शक्ति के दर्शनोपरान्त उसकी धारणा तथा धारणा करने के पश्चात् सतत् ध्यान, उसे (शक्ति) जागृत करने में पूर्णतया समर्थ होता है और जब यह महाशक्ति जागृत होकर सुषुम्ना पथ से षट्चक्रों को भेदती हुई सहस्रार तक पहुँचती है तब ब्रह्म के अतिरिक्त अन्य कोई शेष नहीं रहता। यही समाधि स्थिति कही गई है।

अतः कुण्डलिनी विज्ञान साधक को महाशक्ति की विशिष्ट जानकारी से परिचित करवाता है। इससे युक्त साधक पथ भ्रष्ट न होकर उचित मार्ग से लक्ष्य की ओर प्रस्थान करता है।

निष्कर्षात्मक अभिमत

योगोपनिषदों में अत्यन्त विस्तृत एवं स्पष्ट रूप से अष्टांग–योग का निरूपण उपलब्ध होता है। मुख्यतः ये उपनिषद् इस बात पर बल देते हैं कि अष्टांग–योग मात्र अष्ट–अंगों का ज्ञान होने पर ही सिद्ध नहीं किया जा सकता अपितु मुख्य विज्ञानों के विशिष्ट ज्ञान द्वारा ही इसकी सिद्धि निश्चित होती है। इसीलिए अष्टांग–योग में सहायक सृष्टि–विज्ञान, शरीर–विज्ञान, नाड़ी–विज्ञान, प्राण–विज्ञान, चक्र–विज्ञान, मुद्रा एवं बन्ध–विज्ञान तथा कुण्डलिनी–विज्ञान का ज्ञान होना अति आवश्यक है। अष्टांग–योग के प्रथम अंग 'यम' की सिद्धि हेतु सृष्टि–विज्ञान का ज्ञान अनिवार्य है।

---

1 तां दृष्ट्वा मनसैव नरः सर्वपापविनाशद्वारा मुक्ति भवति। अ०ता०उ०, ५

परमतत्त्व द्वारा निर्मित सृष्टि सम्बन्धी ज्ञान से ही मानव–मन में सभी प्राणियों को ब्रह्म स्वरूप देखते हुए सहजता, सहनशीलता, एकसमानता नम्रता एवं अभोगादि वृत्तियों का प्रवेश होगा जो यम पालन में अत्यन्त सहायक है। यही भावनाएं 'नियम' अंग साधने में भी महत्त्वपूर्ण हैं। विभिन्न शारीरिक प्रकृतियों के कारण शारीरिक ज्ञान भी अत्यावश्यक है क्योंकि बिना शरीर–विज्ञान के आसनों का अभ्यास हानिकारक सिद्ध हो सकता है तथा अल्प ज्ञान से प्राप्त विपरीत प्रभाव बहुत कष्टदायक होते हैं। इसी प्रकार प्राणायाम सिद्धि के लिए प्राण–विज्ञान अनिवार्य है। प्राणायाम का आधार जीवनी–शक्ति 'प्राण' है जिनका शरीर में कार्य, स्थान तथा प्रभाव जाने बिना प्राणायाम का अभ्यास करना रोगों को निमन्त्रण देने के समान है। इनके अतिरिक्त प्राण का प्रवाह जिस मार्ग से होता है उन नाड़ियों का ज्ञान भी अति आवश्यक है। इसकी पुष्टि इससे हो जाती है कि अधिकाशतः इन योग परक उपनिषदों में प्राणायाम की महिमा से पूर्व नाड़ियों तथा चक्रों की विस्तृत जानकारी दी गई है। इसी सन्दर्भ में त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् का कथन है कि नाड़ी, वायु, प्राणों के स्थान तथा चेष्टाएं नाना प्रकार की हैं। उन सभी को जानने का प्रयास करना चाहिए। ध्यानबिन्दूपनिषद् भी नाड़ी एवं चक्र की जानकारी योग–साधकों के लिए परमावश्यक स्वीकृत करते हैं। इसके अतिरिक्त कुण्डलिनी नामक महाशक्ति भी प्राण के माध्यम से उर्ध्वमुखी होकर समस्त चक्रों का भेदन करके ब्रह्म में लय प्राप्त करती है। अतः कुण्डलिनी मार्ग एवं चक्र स्थान का ज्ञान प्राणायामभ्यास से पूर्व अपेक्षित है। मुद्रा एवं बन्ध प्राणायाम करते हुए लगाना श्रेयस्कर माना गया है जिसकी पुष्टि करते हुए योगकुण्डल्युपनिषद् का

कथन है कि निष्पाप योगी का इन चारों प्रकार के प्राणायामों के कुम्भक काल में तीन प्रकार के बन्ध लगाना अत्यावश्यक है।

अतः धारणा, ध्यान एवं समाधि से पूर्व विभिन्न विज्ञानों का ज्ञान होने पर किसी भी प्रकार की बाधा उत्पन्न नहीं होती और जीव इन से लाभान्वित होते हुए जीवन के परम लक्ष्य परमानन्द को प्राप्त करने योग्य हो जाता है।

'समकायः सुगन्धिश्च सुकान्ति स्वरसाधकः।
आरम्भभटकरचैव यथा परिचयस्तदा।
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था भवन्ति ताः।।
आरभः कथितोऽस्माभिरधुना वायुसिद्धिये।
अपरः कथ्यते पश्चात्सर्वदुःखौधनाशनः।।
प्रौढ़वह्निः सुभोगी च सुखी सर्वाङ्गसुन्दरः।
संपूर्णहृदयो योगी सर्वोत्साहसबलीन्वितः।
जायते योगिनो वश्यमेते सर्वकलेवरे।।'[१०३]

अतः उपरोक्त विवरण से निःसन्देह स्पष्ट होता हैं कि अध्यात्मिक मार्ग में आगे बढ़ने के लिए प्राणायाम में अभ्यासरत योगी को नाड़ी ज्ञान, प्राण समुच्चय का ज्ञान एवं नाड़ियों में प्राण संचार एवं उसका प्रभावादि जानना परमावश्यक है। प्राण के सम्यक् संचार के लिए नाड़ी शुद्धि का होना नितान्त अनिवार्य है। क्योंकि नाड़ी चक्र भली भांति शुद्ध होने पर ही प्राणशक्ति सम्यक् रूप से प्रवाहित होती है।

(ङ) प्राण-जीव-कुण्डलिनी का आपस में सम्बन्ध व स्थान निर्देशन :-

'कुण्डलिनी' योगशास्त्र के अनेक गूढ़ विषयों मे से एक प्रमुख विषय हैं। इसको सर्पिणी, शक्ति, कुण्डलिनी, ईश्वरी इत्यादि भी कहा जाता है यह कुण्डलिनी योग-तंत्र का आधार है। जिस प्रकार समस्त पर्वत, वन और भूमि का आधार भगवान् शेष नाग हैं अर्थात् इन्हीं के ऊपर ही ये सब टिका हुआ है उसी प्रकार सब योग-तन्त्रों अर्थात् उपायों का आधार कुण्डली है।

'सशैलवनधात्रीणां यथाऽऽधारोऽहि नायकः।
सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाऽऽधारो हि कुण्डली।'[१०४]

----

१०३. शिव. सं., ३.३१-३४.

१०४. हठ. यो. प्र., ३.१.

योग विज्ञान के अनुसार इस समस्त ब्रह्माण्ड में जितनी शक्तियां विद्यमान हैं, वे सब सूक्ष्म रूप में मानव शरीर में भी हैं। कुण्डलिनी शक्ति को भी मानव शरीर में उपस्थित शक्तियों में से एक माना गया है। यह माना गया है कि मेरूदण्ड के भीतर इडा और पिंगला नामक दो स्नायवीय शक्ति-प्रवाह और मेरूदण्ड में स्थित मज्जा के भीतर एक सुषुम्ना नामक नाड़ी है। इस सुषुम्ना-नाड़ी के नीचे कुण्डलिनी का आधारभूत पदम् विद्यमान है। कुछ योगी कुण्डलिनी का आधार मूलाधार चक्र को कहते हैं।

मूलाधार इत्यादि सात चक्र हैं और मनुष्य के शरीर में विद्यमान रहते हैं ऐसा माना गया है। इन्हीं चक्रों में नाड़ियां मिलती है। इन सभी चक्रों का सम्बन्ध सुषुम्ना नाड़ी से है। मुख्य सात चक्र हैं :-

१. मूलाधार

२. स्वाधिष्ठान

३. मणिपूरक

४. अनाहत चक्र

५. विशुद्ध चक्र

६. आज्ञा चक्र

७. शून्य चक्र

'(१) मूलाधार चक्र का स्थान मेरूदण्ड के निचले भाग में माना गया है। इस चक्र के नीचे त्रिकोण यन्त्र जैसा एक सूक्ष्म योनिमण्डल है। जिसके मध्य से सुषुम्ना नाड़ी, दांयी ओर से पिंगला और बांयी ओर से इडा नाड़ी निकलती है, इसलिए इसे मुक्त त्रिवेणी भी कहते हैं। मूलशक्ति अर्थात् कुण्डलिनी शक्ति का आधार होने से इस चक्र को मूलाधार कहते हैं। मूलाधार चक्र का स्थान गुदा द्वार से दो अंगुल ऊपर और उपस्थमूल से दो अंगुल नीचे हैं। इसकी चार पंखुडियां हैं (दल हैं)। इन चारों दलों पर वँ, शँ, षँ, सँ ये चार अक्षर अंकित

हैं। इसका रंग लाल है तथा गंध इसका गुण है। गणेश इसके देवता हैं। पृथ्वी तत्त्व है। डाकिनी शक्ति है।

(२) स्वाधिष्ठान चक्र उपस्थ के ठीक सामने है। यह षट्दल कमल है। यह सिन्दूरी (पीला) रंग के प्रकाश से प्रकाशित है। इसकी छः पंखुड़ियों पर बँ, भँ, मँ, यँ, रँ, लँ ये छः अक्षर अंकित हैं। जल तत्त्व है। रस गुण है। ब्रह्मा इसके देवता हैं। राकिनी शक्ति है।

(३) मणिपूरक चक्र नाभि में मणि के आकार वाला है। इसके दस दल हैं, जिन पर डँ, ढँ, णँ, तँ, थँ, दँ, धँ, नँ, पँ, फँ अक्षर अंकित हैं इसका रंग नीला है। विष्णु इसके देवता है। लाकिनी शक्ति है। अग्नि तत्त्व है।

(४) अनाहत चक्र मणिपूरक चक्र के ऊपर है। हृदय इसका स्थान है। यह सफेद रंग का है। इसके बारह दल होते हैं जो कँ, खँ, गँ, घँ, ङँ, चँ, छँ, जँ, झँ, ञँ, टँ, ठँ, इन बारह अक्षरों से युक्त है। इसके अधिष्ठातृ देवता शिवजी हैं। वायु तत्त्व है तथा काकिनी शक्ति है।

(५) विशुद्ध चक्र कंठ में स्थित हैं। इसके सोलह दल हैं, जिन पर 'अ' से 'अः' तक के सोलह अक्षर सुशोभित हैं और जीव इसके देवता हैं। साकिनी शक्ति है तथा आकाश तत्त्व हैं। शब्द गुण हैं। इसका रंग भूरा है।

(६) आज्ञा चक्र भ्रूमध्य में स्थित है। इसके दो दल हैं जिन पर 'हँ' और 'क्षँ' दो बीज अंकित हैं। ज्योति इसके देवता हैं। हाकिनी शक्ति है। इसका रंग नारंगी है। मन तत्त्व है।

(७) उक्त षट्चक्रों के ऊपर ब्रह्मरन्ध्र में शून्य चक्र में हजार दल वाला कमल होता है। यह शुद्ध स्फटिक मणि के समान देदीप्यमान होता है। इसके अधिष्ठात्री

देवता परब्रह्म हैं। आत्मा तत्त्व हैं। इसके अनेक रंग होते हैं।'[१०५]

इन षट्चक्रों का भेदन कर कुण्डलिनी का सहस्त्रार में जीव-ज्योति से मिलन हो जाता है।

कुण्डलिनी सुषुम्ना नाड़ी के अन्दर से होकर निकलती है। सुषुम्ना नाड़ी के दोनों ओर बहने वाली इडा और पिंगला नामक नाड़ियां इसके दो कुण्डल हैं। इन कुण्डलों के कारण ही इसे कुण्डलिनी कहते हैं।

साधारण अवस्था में यह कुण्डलिनी सोई हुई अवस्था में रहती है। इसका दृष्टान्त एक ऐसी सर्पिणी के समान दिया जा सकता है जो कुण्डल खाए बैठी हो।

'योगयाज्ञवल्क्यम्' में भी इसके बारे में कहा गया है कि मूलाधार चक्र के ऊपर नाभि से टेढे तथा ऊपर से कुण्डली के स्थान की अष्ट प्रकृति रूपा जो यह कुण्डलिनी है वह आठ प्रकार से कुण्डली करती है।

'तस्योर्ध्वं कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः।
अष्टप्रकृतिरूपा सा अष्टधा कुण्डलीकृता।।'[१०६]

इसके बारे में माना गया है कि यह इतनी सूक्ष्म है कि इसे देखा नहीं जा सकता। केवल योगाभ्यास द्वारा अनुभव किया जा सकता है। जब योगियों की यह कुण्डलिनी जागृत हो जाती है तो वह मुक्त हो जाते हैं।

'कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्तिता।
सा शक्तिचालिता येन सः मुक्तो नात्र संशयः।।'[१०७]

---

१०५. प्रा. यो. शि., पृ. ९९-१०१.

१०६. योगयाज्ञ., ४.२१.

१०७. हठ. यो. प्र., ३.१०१.

जब तक यह कुण्डलिनी सोई रहती है तब तक जीव पशु की भांति अज्ञानी बना रहता है और करोड़ों प्रकार का अभ्यास करने पर भी उसे ज्ञान की प्राप्ति नहीं होती।

'मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शयिता भुंजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता।
यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत्।।'[१०८]

यह अष्ट प्रकृति रूपा जो कुण्डलिनी है वह चारों तरफ वायु तथा जल के संचार को रोककर इस संसार रूपी जाल के मूल में उसी तरह स्थित रहती है जिस प्रकार मकड़ी जाल में रहती है।

'यथावद्वायुसंचारं जलान्नादीनि नित्यशः।
परितः कन्दपार्श्वेषु निरूद्धयैव सदा स्थिता।।'[१०९]

इसको जागृत करने के लिए प्राणायाम का आश्रय लिया जाता है। प्राणायाम के अभ्यास से कुण्डलिनी पर एक प्रकार का आघात लगता है जिससे वह सोते से जाग कर, सर्प के समान फुंकार मारती हुई सुषुम्ना के मुख में प्रवेश करती है। जिस प्रकार सर्पिणी रेंगती है उसी प्रकार यह कुण्डलिनी शक्ति रेंगती हुई ऊपर चढ़ती है।

'स्फुरन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्जला।
वायुर्वायुसखेनैव ततो याति सुषुम्णया।।'[११०]

---

१०८. घे. सं., ३.४९-५०.

१०९. योगयाज्ञ. ४.२२.

११०. वही, ४.२४.

सुषुम्ना में प्रवेश करते ही उसका चक्र भेदन का कार्य प्रारम्भ हो जाता है। यह कुण्डलिनी शक्ति चक्रों का क्रमशः भेदन करती हुई अन्त में सहस्त्रार तक पहुँच जाती है।

जब यह कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना नाड़ी में उर्ध्वगामी होती है तो ब्रह्मरन्ध्र में अमृत की वर्षा होती है अर्थात् साधक के शरीर को कुण्डलिनी के प्रसाद में ब्रह्मरन्ध्र से टपकते हुए अमृत के बिन्दु प्लावित करते हैं।

सहस्त्रार तक पहुँचने पर कुण्डलिनी का शिव से मिलन होता है और साधक को मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है।

प्राण-जीव व कुण्डलिनी का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है। जीव कुण्डलिनी शक्ति व प्राण शक्ति को लेकर ही इस संसार में आता है। बाद में यह कुण्डलिनी इन चक्रों में प्राणशक्ति के साथ प्रवेश करती है। यह प्राण शक्ति सर्पिणी की भांति रेंगती हुई ऊपर चढ़ती है। ज्यों-ज्यों वह ऊर्ध्वगामिनी होती है त्यों-त्यों जीव अपने अभ्यास के बल से कुण्डलिनी को जागृत करता है। ज्यों-ज्यों यह प्राण शक्ति ऊपर चढ़ती जाती है त्यों-त्यों जीव को ज्ञान, शक्ति और आनन्द की अधिक से अधिक अनुभूति होती जाती है। सहस्त्रार में पहुँच कर जीव की मोक्ष प्राप्ति की यात्रा समाप्त हो जाती है। कुण्डलिनी को जागृत करके जीव मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर होता है और उस समय जीव के लिए प्राण रूपी शक्ति का भण्डार खुल जाता है और वह जीव मोक्ष को प्राप्त कर लेता है। अगर जीव कुण्डलिनी जागृत करने का अभ्यास छोड़ देता है तो कुण्डलिनी फिर से सो जायेगी।

यह कुण्डलिनी प्राणशक्ति के साथ ही ऊपर को उठती जाती है और अन्त में मूलाधार चक्र में कुण्डली मारकर अथवा साम्यावस्था में रहती है।

कुण्डलिनी जागरण से ही जीव के लिए मोक्ष के द्वारा खुलते हैं और वह ब्रह्मस्वरूप ही हो जाता है और पुनः जन्म ग्रहण नहीं करता है।

महाबंध

दाहिने पैर की एड़ी से गुदा और लिंग के मध्य दबाया जाय और बांया पैर दक्षिणा जंघे पर रखा जाय। इसके साथ जालंधर बंध लगाते हैं।[1] कुछ लोग दांत पर दांत बैठाकर जिह्वा से उसके बीच में चांपते हैं। कुम्भक करके वायु को नीचे से ऊपर को फेंकते हैं।(२) बांयी एड़ी से गुदामूल का निरोध कर दाहिने पैर से यत्नपूर्वक बांयी एड़ी को दबाते हुए धीरे धीरे गुह्य देश को कुञ्चन करना चाहिये। (३)

१- शिव संहिता ४।३७,३८ २- गोरक्ष संहिता

३- वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत्।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः॥
शनैः शनैः श्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमाकुंचयेच्छनैः।
जलन्धरे धारयेत् प्राणं प्राणं महाबन्धो निगद्यते (घेरण्ड संहितायामे)
अन्येव महाबन्धो मुद्रां बद्धवायमभ्यसेत्।
महाब न्धस्थितो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः॥
अयमेव: महाबन्धः सिद्धैरभ्यसते नरैः।
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्॥
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा।
पूरयित्वा मुखे वायुं हृदये चिबुकं दृढं॥
निष्पीड्य योनिमाकुञ्चयन्मनोमध्ये नियोजयेत्।
रेचयेच्च शनैरेयं महाबन्धोयमुच्यते॥
अमुं योनिं महाब न्धं महासिद्धि प्रदायकं।
वामांगे च समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत॥
अयं चसर्व नाड़ीणामूर्द्ध गतिनिरोधयेत्।
त्रिवेणी संगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः॥
रूपलावण्य सम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना।
महाबन्ध स्थितो योगी कृत्वा प्रकरणं तथा।
वायुनां गतिमाकृष्य निभृतं कण्ठमुद्रया॥
(योग कर्णिकायामे)

बंध- त्रय- (१) बंध त्रय का महत्व । (२)

१- मुखनासिक कर्णानां अङ्गुलिभिर्निरोधयेत् ।

तत्रोदर भिति प्रोक्तं सन्मुखीकरणं त्विदं ।।

पूरकान्ते प्रकर्तव्यं पानं बालन्ध राभिधं ।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूगिनायकः ।।

अथ आकुंचनेव कण्ठसंकोचने कृते ।

मध्यपश्चिमतानेन प्राणः ब्रह्मनाभिः ।।

अपानमूर्द्धमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधोनयेत् ।

योगी जरा विमुक्तिः सनं षोडशाब्दवयो लभेत् ।।

सर्वत्र कुम्भके कुर्यात गुदस्याकुन्चनं सुधी:

तदा वायुर्भवेद्वश्यो भवेच्च धारणा क्षमः ।। (योग स्वरोदये)

मूलबन्धं ततः कुर्यादुड्डीयान स्ततः परम् ।।

जालंधरं ततः कुर्याद् बंधत्रयमितीरितं ।

नासाभ्यां वायुमाकृष्य उदरं पूरयेच्छनैः ।।

मूलस्थानं समाकुन्च्य हृदये चिबुकं न्यसेत् ।

उदरे पश्चिमातानं जालंधर मितीरितं ।।

उड्डियाने विशेषोयं वक्ष्यामि तत् समासतः ।

वज्रासने स्थितोयोगी पादाभ्यां करयोधृतम् ।।

उदरे पश्चिमातानं मूलाकुन्चये ततः ।

साधयित्वा यथा शक्तिं द्वितीय भेदनं शृणु ।।

पेषयेच्च मूलाधारं शनैः शनैः प्रयत्नतः ।

उड्डियाने महासिद्धिं लभेच्च साधयेत्सदा ।।

अन्याश्चापि च मुद्राश्च साधयेद्वा न साधयेत् (योग कर्णिकायामे)

२- बंध त्रय महागुह्यं जरामरण नाशनं ।। (घेरण्ड संहितायाम)

पुण्य संभार सद्भावं पापौघाति हरंसदा ।।

सम्यक शिक्षावतामेव स्वप्नं प्रथमसाधने ।। (योगकर्णिकायाम)

महावेध-

आसनस्थ होकर दोनों हाथों से शरीर को जमीन से उठाया जाय और चूतड़ को जमीन पर बार -बार पटका जाय ।(१) महाबन्ध का अभ्यास कर उड्डियान बंध के बाद कुम्भक द्वारा वायु को रोकना महावेध है ।(२) महावेध का महत्व इस प्रकार है ।(३)

१- गोरक्ष पद्धति १।९-४ शिवसंहिता ४।४३

२- घेरण्ड संहिता

"In Maha vedha (Gherand Samhita V.25.) the yogi asumes the mahabandha posture, and concentrating his mind, stops the upward and downward course of the Prana. Then placing the palms of his hands on the ground, he taps the ground with his buttocks (Sphic) and the 'moon', Sun and 'fire' - that is, Ida, Pingala, and Susumna- become united upon the entry of the Prana into the latter Nadi. Then the body asumes a death like aspect, which disappears with the slow expiration which follows." (Page 208)

(The Serpent Power X Ed.- Sir John Woodroffe)

३- रूपयौवन लावण्यं नारीणां पुरुषं बिना यथा ।
महामुद्रा महाबंध महावेध विना तथा ।।
(महामुद्रा महाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ) पाठ्यांतर
महावेध समासाद्य उड्यायी कुम्भक चरेत् ।
महावेध समाख्यातं योगिनां सिद्धिदायकं ।। (योगकर्णिकायाम)

कबीर के समान ज्ञानेश्वर भी मानते हैं कि जो पिण्ड में है वही ब्रह्माण्ड में है और जो ब्रह्माण्ड में है वह पिण्ड में भी । यही नाथपंथ की सुप्रसिध्द धारणा है । सृष्टि में परिव्याप्त शक्ति को महा कुण्डलिनी कहा जाता है और व्यष्टि देह पिण्ड में व्याप्त शक्ति को कुण्डलिनी कहा जाता है । " पिण्डे पिण्डीचा ग्रासु " (ज्ञा. अ. ६ २९१) इस ओवी में यही रहस्य स्पष्ट किया है । पिण्ड से पिण्ड का ग्रास करना याने उद्बोधित कुण्डलिनी से पंच महा भौतिक शरीर का विलयन करना । उसी में भी पृथ्वी आप और तेज इन तीन तत्त्वों का विलयन होता है । (इसका अधिक विवेचन इसी प्रबंध में अ. ३ में मिलेगा ।)

षट्कर्म -

नाथसंप्रदाय के सांप्रदायिक ग्रंथों में देहशुध्दि के लिए जिन षट्कर्मों का विस्तृत विवेचन मिलता है । ये षटकर्म हैं-- धौति, बस्ती, नेती, नौली, कपाल-भाति और त्राटक । लेकिन कबीर और ज्ञानेश्वर में इन षट्कर्मों का विवेचन नहीं मिलता । अत: षट्कर्मों की जानकारी भी यहाँ नहीं दी गयी ।

मुद्रा -

मुद्राओं की सिध्दि के बिना कुण्डलिनी जागृत नहीं होती । मुद्राओं को बंध भी कहा जाता है । हठयोगप्रदीपिका में दस मुद्राओं का वर्णन आया है ।[२९४] उनमें खेचरी मुद्रा को श्रेष्ठ बतलाया गया है । हठयोगप्रदीपिका में कहा है --

" एकं सृष्टिमयं बीजं, एका मुद्रा च खेचरी ।
एको देव निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ।। "[२९५]

ब्रह्मरंध्र के सहस्राकार पद्म के मूल में एक शक्ति केन्द्र है, जहाँ चन्द्रमा का स्थान बताया जाता है । चन्द्रमा से हमेशा अमृत झरता रहता है । अम्य

---

२९४ हठयोगप्रदीपिका - उपदेश ३।६,७

२९५ हठयोगप्रदीपिका -- उपदेश ३।५४ ।

लोगों में यह अमृत व्यर्थ जाता है। परन्तु योगी खेचरी मुद्रा की साधना के द्वारा अपनी जिव्हा को तालुमूल में प्रविष्ट करके इस सोमरस का पान करता है और अमर हो जाता है।

पूरक प्राणायाम करते समय मूलबंध तथा उड्डियानबंध लगाये जाते हैं। कुंभक प्राणायाम करते समय मूलबंध तथा जालंधर बंध लगाये जाते हैं। रेचक प्राणायाम करते समय मूलबंध एवं उड्डियान बंध लगाये जाते हैं।

कबीर में बंध अथवा मुद्राओं के विषय में व्यवस्थित रूप में वर्णन नहीं पाया जाता। कबीर ने सूत्रवत् मूलबंध तथा उन्मनी अवस्था या खेचरी मुद्रा की ओर संकेत किया है। एक स्थल पर कबीर ने लिखा है --

" अवधू गगनमण्डल घर कीजै।
अमृत झरै सदा सुख उपजै, बंकनालि रस पीवै।
मूलबांधि सर गगन समानां सुखमन यौं तन लागी। [296] "

और

" अवधू मेरा मन मतवारा।
उन्मनी चढ़या गगनरस पीवै त्रिभुवन भया उजियारा।। [297] "

अतएव कबीर ने मूलबंध, खेचरी मुद्रा की साधना की थी जिसका आभास मात्र मिलता है, अन्य मुद्राओं का भी व्यवस्थित वर्णन नहीं है।

ज्ञानेश्वरजी ने मूलबंध, जालंधर बंध और उड्डियाण बंध तीनों का विस्तृत विवेचन किया है। तीनों बंधों का वर्णन हठयोगप्रदीपिका में किये हुए वर्णन से मिलता जुलता है। तीनों बंधों का वर्णन ज्ञानेश्वरी के छठे अध्याय आया है। मूलबंधका वर्णन करते हुए ज्ञानेश्वर जी कहते हैं कि पिंडली को जांघ से मिलाकर [298] पैर के तलुए इस प्रकार टेढे करने चाहिये कि वे ऊपर की ओर हो जायें।

---

२९६. कबीर ग्रंथावली, पृ.११० २९७. कबीर ग्रंथावली, पृ.११०

२९८. मुळेंची प्रोढी ऐशी। तेथि सांधिलेआ जाती परियेसीं।
तरी उठू या अमनासी। कळोनि पाठी।। ज्ञा. अ. ६।१९२।

और तब उन्हें गुदस्थान के मूल में रखकर जोर से दबाना चाहिए।[२९९] दाहिनी तलुए से गुदस्थान की सीवन का ठीक बीचवाला भाग दबाना चाहिए। इससे बायीं तलुआ सहज में ठीक ऊपर जमकर बैठ जायेगा।[३००] गुदा और कृषाण के बीच में चार अंगुल का अन्तर होता है। उसमें से यदि डेढ़ अंगुल दोनों ओर छोड़ दिया जाय तो बीच में एक अंगुल बाकी रह जाता है।[३०१] एड़ी का पिछला भाग वहीं रखकर और सारे शरीर का भार कुछ तोलकर उस स्थान को अच्छी तरह दबाना चाहिए।[३०२] फिर पीठ का नीचेवाला भाग ऐसे हलके पन से ऊपर उठाना चाहिये, जिसमें यह भी पता न चले कि ऊपर का शरीर उठाया गया है या नहीं और दोनों घुटने भी उसी प्रकार संभाल कर रखने चाहिये।[३०३] (हे अर्जुन) ऐसा करने से सारे शरीर का भार एड़ी के केवल अगले भागपर आ पड़ेगा।[३०४] यह मूलबंध का वर्णन है और इसका दूसरा नाम वज्रासन भी है।[३०५] हम सूक्ष्मता से यदि देखें तो ज्ञानेश्वर जी का किया हुआ मूलबंध का वर्णन और हठयोग - प्रदीपिका में आया हुआ मूलबंध का वर्णन एक ही है।[३०६]

---

२९९ चरणतळें देव्हडी । आधार मुद्रेचां कुडीं ।
सुघटितें गाढीं । संचरीं पां ॥ ज्ञा. अ. ६।१९३

३०० सव्य तो तळीं ठेविजे । तेणें शिवणीमध्यु पीडिजे ।
वरी बैसे तो सहजें । वामचरणु ॥ ज्ञा. अ. ६।१९४

३०१ गुदमेढ्रांचा तीतीं । चारी अंगुळें निगुतीं ।
तेथ सार्ध सार्ध प्रान्तीं । सांडुनियां ॥ ज्ञा. अ. ६।१९५

३०२ माजि अंगुळ एक निगे । तेथ टाचेचेनि उत्तरभागें ।
नेहेटिजे परि आंगें । पेलोनी ॥ ज्ञा. अ. ६।१९६

३०३ उचलिलें का नेणिजे । तैसें पृष्ठान्त उचलिजे ।
गुल्फद्वय धरिजे । तेणेंचि मानें ॥ ज्ञा. अ. ६।१९७

३०४ मग शरीरसंचु पार्था । अशेषही सर्वथा ।
पाठींचिया माथा । स्वयंभु होय ॥ ज्ञा. अ. ६।१९८

३०५ अर्जुना हें जाण । मूळबंधाचें लक्षण ।
वज्रासन गौण । नाम याची ॥ ज्ञा. अ. ६।१९९ ।

३०६ हठयोगप्रदीपिका -- उपदेश ३।६१-६५ ।

छठे अध्याय में जालंधर बन्धका भी वर्णन आया है। सिर दबाकर नीचे बैठ जाता है और ठोडी गले के नीचेवाले गड्ढे में बैठ जाती है और सिर अच्छी तरह छाती के साथ सट जाता है।[307] इससे कंठनाडी भी उसी में मिलकर रुंध जाती है। इसी प्रकार के बंध को " जालंधर बंध " कहते हैं।[308] नाभि ऊपर उठ जाती है और पेट अन्दर धँस जाता है, परन्तु हृदयकोश प्रफुल्लित हो जाता है।[309] इस प्रकार लिंगमूल के ऊपर और नाभिस्थान के नीचे जो बन्ध होता है उसे उड्डियान बंध " कहते हैं।[310] दोनों बंधों का वर्णन भी हठयोगप्रदी--पिका में किये वर्णन से मिलता जुलता है।[311]

तेरहवें अध्याय में इन बंधों के स्थान बताये हैं। आधार चक्र में मूलबंध, नाभि में मणिपूरचक्र के स्थानपर उड्डियान बंध और कंठ में विशुद्धचक्र के स्थानपर जालंधर बंध होता है।[312] अन्यत्र ज्ञानेश्वरी अ. ५।१२७, १४७, अ. ८।४९-५७ में तीन मुद्राओं का उल्लेख आया है।

---

३०७ मग कंठनाळ आटे। हनुवटी हे कडौती दाटे।
ते गाढी होवोनि नेहटे। वक्षःस्थळी ।। ज्ञा. अ. ६।२०७

३०८ माजि घंटिका लोपे। वरी बंधु जो आरोपे।
तो जालंधरु म्हणिपे। पंडुसुता ।। ज्ञा. अ. ६।२०८

३०९ नाभी वरी पोखे। उदर हें थोके।
अंतरीं फांके हृदयकोशु ।। ज्ञा. अ. ६।२०९

३१० स्वाधिष्ठानावरिचिलें कांठीं। नाभिस्थानातळवटीं।
बंधु पडे किरीटी। वोढियाणा तो ।। ज्ञा. अ. ६।२१०

३११ जालंधर -- हठयोग प्रदीपिका
३।७०,७१,७२ उड्डियान - ह. यो. प्र. ३।५५-६०

३१२ आधारीं नाभी कंठीं। बंधत्रयाची घरटीं।
चंद्रसूर्यसंपुटीं। सुये चित्त ।। ज्ञा. अ. १३।५०८।

इस प्रकार हम देखते हैं कि ज्ञानेश्वरी में आया हुआ मुद्राओं का वर्णन ज्ञानेश्वरजी ने नाथसंप्रदाय के अनुसार ही किया है। कबीर ने विस्तृत वर्णन नहीं किया, केवल संदर्भ दे दिया है।

षट्चक्र भेदन और कुण्डलिनी उत्थापन :

कुण्डलिनी उत्थापन प्रक्रिया का वर्णन हठयोग के ग्रंथों के अतिरिक्त त्रिपुरासारसमुच्चय, ज्ञानार्णव तंत्र, गंधर्व तंत्र, कामकेश्वर तंत्र आदि तन्त्र ग्रंथों में भी मिलता है। इस प्रक्रिया से योगी लोग आत्मज्योति दर्शन तथा अनहद नाद श्रवण करते हैं। कुण्डलिनी स्वयं नादस्वरूपा, ज्योतिस्वरूपा तथा शक्तिस्वरूपा मानी जाती है। कुण्डलिनी जागृत करने के लिए चक्रभेदन की परम आवश्यकता बतलायी गयी है। योगसूत्र, शिवसंहिता, घेरंड संहिता आदि हठयोग के प्रामाणिक ग्रंथों में प्राय: षट्चक्रों का वर्णन मिलता है। किन्तु[११३] नाथपंथ में तथा तंत्र ग्रंथों में इन चक्रों की संख्या ६ से अधिक दी हुई है। नाथ-साहित्य में चक्रों की निश्चित संख्या और नाम आदि का कोई क्रम नहीं मिलता। "मछिन्द्र गोरख बोध"(गो. बा. पृ.२०२) के अन्तर्गत मूलचक्र, गुदाचक्र, मणिचक्र, अनहद चक्र, विशुद्धचक्र और चंद्रचक्र इन छ: नामों का उल्लेख मिलता है। इसी में फिर अन्यत्र (पृ.१९२) क्रमश: बारचक्र, ऊर्ध्वचक्र, पश्चमचक्र, हिरदा चक्र, कण्ठचक्र, ग्यानचक्र नाम आये हैं। गोरखबानी में अष्टचक्रों का वर्णन मिलता है। इस तरह चक्रों की संख्या में विभिन्नता पायी जाती है। इतना ही नहीं तो चक्रों के नाम, स्थान, दल की मात्रिकाओं, तत्त्व, गुण, देवता, शक्ति आदि के संबंध में भी हठयोग तथा तंत्रग्रंथों में अन्तर पाया जाता है। कबीर की उक्तियों से पता लगाना कठिन है कि वे किस तंत्र ग्रंथ या हठयोगके किस आचार्य से प्रभावित हैं।

यहाँ कुण्डलिनी का शास्त्रीय विवेचन भी आवश्यक है। योगशास्त्र का सिद्धान्त है कि जो ब्रह्माण्ड में है वही पिण्ड में भी है। सृष्टि की समष्टि

११३. शक्तिसम्मोहन तंत्र तथा महानिर्वाण तंत्र में ९ चक्र हैं।

शक्ति को महाकुण्डलिनी कहते हैं और शरीरस्थ व्यष्टि शक्ति को केवल कुण्डलिनी कहते हैं। कुण्डलिनी की व्युत्पत्ति इस प्रकार दी है कि " कुण्डले अस्या: स्त: इति कुण्डलिनी । अर्थात् वह शक्ति जिसके दो कुण्डल हों। ये कुण्डल इडा और पिंगला हैं। इन दो नाड़ियों के बीच सुषुम्ना नाडी है। इसी से होकर कुण्डलिनी शक्ति ऊपर की ओर प्रवाहित होती है। सुषुम्ना के भीतर कई सूक्ष्म नाड़ियों की कल्पना की गयी है। इनमें वज्रा, चित्रणी और ब्रह्म नाड़ियाँ प्रमुख हैं। किन्तु अधिकतर चर्चा इडा पिंगला और सुषुम्ना की ही होती है। इन नाड़ियों के कई सांकेतिक नाम भी हैं। इन्हें सिद्धों ने क्रमश: ललना, रसना, अवधूति और सन्तों ने गंगा यमुना और सरस्वती संज्ञाएँ दी हैं।

अनेक प्रकार की साधनाओं से कुण्डलिनी को जागृत किया जाता है। वह जागृत होने पर जो स्फोट होता है उसी को नाद कहते हैं। नाद से प्रकाश होता है। प्रकाश का व्यक्त रूप महाबिन्दु है। इस महाबिन्दु के भी तीन रूप हैं -- इच्छा, ज्ञान तथा क्रिया। इन्हें प्रतीकात्मक भाषा में सूर्य, चन्द्र, अग्नि तथा ब्रह्मा, विष्णु, शिव भी कहते हैं। इसी प्रकार नाद के भी तीन प्रकार बताये गये हैं -- महानाद, नादान्त और निरोधनी। जीव सृष्टि से उत्पन्न होनेवाला जो नाद है वही ओंकार है। उसी नाद को शब्दब्रह्म कहते हैं। ओंकार से बावन मातृकाएँ उत्पन्न होती हैं। इनमें ५० अक्षरमय हैं। इच्छावन प्रकाशरूप है और बावनवी प्रकाश का प्रवाह है। ये ही मातृकाएँ लोम और विलोम रूप से सौ होती हैं। ये ही सौ कुण्डल हैं। इन कुण्डलों को धारण किए मातृकामयी कुण्डलिनी है। सहस्रचक्र में जो अव्यक्त नाद है वही आज्ञाचक्र में ओंकार रूप से व्यक्त होता है।

षट्चक्रभेदन से कुण्डलिनी जागृत होती है। अत: षट्चक्रों का[३१४] संक्षेप में वर्णन करके ज्ञानेश्वर और कबीर के साहित्य में उनका आविष्कार किस रूप में

---

३१४ इन षट्चक्रों का विस्तृत वर्णन शिवसंहिता, घेरंड संहिता, तथा षट्चक्र निरूपण नामक ग्रंथों में मिलेगा। मराठी में " षट्चक्रदर्शन भेदन " ले श्री.म.वैद्य इस्लामपुर, इस पुस्तकमें मिलेगा।
'कल्याण' के शक्ति अंक पृ.४५४ पर देखिये।

हुआ है इसका वर्णन आगे मैं करूंगा ।

पायु से दो अंगुल ऊपर और उपस्थ से दो अंगुल नीचे चतुरंगुल विस्तृत समस्त नाड़ियों का मूलस्वरूप पक्षी के अंडे की तरह एक कंद विद्यमान है । हठयोग प्रदीपिका के अनुसार इसमें से ७२ हजार तथा शिवसंहिता के अनुसार ३५ हजार नाड़ियाँ निकलकर शरीरभर में फैली हुई हैं । इनमें तीन नाड़ियाँ प्रधान हैं । इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना । ये तीनों नाड़ियाँ षट्चक्रों को आवृत करती हुई भ्रूमध्यभाग में आ मिलती हैं । इसी स्थल को त्रिवेणी कहते हैं ।

(१) मूलाधार चक्र -

गुदा के ऊपर तथा लिंगमूल के नीचे मूलाधार चक्र है । यह सुषुम्ना नाड़ी के मुख में संलग्न है । इस चक्र कमल में चार दल होते हैं तथा इसका रंग पीला होता है । इन चार दलों के चार अक्षर हैं व, श, ष और स । गणेश इनके ध्येय देवता हैं । इस चक्र की अधिष्ठात्री डाकिनी देवी है ।[३१५] कुण्डलिनी इस चक्र के नीचे त्रिकोण आकृतिमय वह्निचक्र से जिसे " त्रिपुर " कहते हैं, अवस्थित स्वयंभू लिंग से साढ़े तीन वलयों में लिपटी हुई सुषुप्तावस्था में पड़ी रहती है । वह नागिन के समान है ।[३१६] वह अपने मुख में अपनी पूंछ को दबाये हुए है ।[३१७] और वह संसार की मूल शक्ति है ।[३१८]

कबीर में इन तीन नाड़ियों की, पंच प्राणों की और मूलाधार चक्र की चर्चा मिलती है । त्रिवेणी का भी उल्लेख कबीर में आया है । कबीर कहते हैं--

अरध , उरध की गंगा जमुना मूलकमल को घाट ।
षट् चक्र की गागरी , त्रिवेणी संगम बाट ।।[३१९]

---

३१५ शिवसंहिता ५।१०६

३१६ सुप्ता नागोपमा ह्येषा स्फुरन्ती प्रभया स्वया ..(शिवसंहिता प.५ श्लो. ५८)

३१७ मुखे निवेश्य सा पुच्छं सुषुम्णा विवरे स्थिता .. (,, ,, ,,५७)

३१८ जगत् संसृष्टिरूपा सा निर्माणे सततोद्यता (शिवसंहिता ~~५~~ पटल २ श्लो. २४)

३१९ कबीर ग्रंथावली, पृ. १४ ।

दूसरे एक रूपक में कहा है कि चन्द्रसूर्य अर्थात् इडा पिंगला नाड़ियों के सहारे सुषुम्ना नाड़ी की डोरी में होकर पंचवायु (प्राण, अपान, समान , उदान, व्यान) संचरित होती है तथा उसी सुषुम्ना के निचले छोर में प्राण शक्ति अर्थात् कुण्डलिनी शक्ति स्थित है ।

" चंद सूर्य दोइ खंभवा बंकनालिकी डोरी ।
झूले पंच पियारिया, तहं झूले ज्ञ जीय मोर ।।[320] "

इन नाड़ियों के द्वारा योगी कुण्डलिनी को जागृत करता है । नाड़ियों के सम्मिलन स्थान को त्रिवेणी अथवा संगम कहा जाता है । कबीर ने प्राणायाम की साधना के द्वारा इडा पिंगला नाड़ियों की सहायता से मूलाधार कमल को बेधकर अन्य षट्चक्रों को बेधते हुए संगमस्थानपर मन ले जाने का निर्देश किया है ।[321] कबीर ने भी कुण्डलिनी को नागिन कहा है , " प्रेम पियाले पीवन लागे, सोवत नागिनी जागी । "

ज्ञानेश्वरी में भी मूलाधार चक्र का इसी प्रकार का वर्णन आया है । इडा पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियों का वर्णन तो मैंने प्राणायाम का वर्णन करते समय किया ही है । षट्चक्रों के दलों का, अक्षरों का, स्वरूप का जैसा वर्णन कबीर में मिलता है , वैसा वर्णन ज्ञानेश्वर में नहीं मिलता है । ज्ञानेश्वरी में केवल षट्चक्रों का उल्लेख मात्र है । षट्चक्रों का भेदन करके कुण्डलिनी किस प्रकार जागृत की जाती है ? जागृत होने के बाद किस मार्ग से वह षट्चक्रों को भेदती हुई ब्रह्मरंध्रतक जाती है ? कुण्डलिनी जागृत होनेके बाद साधक की अवस्था कैसी होती है और परमात्मा से समरस होकर वह चन्द्रमा की सत्रहवीं कला का अमृतपान कैसे करती है ? आदि का विवेचन ज्ञानेश्वरजी ने विस्तार से किया है । लेकिन षट्चक्रों की ओर संकेत मात्र मिलता है ।

---

320 कबीर ग्रंथावली, पृ. ९४ ।
321 कबीर ग्रंथावली पृ. ९४ ।

शिव संहिता के अनुसार ज्ञानेश्वरजी ने कुण्डलिनी को नागिन कहा है (कबीर भी उसको नागिन कहते हैं ।) छठे अध्याय में ज्ञानेश्वरजी कहते हैं कि जिस प्रकार नागिन का कुंकुम के समान लाल बच्चा कुंडली लगाकर बैठता है[322], उसी प्रकार यह कुण्डलिनी नामक शक्ति साढे तीन फेरे की कुण्डली मारकर और सिर नीचे करके नागिन की तरह सोई रहती है।[323] वह इतनी तेजोमय होती है कि मानो विद्युत् के बने हुए कंकण हो या अग्नि की ज्वाला की रेखा हो या बढिये और चमकीले सोने का कंकण हो।[324] आगे ज्ञानेश्वरी में ज्ञानेश्वर जी ने कुण्डलिनी को जगदम्बा या परमेश्वरी कहा है।[325]

मूलाधारचक्र का भी उल्लेख मिलता है। छठे अध्याय में मूलबंधका वर्णन करते हुए ज्ञानेश्वरजी ने कहा है कि पैर के दोनों तलुए टेढे करके मूलाधार चक्र के नीचे पक्के बिठाने चाहिए।[326] बारहवें अध्याय के नमन में सद्गुरू का वर्णन करते हुए ज्ञानेश्वर जी कहते हैं कि हे सद्गुरू कृपा दृष्टि, मूलाधार चक्रपर होनेवाली कुण्डलिनी शक्ति की गोद में अपने शिष्यों का संगोपन करती है और उनको सुलाने के लिए हृदयाकाशरूपी पलने में उनको रखकर तू झोंके देती है।[327] आगे वे कहते हैं कि कुण्डलिनी रूपी मशाल मूलाधारचक्र पर रख दी और उसकी रोशनी से ब्रह्मरन्ध्र तक का मार्ग मालूम हुआ।[328]

(२) स्वाधिष्ठान चक्र -

इस चक्र या कमल के छः दल होते हैं। यह लाल रंग का होता है। यह

---

३२२ नागाचें पिलें । कुंकुमें नाहलें । वळण घेऊनि आलें । सेजे जैसें ।। ज्ञा.अ.६।२२२

३२३ तैसी ते कुण्डलिनी । मोटकी औट वळणी ।
अधोमुख सर्पिणी । निवाली असे ।। ज्ञा. अ. ६।२२३

३२४ विद्युल्लतेची विडी । वन्ही ज्वाळांची घडी ।
पंधरेयाची चोखडी । घोटीव जैसी ।। ज्ञा. अ. ६।२२४

३२५ ज्ञा. अ. ६।२७२, २८१

३२६ चरणतळें देव्हडी । आधारद्रुमाचां बुडीं ।
सुघटितें गाढीं । संचरी पां ।। ज्ञा. अ. ६।१९३ ।

३२७ आधारशक्तीचां अंकीं । वाढविसी कौतुकीं ।
हृदयाकाश पलकीं । परिये देसी निजे ।। ज्ञा. अ. १२।५

३२८ मग कुंडलिनियेचा टेंभा । आधारीं केला उभा ।
तया चोजवर्णे प्रभा । निमथावरी ।। ज्ञा. अ. १२।५१ ।

लिंगमूल में स्थित है । इसके सोल बक्षर ब, भ, म, य, र, ल हैं । इस चक्र की अधिष्ठात्री शाकिनी देवी है । इसका ध्यान करनेवाला निश्चय में बंधन रहित और भयरहित होकर विचरण करता है ।[329]

कबीर ने इसका वर्णन किया है । उनका मत है कि छः दलवाले कमलपर मनन करनेवाला योगी जब इस कमल और तीन नाडियों अर्थात् चारों का सम्मिलन कर देता है और सुषुम्ना में-जो दो नाडियों के बीच में है — ध्यान को केन्द्रित करता है । तब यह दूसरा कमल खिल जाता है और योगी मृत्युपर विजय पा जाता है ।

" छाटदल कंवल निवासिया , चहुँ को फेरि मिलाई रे ।
दहुँ के बीच समाधियाँ, तहँ काल न पासै आइ रे ।।[330]

ज्ञानेश्वरी के छठे अध्याय में एक बार स्वाधिष्ठान चक्र का उल्लेख आया है । लेकिन उसमें कमल उसका विस्तृत विवेचन नहीं मिलता । उड्डियान बंध का वर्णन करते हुए ज्ञानेश्वरजी कहते हैं कि स्वाधिष्ठान चक्र के ऊपर के हिस्से में और नाभिस्थल के नीचे के हिस्से जो बंध होता है, उसको उड्डियान बंध कहते हैं ।[331] इस प्रकार ज्ञानेश्वरी में स्वाधिष्ठान चक्र का एक ही बार उल्लेख आया है ।

(३) मणिपूर चक्र -

यह तृतीय चक्र है । यह नाभि के समीप स्थित है । यह सुनहले रंग का है ।

---

३२९ द्वितीयन्तु सरोजंच लिंगमूले व्यवस्थितम् ।
बादिलान्तं च षड्वर्णं परिभास्वर षड्दलम् ।। शिवसंहिता ५।७५

३३० कबीर ग्रंथावली, पृ. ८८

३३१ स्वाधिष्ठानावरिचिले काठीं । नाभिस्थाना तळवटीं ।
बंधु पडे किरीटी । वोढियाणा तो ।। ज्ञा. अ. ६।२१०

और दस दलवाला है । इसके वर्णाक्षर ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ हैं । इसकी अधिष्ठात्री लाकिनी देवी है । इस चक्र का चिन्तन करनेवाला पातालसिध्दि प्राप्त करता है । वह इच्छाओं का अधिपति और रोगशोक का नाशक हो जाता है ।[332]

कबीर ने दस दल के स्थानपर अष्टदल कमल का उल्लेख किया है । उनका मत है कि आठ दलवाले कमल पर मनन करनेवाले योगी विरले ही होते हैं । सद्‌गुरु के सिवा इस चक्र का भेदन करना असंभव है । क्योंकि यहाँ साक्षात् श्रीरंग केली करता है ।

" अष्ट कमलदल भीतरा तंह श्रीरंग केलि कराइरे ।
सतगुरु मिले तो पाइये, नहीं तो जन्म अकारथ जाई रे ।।"[333]

इसका मनन करने पर आनंदप्राप्ति होती है । परम तत्त्व की साधना के हेतु इसका भेदन आवश्यक है ।

ज्ञानेश्वरी के छठे अध्याय में तीन बन्धों के वर्णन के साथ मणिपूरचक्र का उल्लेख आया है । ज्ञानेश्वर जी कहते हैं कि मूलबन्धके व्दारा पूरी तरह से बंध जाने के कारण अपान वायु शरीर में पीछे की ओर चलती है और दबाव पड़ने के कारण फूलने लगती है ।[334] फिर वह कुपित होकर मत्त होती है और उसी बंद जगह में गड़गड़ाने लगती है और नाभिस्थान में रहनेवाले मणिपूर चक्र को बीच बीच में धक्के देती है ।[335] इस प्रकार मणिपूरक चक्र का केवल उल्लेख आया है।

---

332 तृतीयं पंकजं नाभौ मणिपूरक संज्ञकम् ।
दशारं डादिफान्तार्णं शोभितं हेमवर्णकम् ।। शिवसंहिता ५।७९

333 कबीर ग्रंथावली पृ. ८८ ।

334 जो मूळबंधें कोंडला । अपानु माघौता मुरडला ।
तो उर्धांचि वरी सांकडला । फुगु धरी ।। ज्ञा. अ. ६।२१४

335 क्षोभलेपणें माजे । उवाइला ठायीं गाजे ।
मणिपूरेंसीं झुजे । राहोनियां ।। ज्ञा. अ. ६।२१५

(४) अनाहत चक्र -

यह हृदय में स्थित है। इसके द्वादश दल होते हैं। इसका रंग लाल होता है। इसके संकेताक्षर क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ हैं। काकिनी नाम की देवी इसकी अधिष्ठात्री है।[336] इसका चिन्तन करनेवाला अपरिमित ज्ञान प्राप्त कर त्रिकालज्ञ हो जाता है।

कबीर ने इस कमल की स्थिति अभ्यन्तर अर्थात् हृदय में बतायी है। वहाँ प्रभु का वास बताया है। इस द्वादशदल कमल में अमृत का ग्रास बताया है।[337] इसपर चिन्तन करनेवाले योगी को परम सत्य की प्राप्ति हो सकती है।

ज्ञानेश्वरी में कबीर के समान अनाहत चक्र विस्तृत वर्णन नहीं मिलता, केवल उल्लेख मिलता है। छठे अध्याय में जागृत कुण्डलिनी का मार्ग ज्ञानेश्वरजी ने बताया है। वे कहते हैं कि यह कुण्डलिनी जब हृदय में (अनाहत चक्र में) आती है तब वह अनाहत शब्द से बोलने लगती है।[338] यह सत्य ही है कि जबतक अनाहत चक्र का भेदन नहीं होता, तबतक अनाहद ध्वनि सुनायी नहीं पड़ती। बारहवें अध्याय के नमन में भी इसका उल्लेख आया है। गुरुकृपा दृष्टि को संबोधकर ज्ञानेश्वरजी कहते हैं कि ऐ गुरुकृपादृष्टि, तू, बीजकला रूपी (व्योमचक्र में होनेवाली चन्द्रामृतरूपी सत्रहवीं कला का दूध साधक को पिलाती है और अनाहत ध्वनि का गीत गाती है। समाधि बोध से समझा बुझाकर तू साधक को सुला ती है।[339] (आत्मानंद में लीन करती है।)

---

३३६ हृदयेऽनाहतं नाम चतुर्थं पंकजं भवेत्।
काधिठान्तार्णं संस्थानं द्वादशारसमन्वितम्।।
अतिशोणं वायु बीजं प्रसादस्थानमीरितम्। (शिवसंहिता, ५।८३)

३३७ द्वादस दल अभि अंतरि म्यंत, तहाँ प्रभु पाइसि करिले च्यन्त।। क.ग्रं.पृ.१९९
द्वादस दलके अंतरा, तँह अमृत को ग्रास।
जिनि यहु अमृत चाखिया, सो ठाकुर हम दास।। क.ग्रं.पृ. ९४

३३८ हें असो तें कुंडली। हृदयाआंतु आली।
तंव अनाहता बाँ बोली। बाचळे तें।। ज्ञा. अ. ६।२७४

३३९ सतरावियेचें स्तन्य देसी। अनाहताचा हल्लरु गासी।
समाधिबोधें निजविसी। बुझाउनि।। ज्ञा. अ. १२।७।

अभ्यास करें। रेचक और पूरक के अतिरिक्त मुख पूर्वक वायु धारण करने को केवल कुम्भक कहते हैं।''[1]

कुम्भक के भेदों में अन्तर है। कहीं पर कुम्भक के आठ भेद कहे गये हैं। कुछ विद्वानों ने छः प्रकार के और कुछ विद्वानों ने 2 प्रकार के कुम्भक बतलाये हैं। घेरण्ड़ संहिता में साधारण रूप से 8 प्रकार कुम्भक के बतलाये गए हैं-''सहित, सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली।''[2] हठयोग प्रदीपिका में सहित, केवल के स्थान पर शीतकारी, प्लाविनी 8 भेद हैं।

''शरीर में कृशता, मुख पर प्रसन्नता, नाद का प्राकट्य, नेत्रों में स्वच्छता, रोग का अभाव, बिन्दू का क्षय, अग्नि का दीपन ओर नाड़ी-शुद्धि, यह हठयोग के लक्षण हैं।''[3]

हठयोग की सिद्धि हो जाने पर उक्त उपलब्धियाँ अनायास ही हो जाती हैं, उनके लिए साधक को कोई प्रयत्न नहीं करना होता।

(iv) **मुद्रा**-''घेरण्ड़ संहिता में घेरण्ड़ ऋषि ने मुद्राओं के 25 प्रकार बताये हैं-''महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान, जालन्धर, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, योनि, वज्रोली, शक्तिचालिनी, तड़ागी, माण्ड़वी, शांभवी, पंचधारणा, अश्विनी, पाशिनी,

---

1. प्राणायाम स्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः।। ह.प्र. 2/71
यावत्केवल सिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत्।
रेचकं पूरक मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम्।। ह.प्र. 2/72

2.(i) सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायीशीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूचर्छा केवली वाष्टकुम्भकाः।। घे.सं. 5/45

(ii) सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः।। ह.प्र. 2/44

3. वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फटत्वं नयने सुनिर्मले।
अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणम्।। ह.प्र. 2/78

काकी, मातंगी और भुजंगिनी इत्यादि पच्चीस मुद्राएँ योगियों हेतु सिद्धि प्रदान करने वाली हैं।''[1]

हठयोग प्रदीपिका में दश मुद्राएँ वर्णित हैं-''महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान बंध, मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालन यह दश मुद्राएँ जरा-मरण को नष्ट करने वाली हैं।''[2]

(1) **महामुद्रा**-''बांये पैर की एड़ी को गुदामूल पर दृढ़तापूर्वक स्थापित करना चाहिए। तथा दाहिने पैर को सीधा फैलाकर पैर की अंगुलियों को पकड़ना चाहिए तत्पश्चात् कण्ठ का संकुचन करते हुए भ्रूमध्य पर दृष्टि को केन्द्रित करना चाहिए। यह महामुद्रा है।''[3]

''इसका अभ्यास क्षय, कास, गुदावर्त, प्लीहा, जीर्ण ज्वर आदि सभी रोगों का नाश करता है।''[4]

(2) **नभोमुद्रा**-''जिह्वा को ऊपर की ओर करके कुम्भक द्वारा वायु को रोकना नभो मुद्रा कहलाती है। इसका अभ्यास सभी प्रकार के रोगों का नाश करने वाला होता है।''[5]

---

1. महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेकचरी।। घे.सं. 3/1
विपरीतकरिणी योनिर्वज्रोली शक्तिचालिनी।
तडागीमाण्डवीमुद्रा शाम्भवीपञ्चधारणा।। घे.सं. 3/2
अश्विनी पाशिनी काकी मातंगी भुजंगिनी।
पञ्चविंशति मुद्रावै सिद्धिदाश्चेहयोगिनाम्।। घे.सं. 3/3

2. महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेकचरी।
उड्यान मूलबंधश्च बंधो जालं धराभिध:।। ह.प्र. 3/6
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशम्।। ह.प्र. 3/7

3. वायूमूलं वामगुल्फ संपीड्य दृढप्रयत्नत:।
यामयपादं प्रसार्याथ करेधृत पदांगुल:।। घे.सं. 3/6
कण्ठ संकोचनं कृत्वाभ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत्।
महामुद्रभिधामुद्रा कथ्यते चैव सूरिभि:।। घे.सं. 3/7

4. क्षयकुण्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमा:।
तस्य दोषा: क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्।। ह.प्र. 3/17

5. यत्र तत्र स्थितो योगी सर्वकार्यषु सर्वदा।
ऊर्ध्वजिह्व: स्थिरोभूत्वाधारयेत्पवनं सदा।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी।। घे.सं. 3/8

(3) **उड्डीयान बन्ध**–''नाभि के ऊपर के भाग और पश्चिम द्वार को उदर के समाभाव में सिकोड़ें, अथवा उदर को पीछे की ओर खींचते हुए नाभि के ऊपर ले जायें इसे उड्डीयान बंध कहते हैं। यह मृत्युरूपी गज के लिए सिंह के समान है। सभी बंधनों में उड्डीयान बंध प्रमुख है। इसके अभ्यास से सहज ही मोक्ष मिल जाता है।''[1]

(4) **जालन्धर बंध**–''कण्ठ को संकुचित कर ठोड़ी को दृढ़तापूर्वक हृदय पर स्थापित करें। यह जालन्धर बन्ध कहलाता है। इससे सोलह प्रकार आधार बन्ध हो जाता है। यह जालन्धर नाम की महामुद्रा मृत्यु को भी नष्ट कर देती है।''[2]

''यह जालन्धर बन्ध सिद्ध होने पर योगियों को सिद्धि प्रदान करता है तथा इसका छह महीने अभ्यास करने से ही योगी अवश्य ही सिद्ध होता है।''[3]

(5) **मूलबन्ध**–''एड़ी से योनि स्थान को दबाकर गुदा का संकोच करें और अपान वायु को ऊपर की ओर आकर्षित करें, इसे मूलबन्ध कहते हैं। जो अधोगति वाले अपान वायु को बलपूर्वक ऊर्ध्वगामी करता है, उसे योगीजन मूलबन्ध कहते हैं।''[4]

---

1. उदरे पश्चिमे तानं नाभेरूर्ध्वन्तुकारयेत्। घे.सं. 3/9
उड्डीयानं कुरूतेयत् तदविश्रान्तं महाखगः।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातंग केशरी।। घे.सं. 3/10
समग्राद् बन्धनाद्धयेतदुड्डीयानं विशिष्यते।
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भेवेत्।। घे.सं. 3/11
2. कण्ठ सङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत्।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्।
जालन्धरं महामुद्रामृत्योश्चक्षयकारिणी।। घे.सं. 3/12
3. सिद्धं जालन्धरं बन्ध योगिनां सिद्धिदायकम्।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः।। घे.सं. 3/13
4. पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते।। ह.प्र. 3/14
अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरूते बलात्।
आंकुचनेन तं प्राहुर्मूलबन्ध हि योगिनः।। ह.प्र. 3/15

''संसार-सागर से पार होने के आकांक्षियों को वन में छिपकर इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। इसके अभ्यास से सिद्धि अवश्य प्राप्त होती है। इसीलिए मौन एवं निरालस्य रहकर प्रयत्न पूर्वक इसका अभ्यास करें।''[1]

कुछ विद्वानों के अनुसार महामुद्राएँ पाँच तो प्रमुख रूप से हैं ही। इस सन्दर्भ में योगचूडामन्युपनिषद् में कहा गया है-''जो योगी महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियान, जालन्धर बन्ध और मूलबन्ध को जानता है वह मोक्षभाजन होता है।''[2]

(6) **महाबन्ध**-''बांये पैर की एड़ी से गुदामूल को दृढ़तापूर्वक स्थापित करना चाहिए तत्पश्चात् दाहिने पैर से बांये पैर की एड़ी को प्रयत्नपूर्वक दबाऐं, धीरे-धीरे एड़ी का चालन करना चाहिए तथा योनिस्थान का संकुचन करना चाहिए। जालंधर बंध द्वारा प्राणवायु को धारण करना चाहिए। यही महाबन्ध है।''[3]

''यह मुद्रा जरा और मृत्यु का नाश करने वाली है तथा साधक की सभी इच्छाओं को पूर्ण करने वाली है।''[4]

(7) **महावेध**-''महाबन्ध मुद्रा का अभ्यास कर उड्डियान बंध करते हुए कुम्भक द्वारा वायु को रोकें यही महावेध कहा गया है।''[5]

---

1. संसार समुद्रं तर्त्तुमभिलषति यः पुमान्।
विजनेषु गुप्तो भूत्वा मुद्रामेनां समभ्यसेत्।। घे.सं. 3/16
अभ्यासात् बंधनस्यास्य मरूत्सिद्धिर्भवेद् ध्रुवम्।
साधयेद्यत्नतो तर्हि मौनी तु विजितालसः।। घे.सं. 3/17
2. महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डियानं च जलन्धरम्।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम्।। योगचूड़ामन्युपनिषद् 45
3. वामपादस्य गुल्फै तु पायुमूलं निरोधयेत्।
दक्षपादेन तद् गुल्फे सम्पीड्य यत्नतः सुधीः।। घे.सं. 3/18
शनैः शनैश्चालयेत् पाष्णियोनिमाकुंचयेच्छेनैः।
जालन्धरे धारयेत्प्राणं महाबन्धोनिगधते।। घे.सं. 3/19
4. महाबन्धः परोबन्धो जरामरणनाशनः।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्वावांछितम्।। घे.सं. 3/20
5. महाबन्धं समासाद्य उड्डीयान कुम्भकं चरेत्।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः।। घे.सं. 3/22

''महावेध के बिना मूलबंध और महाबंध भी उसी प्रकार निष्फल हैं, जिस प्रकार कि पुरूष के बिना स्त्री का रूप यौवन, लावण्य व्यर्थ है।''[1]

''जो योगी महावेध का अभ्यास करते हैं उन्हें वृद्धावस्था नहीं घेरती और मृत्यु का भय भी नहीं होता है। योगिराजों को इसे गोपनीय रखना चाहिए।''[2]

(8) **खेचरी मुद्रा**–''जिह्वा और जिह्वा मूल को मिलाने वाली जो नाड़ी जिह्वा के नीचे है, उसको छेदकर जिह्वा के अग्रभाग का निरन्तर चालन करें तथा मक्खन लगाकर दोहन करता हुआ लोहे की चिमटी से खींचें। नित्यप्रति इसका अभ्यास करने से जिह्वा बढ़ जाती है। इसे इतनी बढ़ा लेनी चाहिए कि वह भौंहों के मध्य तक पहुँच सके। इस प्रकार क्रमशः तालूमूल से धीरे-धीरे प्रविष्ट करें। कपाल-रन्ध्र में जिह्वा को ऊपर की ओर उलट करके ले जाना चाहिए। उस समय दोनों भौहों के मध्य भाग में दृष्टि रखें। यह खेचरी मुद्रा होती है।''[3]

''खेचरी का अभ्यास करने वाले साधक को मूर्च्छा, क्षुधा, तृष्णा, आलस्य नहीं सताते। रोग, जरा और मृत्यु का भय नहीं रहता।''[4]

(9) **विपरीतकरणी मुद्रा**–''नाभि-मूल में सूर्यनाड़ी और तालूमूल में चन्द्रनाड़ी है। सहस्त्रार में अमृतधारा का प्रवाह रहता है। सूर्यनाड़ी के अमृत के पीने से प्राणी की मृत्यु होती है, परन्तु चन्द्रनाड़ी का अमृतपान करने पर मृत्यु का भय नहीं रहता अतएव सूर्यनाड़ी को ऊपर

---

1. रूपयौवन लावण्यं नारीणां पुरूषं बिना।
   मूलबन्ध महाबन्धौ महावेध विना यथा।। घे.सं. 3/21
2. न च मृत्यु भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते।
   गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुङ्गवैः।। घे.सं. 3/24
3. जिह्वाधोनाडी सछिन्नां रसनां चालयेत् सदा।
   दोहयेन्नवनीतेन लोहयन्त्रेण कर्षयेत्।। घे.सं. 3/25
   एवं नित्यं समाभयासाल्लम्बिकादीर्घतां ब्रजेत्।
   यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तथा गच्छति खेचरी।। घे.सं. 3/26
   रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत्।
   कपालकुहरेजिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
   भ्रूवोर्मध्येगता दृष्टिर्मुद्राभवति खेचरी।। घे.सं. 3/27
4. न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते।
   न च रोगो जरामृत्युर्देवदेहं प्रपद्यते।। घे.सं. 3/28

और चन्द्रनाड़ी को नीचे करें। यह विपरीतकरणी मुद्रा सब प्रकार गोपनीय है। सिर को भूमि में लगाकर दोनों हाथ टेकें और दोनों पांवों को ऊपर उठाकर कुम्भक के द्वारा वायु को रोकें, यही विपरीतकरणी मुद्रा है।''[1]

''इस मुद्रा का नित्य अभ्यास करने से वृद्धावस्था और मृत्यु नष्ट होती है और इसका अभ्यास करने वाला सब लोकों में सिद्धि सम्पन्न एवं प्रलय में भी दु:खित नहीं होता है।''[2]

(v) **प्रत्याहार**–''घेरण्ड़ संहिता में प्रत्याहार का वर्णन किया गया है–जहाँ–जहाँ चंचल मन विचरण करे, उसे वहीं–वहीं से लौटाने का प्रयत्न करते हुए आत्मा के वश में करें। पुरस्कार, तिरस्कार, सुनने में सुखद, सुनने में अरूचिकर वचनों से मन को हटाकर आत्मा के वश में करें। सुगन्ध और दुर्गन्ध से मन को हटा लें। मधुर, अम्ल, तीखा आदि रसों की ओर मन आकृष्ट हो तो उसे वहाँ से भी हटाकर आत्मा के वशीभूत करें। यही प्रत्याहार है।''[3]

''यह ऐसा विज्ञान है जिससे काम आदि शत्रुओं का नाश होता है।''[4]

---

1. नाभिमूलवसेत्सूर्यस्तालुभूले च चन्द्रमा:।
अमृतं ग्रसते मृत्युस्ततो मृत्युवशो नर:।। घे.सं. 3/33
ऊर्ध्वं जायतेसूर्यश्चंद्र च अध आनयेत्।
विपरीतकरणी मुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता।। घे.सं. 3/34
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मा समाहित:।
ऊर्ध्वपादं स्थिरोभूत्वा विपरीतकरीमता।। घे.सं. 3/35
2. मुद्रेयं साधिता नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत्।
संसिद्ध: सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति।। घे.सं. 3/36
3. यतो यतो मनश्चरति चाञ्चल्यवशत: सदा।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशंनयेत्।। घे.सं. 4/2
पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यंदुश्रुतं तथा।
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशंन्येत्।। घे.सं. 4/3
सुगन्धो वापि दुर्गन्धो घ्राणेषुजायतेमन:।
तस्मात् प्रत्याहारेदेतदात्मन्येव वशंनयेत्।। घे.सं. 4/4
मधुराम्लकटुतिक्तादिरसान्याति यदामन:।
तदाप्रत्याहरेत्तेभ्य आत्मन्येव वशंनयेत्।। घे.सं. 4/5
4. यस्य विज्ञान मात्रेण कामादिरिपुनाशनम्।। घे.सं. 4/1

मुद्रा :–

हठयोग परंपरा में मुद्राओं का महत्वपूर्ण स्थान है। शिवसंहिता में मुद्राओं को अष्टसिद्धि प्रदान करने वाली कहा गया है। घेरण्डसंहितानुसार मुद्राएं योगसाधक को मानसिक स्थिरता प्रदान करती हैं जिससे बिखरी हुई प्राणशक्ति के एकत्रित होने से मन के अर्न्तमुखी होने की प्रक्रिया आंरभ हो जाती है। मानसिक स्थिरता प्राप्त हो जाने से जगत में कुछ भी असंभव नहीं है। योग में आसन व प्राणायाम जहाँ शरीर को शक्तिशाली व निरोगी बनाने का कार्य करते हैं। वहीं मुद्राएं अन्नमय, प्राणमय और मनोमय कोशों पर सकारात्मक प्रभाव डालकर, नाड़ी संस्थान में प्रवाहित सूक्ष्म प्राण प्रवाह को जागृत कर, मन की चंचलता को समाप्त करने में उपयोगी है। सामान्य रूप से किसी मुहर, द्रव्य (धन) या किसी विशेष शारीरिक स्थिति को मुद्रा कहा जाता है। हाथों द्वारा या संपूर्ण शरीर के प्रयोग से एक स्थिति विशेष को धारण करने का अभ्यास योग में मुद्रा कहलाता है। योगियों ने मुद्राओं की अनुभूति शक्ति–प्रवाह की स्थितियों के रूप में की, जिनका उद्देश्य होता है व्यक्ति की प्राणशक्ति को ब्रह्मण्डीय प्राणशक्ति के साथ जोडना। हठयोगिक मुद्राओं के अभ्यास का मूल उद्देश्य सूक्ष्म रूप से मन की वृत्तियों में परिवर्तन लाकर चित्त को सजग व एकाग्र बनाना है। हठयोग की प्रत्येक मुद्रा शरीर के तंत्रिका तंत्र में एक विशेष प्रकार की संवेदना का निर्माण करती है जिससे मस्तिष्क पर सकारात्मक पड़ता है। परिणामस्वरूप मस्तिष्कीय तरंगों से कुछ समय पर्यंत उस विशेष भाव का प्रभाव हमारे भीतर अनुभव होता रहता है। जिसे अधिक अभ्यास से बढ़ाया जा सकता है।

इसके अतिरिक्त प्राणों की दिशा परिवर्तन करने का सामर्थ्य भी मुद्राओं के अभ्यास से आ जाता है। इसलिए हठयोग में प्राणोत्थान प्रक्रिया व कुण्डलिनी जागरण के लिए मुद्राओं का विशेष स्थान है।

शिवसंहिता में भी कुण्डलिनी जागरण व चक्र भेदन हेतु मुद्राओं के अभ्यास की बात कुछ इस प्रकार की गई है।

''सुप्ता गुरूप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपिंच।।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितमीश्वरीम्।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्''।।

जब सुप्त कुण्डलिनी गुरू के आर्शीवाद से जाग उठती है तब सभी अन्तःस्थ चक्रों व ग्रंथियों का भेदन हो जाता है। इसलिए ब्रह्मद्वार के मुख पर सुप्त कुण्डलिनी की जागृति हेतु सारे प्रयत्नों द्वारा मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए।

हठयोग की प्रत्येक प्रक्रिया विशेष से योग साधक की छुपी हुई दैनिक व आध्यात्मिक शक्ति का जागरण होने में सहायता प्राप्त होती है। परंतु मुद्राएं विशेष रूप से कुण्डलिनी जागरण हेतु महत्त्वपूर्ण कही गई है। महर्षि घेरण्ड ने घेरण्डसंहिता में भी मुद्राओं को सिद्धि प्रदायक कहकर उल्लेख किया है। घेरण्डसंहिता में मुद्राओं के महत्त्व को भगवान शिव देवी पार्वती को इस प्रकार बतला रहे हैं :–

''मुद्राणां पटलं देवि कथित सिध्दिः संनिधौ।
येन विज्ञातमात्रेण सर्व सिध्दि प्रजायते।।
गोपनीय प्ररूत्नेन न देयं यस्यकस्यचित्।
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभंमरूतामपि''।।

शिवसंहिता में रचनाकार मुद्राफल के विषय में बताने के लिए शिव पार्वती संवाद का उल्लेख करते हैं जिसमें भगवान शिव देवी पार्वती को कहते हैं :–

हे देवी। मैनें तुम्हें जिन मुद्राओं का ज्ञान प्रदान किया है, इनके प्रभाव से व्यक्ति को समस्त सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। योगियों को आनंददायक यह मुद्राएं देवताओं के लिए भी दुर्लभ हैं। इसलिए यह हमेशा गुप्त रखने योग्य हैं।

शरीरेन्द्रियों, नाड़ियों और विशिष्ट चक्रों से निरंतर प्राणों का बर्हिगमन होता रहता है जो बाह्य जगत् में फैल जाता है जिससे शरीर में निरंतर आंतरिक सूक्ष्म ऊर्जा का ह्यस होता है। मुद्राओं का अभ्यास इस ऊर्जा प्रवाह को उल्टा करने में सक्षम है जिससे सूक्ष्म प्राणशक्ति पुनः शरीर में धारण हो जाए और उसका क्षय कम से कम हो। इस प्रकार से प्राणों के बिखराव में न्यूनता आने से मन अर्न्तमुखी होने लगता है और प्राणोत्थान प्रक्रिया के होने से मुद्राओं का अभ्यास कुण्डलिनी जागरण में महत्त्वपूर्ण है। इसलिए प्राचीनकाल से ही हठयोग में बड़ी संख्या में मुद्राओं के अभ्यास का वर्णन है।

मुद्राओं को कई समूहों में बांटा जा सकता है। सामान्यतः पाँच प्रकार के समूहों में मुद्राओं का वर्गीकरण हो सकता है। ये पाँच समूह हैं– 1. हस्तमुद्राएं 2. मन मुद्राएं 3. कायामुद्राएं 4. बन्धमुद्राएं 5. आधार मुद्राएं।

शिवसंहिता और घेरण्डसंहिता में जिन मुद्राओं का वर्णन प्राप्त होता है वे बंध, प्राणायाम और आसन के सामूहीकरण से प्राप्त शरीर की स्थितियाँ विशेष हैं। शिवसंहिता में योनि मुद्रा के अलावा और दस मुद्राओं का वर्णन प्राप्त होता हैं जो निम्न प्रकार से हैं – 1. महामुद्रा 2.

महाबंध 3. महावेध 4. खेचरीमुद्रा 5. जालंधरबंध 6. मूलबंध 7. विपरीतकरणी 8. उड्डयानबंध 9 वज्रोलिमुद्रा 10. शक्तिचालन।

घेरण्डसंहिता में पच्चीस मुद्राओं का वर्णन महर्षि घेरण्ड ने किया है। घेरण्डसंहिता में उल्लेखित मुद्राओं का वर्णन निम्न प्रकार से है :–

''महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।

मूलबन्ध महाबंध महाबंधश्च खेचरी।।

विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालिनी।

ताडागी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पंचधारणा।।

अश्विनी पाशिनी काकी मातृङी च भुजङ्गिनी।

पचंविंशति मुद्राणि सिध्ददानीह योगिनाम्''।।

1. महामुद्रा 2. नभोमुद्रा 3. उड्डीयान 4. जालंधरबंध 5. मूलबन्ध 6. महाबंध 7. महावेद 8. खेचरी 9. विपरीतकरणी 10. योनिमुद्रा 11. वज्रोलिमुद्रा 12. शक्तिचालिनी 13. ताडागी 14. मांडवी 15 शांभवी 16. पंचधारणा (पार्थिवी, आम्भसी, आग्नेयी, वायवीय, आकाशी) 17. अश्विनीमुद्रा 18. पाशिनीमुद्रा 19. काकीमुद्रा 20. मातंगिनी 21. भुजंगिनी मुद्रा इस प्रकार पच्चीस मुद्राएं हैं।

शिवसंहिता की तरह ही घेरण्डसंहिता में भी मुद्रा प्रकरण के अन्तर्गत त्रिबंधों का भी वर्णन प्राप्त होता है। शिवसंहिता ओर घेरण्डसंहिता दोनों ग्रंथों में भगवान शिव ही मुद्राफल का कथन देवी पार्वती के लिए कहते हैं, शिवसंहिता में मुद्राओं को कुण्डलिनी जागरण का हेतु बताकर गुप्त रखने को कहते हैं वहीं घरेण्डसंहिता में मुद्राओं का सर्वसिद्धिप्रदायक कहकर गोपनीय रखने हेतु कहा गया है ।

महामुद्रा :–

शिवसंहिता और घेरण्डसंहिता दोनों में उल्लेखित प्रथम मुद्रा महामुद्रा है। दोनों ग्रंथों में महामुद्रा की क्रियाविधि में थोड़ा सा अंतर है। शिवसंहिता में बांए पैर की एड़ी से गुदा एवं लिंग के बीच में स्थित योनिस्थान को दृढ़ता से दबाने को कहा गया है और जालंधरबंध लगाकर सुषुम्णा में चित्त को स्थिर कर प्राणायाम का अभ्यास करने को कहा गया है। समानरूप से दोनों ओर से महामुद्रा को शिवसंहिता में करने को कहा गया है। वहीं घेरण्ड संहिता में योनिस्थान को न दबाकर गुदामूल को दबाने का वर्णन है और साथ ही दृष्टि भ्रूमध्य में स्थिर करने का विधान

है। जालंधरबंध की बात दोनों ग्रंथों में समान है। परंतु घेरण्डसंहिता में दूसरी ओर से भी महामुद्रा को करना है कि नहीं ऐसा कोई संकेत नहीं दिया गया है।
शिवसंहिता और घेरण्डसंहिता दोनों ग्रंथों में महामुद्रा के फल अथवा लाभ की चर्चा मिलती है। शिवसंहिता में मुद्राफल कथन में केवल शारीरिक लाभ ही न बताकर आध्यात्मिक लाभ की भी चर्चा की गई है, वहीं घेरण्ड संहिता में केवल शारीरिक लाभों का ही वर्णन प्राप्त होता हैं। ऐसे में तुलनात्मक रूप से शिवसंहिता में महामुद्रा की क्रियाविधि व मुद्राफल अधिक विस्तृत है।

नोट :– दोनों ग्रंथों में वर्णित मुद्राओं की क्रियाविधि व मुद्राफल का वर्णन पूर्व के अध्यायों में किया जा चुका है।

मूलबंध :–

शिवसंहिता में जालंधरबंध के पश्चात् मूलबंध का विवरण प्राप्त होता है। शिवसंहिता में मुद्राओं की क्रमबद्धता घेरण्डसंहिता, हठप्रदीपिका आदि की तरह नहीं है। शिवसंहिता में केवल दस मुख्य मुद्राओं का वर्णन प्राप्त होता है। शिवसंहिता में मूलबंध की क्रियाविधि में कौन से पैर का प्रयोग करना है इसका कोई निर्देश नहीं दिया है और न ही नाभिग्रंथि को मेरूदण्ड में लगाने हेतु कहा गया है। शिवसंहिता मे मूलबंध को अपान और प्राण में स्थिरता व एकता स्थापित करने वाला व जरा मृत्यु को हरने वाला कहा गया है। मूलबंध की सिद्धि से योनिमुद्रा के स्वतः सिद्ध हो जाने की बात कही गई है जिससे संसार मे सब कुछ सिद्ध हो जाता है। वायु पर विजय व आकाशगमन में सिद्धि के बारे में भी बताया गया है। दूसरी ओर घेरण्डसंहिता की क्रियाविधि में स्पष्ट रूप से मूलबंध के अभ्यास में बांए पैर की एड़ी का प्रयोग करने को कहा गया है। घेरण्डसंहिता में मूलबंध के अभ्यास में उड्डियानबंध का भी प्रयोग किया गया है। इसके अतिरिक्त साधक को मूलबंध के अभ्यास के दौरान आलस्यरहित और मौन रहने के निर्देश दिए गए हैं। एकांत में मूलबंध के अभ्यास की बात भी कही गई है। शिवसंहिता व घेरण्डसंहिता में समान रूप से यह माना गया है कि मूलबंध के अभ्यास से वायु सिद्धि होती है।

विपरीतकरणीबंध :–

विपरीतकरणी शब्द से ही इसके अर्थ का अनुमान हो जाता है कि शरीर की विपरीत अर्थात उल्टी स्थिति में बारे में कहा गया है। शिवसंहिता में विपरीतकरणी बंध की बात कही गई है जिसे संसार रूपी समुद्र को पार करने के इच्छुक साधकों को एकांत में करना चाहिए। यहाँ शरीरस्थ चंद्र एवं सूर्यस्थान का वर्णन नहीं मिलता जैसा कि अन्य हठयोग ग्रंथों में प्राप्त होता

है। शिवसंहिता में विपरीतकरणी को बंध कहा गया है साथ ही विपरीतकृति भी। इस मुद्रा का तीन घण्टे तक प्रतिदिन का अभ्यास मृत्यु पर भी विजय प्राप्त करा देता है, ऐसा कहा गया है। शिवसंहिता के एक मंत्र में शरीरस्थ अमृत के पान की बात विपरीतकरणी के संबंध में की गई है।

यथा–

''अमृतं कुरूते पानं सिध्दानां समताभियात्''।

जो इस बंध का अभ्यास करता है। वह सर्वत्र पूज्य हो जाता है, शरीरस्थ अमृत का पान करता है और सिद्धों के समकक्ष हो जाता है।

शिवसंहिता में विपरीतकरणीबंध के अभ्यास से जिस अमृतपान का वर्णन किया है घेरण्डसंहिता में उस अमृत का स्थान व उसके पान क्रियाविधि को विस्तृत रूप से बताया गया है। ऐसा वर्णन तुलनात्मक रूप से शिवसंहिता में प्राप्य नहीं है। घेरण्डसंहिता में विपरीतकरणी को मुद्रा कहा गया है। अभ्यास की अवधि का कोई निर्देश प्राप्त नहीं होता। हालांकि क्रियाविधि दोनों ग्रंथों में समान है परंतु घेरण्डसंहिता में पूर्ण स्थिति पर कुंभक द्वारा वायु को रोकने को कहा गया है। दोनों ग्रंथों में इसे गुप्त रखने को कहा गया है, लाभ एक जैसे वर्णित किए गए हैं। शिवसंहिता और घेरण्डसंहिता दोनों ग्रंथों में समानरूप से कहा गया है कि इस मुद्रा की सिद्धि से प्रलयकाल में भी साधक दुःख प्राप्त नहीं करता।

जालंधरबंध :–

शिवसंहिता में जालंधरबंध का वर्णन खेचरीमुद्रा के पश्चात आया है। सामान्य शब्दों में इसका वर्णन करते हुए कहा गया है कि गले की शिराओं को संकोच कर ठोड़ी को वक्षस्थल पर लगाना चाहिए, यह जालंधर बंध है। इसके अतिरिक्त क्रियाविधि में अधिक वर्णन नहीं मिलता परंतु लाभ एवं फल की दृष्टि से इसे देवताओं के लिए भी दुर्लभ शिवसंहिता में बताया गया है। इसके अभ्यास से साधक अमृतपान कर अमरता को प्राप्त कर लेता है। अतः सिद्धि के इच्छुक साधकों को नित्य अभ्यास करना चाहिए।

घेरण्डसंहिता में भी शिवसंहिता की तरह क्रियाविधि बताई गई है। घेरण्डसंहिता ठोडी को वक्षस्थल पर न रखकर हृदयस्थान पर रखने को कहा गया है। थोड़ा अधिक वर्णन करते हुए घेरण्डसंहिता में बताया गया है कि जालंधर बँध के अभ्यास से सोलह प्रकार का आधार बंध हो जाता है।

सिद्धिसिद्धांत पद्वति के अनुसार शरीरस्थ यह सोलह आधार हैं – पैर का अंगूठा, मूलाधार, गुदा, मेढ्र (लिंग), ओड्डयाण, नाभि, हृदय, कण्ठ, घण्टिका, तालु, जिह्वामूल, भ्रूमध्य, नासाग्र, नाक के मूल का ऊपरी भाग, ललाट और ब्रह्मारंध्र। इस प्रकार से सोलह आधार ध्यान हेतु कहे गए हैं

जिनका बंध घेरण्डसंहितानुसार जांलधरबंध करने से हो जाता है। इसके अतिरिक्त घेरण्ड ऋषि जांलधर बंध को महामुद्रा कहकर संबोधित करते हैं और इसे मृत्यु को हरने वाली बताते हैं। कई हठयोग ग्रंथों में पांच प्रकार की मुद्राओं को अत्यन्त महत्वपूर्ण माना गया है जो है – महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियाणबंध, जालंधरबंध और मूलबंध, यह पांच मुद्राएं मोक्षदायिनी मानी गई हैं। इसलिए ही महर्षि घेरण्ड जालंधरबंध को महत्वपूर्ण बताने हेतु महामुद्रा का ज्ञान दे रहे हैं।

महावेध :शिवसंहिता और घेरण्डसंहिता दोनों हठयोग ग्रंथो में महाबंध के पश्चात महाबंध का स्थान आता है। मुद्राओं के क्रम में शिवसंहिता में महावेध का तृतीय व घेरण्डसंहिता में सातवां स्थान है। दोनो ग्रंथों में महावेधमुद्रा की क्रियाविधि अलग–अलग प्रकार से वर्णित है। शिवसंहिता में महावेधमुद्रा की विधि इस प्रकार वर्णित है – '' महाबंध में स्थित बुद्धिमान साधक वायु से पेट को भरकर दोनों नितम्बों को बार–बार भुमि पर पटकें।'' जबकि घेरण्डसंहिता में महाबन्ध मुद्रा के साथ उड्डियानबंध के द्वारा कुंभक प्राणायाम करते हुए वायु को रोकने हेतु कहा गया है।'' इस प्रकार दोनों हठयोगग्रंथ महाबंध की अलग–अलग क्रियाविधि का वर्णन करते हैं। शिवसंहिता में कुण्डलिनी जागरण में सहायक कहकर महावेधमुद्रा के लाभ व फल का वर्णन प्राप्त होता है। शिवसंहिता में इस प्रकार कहा गया है :–

''चक्रमध्ये स्थिता देवाः कम्पन्ति वायुताडनात्।
कुण्डल्यपि महामाया कैलासे सा विलीयते''।।

शरीरस्थ चक्रों में विद्यमान देवगण वायु के ताडन से कांपने लगते हैं एवं महामाया कुण्डली देवी भी शिवस्थान (बह्मरंध्र) में लीन हो जाती है। आध्यात्मिकता व साधनामार्ग में लाभकारी होन के साथ–साथ शिवसंहिता में महावेध के जरा–मृत्युनाशक आदि कहकर शारीरिक लाभों का भी वर्णन प्राप्त होता है। घेरण्डसंहिता में भी वैसे ही शारीरिक लाभों की चर्चा की गई है जैसी शिवसंहिता में प्राप्त होती है।

शिवसंहिता और घेरण्डसंहिता दोनों में समानरूप से महावेधमुद्रा को गोपनीय रखने हेतु कहा गया है अन्यथा इसकी सिद्धि नहीं होती।

खेचरीमुद्रा :–

शिवसंहिता और घेरण्डसंहिता दोनों ग्रंथों में महावेधमुद्रा उपरांत खेचरीमुद्रा का वर्णन किया गया है। शिवसंहिता में खेचरीमुद्रा की साधना हेतु उपयुक्त स्थान व उपयुक्त आसन के बारे में बताया गया है। संपूर्ण क्रियाविधि को सरलतम प्रारूप में शिवसंहिता में वर्णित किया गया है। शिवसंहितानुसार खेचरीमुद्रा का सृजन भगवान शिव ने भक्तों के आग्रह पर किया है और यह मुद्रा उनकी सर्वाधिक प्रिय है।

''मुद्रैषा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोधतः।
सिद्वीनां जननी ह्यषा मम प्राणाधिकप्रिया''।।

अर्थात यह खेचरीमुद्रा भक्तों के आग्रह से बतायी गई है। सभी सिद्धियों की जन्मदात्री यह मुद्रा मुझे प्राणों से भी अधिक प्रिय है। शिवसंहिता में खेचरीमुद्रा के लिए वज्रासन का विधान है। कण्ठ–छिद्र को शिवसंहिता में सुधाकूप कहकर संबोधित किया गया है। खेचरी मुद्रा को अति महत्वपूर्ण मुद्रा मानते हुए कहा गया है कि यदि साधक आधे क्षण भी इसका अभ्यास कर ले तो पाप रूपी महासमुद्र को पार कर देवतासुलभ भोगों को भोग कर श्रेष्ठजनों में जन्म पाता है।
भगवान शिव अन्ततः कहते हैं कि मेरी यह प्राणप्रिय मुद्रा केवल अधिकारी साधक को ही बताने योग्य है अतः देवताओं द्वारा पूजित यह मुद्रा गुप्त रखने योग्य है।शिवसंहिता के अनुसार भ्रूमध्य में दृष्टि स्थापित कर सुधाकूप (कपालविवर) में पलटी हुई जिहवा का प्रवेश कराना ही खेचरी मुद्रा है परन्तु घेरण्डसंहिता इस मुद्रा की विधि में विस्तृत विवरण उपलब्ध करवाती हैं। घेरण्डसंहिता के अनुसार खेचरी मुद्रा की सिद्धि हेतु जिहवा का इतना लंबा होना आवश्यक है कि वो कपालविवर तक जा सके। इसलिए घेरण्डसंहिता में जिहवा को लम्बा करने के लिए चालन, दोहन, छेदन और कर्षण जैसी विधियाँ बताई गई हैं। शिवसंहिता की विधि की तुलना में घेरण्डसंहिता की विधि कष्टकर प्रतीत होती है। किसी योग्य निर्देशन से ही यह प्रक्रियाएं संभव है अन्यथा कोई हानि भी हो सकती है।
घेरण्डसंहिता में भी खेचरी मुद्रा की भूरि–भूरि प्रशंसा की गई है और स्थिर समाधि प्राप्त होने में इसे सहायक कहा गया है।

महाबंध – शिवसंहिता में महाबंध को दोनों पांवों द्वारा एक–एक कर प्रयत्नपूर्वक सिद्ध करना चाहिए। महाबंध के अभ्यास से वायु सुषूम्णा के मध्य में स्थिर हो जाता है। महाबंध से शरीर पुष्ट होता है और अस्थि पिंजर दृढ़ हो जाता है। इस बंध की साधना से साधक पूर्ण रू्प से संतुष्ट रहता है। इस महाबंध को सिद्ध करने से साधक अपान एवं प्राण को एक करके सभी अभीष्ट सिद्ध कर लेता है, शिवसंहिताकार का ऐसा मत है।

वहीं घेरण्डसंहिता के अनुसार यह महाबंध सभी मुद्राओं में श्रेष्ठ व जरामरण नाशक कहा गया है। इस बंध की सिद्धि सभी इच्छाएं पूर्ण हो जाती है। इस बंध के अभ्यास में मूलबुंध उड्डयान बन्ध व जालन्धर बन्ध, तीनों एक साथ लगते हैं।

उड्डियानबंध –

शिवसंहितानुसार उड्डियानबंध द्वारा साधक के समस्त दुःखों का नाश हो जाता हे। इसे मृत्युरूप हाथी के लिए सिंह के समान कहा गया है। यहाँ प्रतिदिन चारों पहर इसके अभ्यास के लिए कहा गया है। इस प्रकार अभ्यास करने से नाभिचक्र शुद्ध होकर वायु की सिद्धि हो जाती

है। छः माह तक निरंतर अभ्यास से योग साधक मृत्यु को भी जीत लेता है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है और शरीर स्वस्थ रहता है।

शरीर के समस्त प्रकार के रोगों का नाश इस बंध की सिद्धि से होता है। शिवसंहिता के अनुसार इस बंध को योग्य गुरू से सीख कर अकेले स्वस्थ चित्त होकर अभ्यास करना चाहिए। घेरण्डसंहिता में उड्डियानबंध को सभी बंधों में प्रमुख माना गया है इसके अभ्यास से सहन ही मोक्ष प्राप्ति की बात कही गई है।

वज्रोलीमुद्रा – शिवसंहिता में जिस वज्रोली मुद्रा का वर्णन प्राप्त होता है उसका वर्णन तंत्र ग्रंथों में भी मिलता हे। इसका अभ्यास बिंदु सिद्धि व वीर्य रक्षा के लिए किया जाता है।

घेरण्डसंहिता में वज्रोलि का तो नहीं परंतु वज्रोणीमुद्रा का वर्णन प्राप्त होता है। इस मुद्रा को यहाँ विद्वानों को शक्तिसंचारक व जीवन प्राप्त कराने वाली कहा गया है। योगियों को मुक्तिप्रदायक, हितकारी व सिद्धि देने वाली यह श्रेष्ठ मुद्रा है।

मुख्यतः बिन्दु सिद्धि के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।

शक्तिचालिनी मुद्रा –

शिवसंहितानुसार शक्तिचालिनी मुद्रा के अभ्यास से सभी रोग नष्ट हो जाते हैं व आयुवृद्धि होती है। कुण्डलिनी शक्ति जागृत हाती है। अणिमा आदि अष्ट सिद्धियों को देने वाली है। मुक्तासन के साथ इसके अभ्यास के लिए शिवसंहिता में वर्णन प्राप्त होता है।

घेरण्डसंहिता में कहा गया है कि इसके अभ्यास से सभी प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त होती है और सभी रोगों का नाश होता है।

प्रत्याहार :–

योगसाधना में अन्य साधनों की भांति प्रत्याहार भी एक महत्वपूर्ण साधन है। हठयोग में आसन और प्राणायाम के अभ्यास से शक्तिसंपन्न साधक के लिए इंद्रियों का निग्रह अति आवश्यक हो जाता हैं अन्यथा चंचल घोड़ों की भांति इंद्रियाँ अपने–अपने विषयों की ओर भागती रहती हैं। धातव्य है कि चंचल व अस्थिर मन से योगसाधना के ध्येय की पूर्ति नहीं हो सकती।

प्रत्याहार के द्वार इंद्रियों का बाह्य विषयों के प्रति आकर्षण अवरूद्व कर उन्हें अर्न्तमुख करने का अभ्यास किया जाता है।

पातंजलयोग दर्शन के अनुसार : –''स्वविषयसम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेद्रियाणां प्रत्याहार'' अर्थात् इंद्रियों का अपने विषयों के साथ संबंध न होने पर चित्त के स्वरूप का